Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Vol. 33, numéro 2
Avril - Mai 2015



Voici ce que réserve cette nouvelle édition du Nordet : les chroniques de nos fidèles collaborateurs, le Fouineur et le Penseur et l'Informateur; un reportage sur l'ASTECAA, des articles de membres qui nous partagent leurs expériences dans le service, des nouvelles de nos comités régionaux; le coin des annonces et le calendrier des évènements régionaux.
Bonne lecture!

Dans ce numéro

Mot de la rédaction	2
Partage de service	2
Les archives - Historique	3
Reportage du mois	4
Accueil du nouveau	4
Serviteurs... Services et Émotions (partie 2)	6
Les Publications	8
Le Web	8
La réunion annuelle de la Conférence	9
Nouvelles des comités régionaux	10
Le coin des annonces	10
Calendrier des congrès et autres événements	12

Le Nordet *est publié 6 fois par année par le comité du Nordet de La Région Nord-Est du Québec.*
Adresse : 14, rue St-Amand, Québec (Québec) G2A 2K9
Courriel : nordet@aa89.org
Abonnement pour un an :
1 copie - 12 $ 2 copies - 18 $
3 copies - 22 $ 4 copies - 25 $
5 copies - 28 $
Plus que 5 copies, ajouter 5 $ par exemplaire supplémentaire.
Envoyez votre chèque à l'ordre de : Région Nord-Est du Québec
Membre du comité : *Jacques R., Anne S., Raymond G.*
Mise en page et corrections : *Gérald T.*

LE NORDET
Le nordet : vent qui souffle du nord-est
Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Le Nordet est un bulletin des membres AA de la Région Nord Est du Québec, Publié au 2 mois, on y retrouve des articles sur les services, la structure et les Traditions AA, des témoignages de serviteurs, anciens et actuels, etc. On évitera en général, de publier des témoignages de rétablissement.
Les articles publiés directement ou sous forme de citation, sont rédigés par des membres AA. Ils n'engagent pas la responsabilité du Mouvement AA en tant qu'association, ni celle des membres AA de la Région Nord Est du Québec.
Les lecteurs et lectrices qui ont des commentaires à formuler peuvent écrire au responsable du Nordet, à l'adresse du bureau régional. Le Nordet accorde un droit de réplique à toute personne se sentant lésée par un article publié dans ses pages. En règle générale, cependant, le bulletin ne publiera pas de réplique à une première réponse, afin d'éviter les polémiques.

Mot de la rédaction

Bonjour à vous tous, c'est avec un grand plaisir pour notre comité de vous présenter cette nouvelle parution du Nordet.

C'est avec un grand plaisir qu'on renouera avec nos précieux collaborateurs, le Penseur et le Fouineur. On fera connaissance avec le trésorier de la Région et le responsable du comité de la Vigne et Publications qui nous partageront leur amour du service dans AA. Aussi, notre délégué adjoint viendra nous partager son expérience qu'il a vécue à l'ASTECAA.

C'est avec un grand plaisir que je viens vous dire que vous servir est pour moi un incontournable dans ma vie présentement. Cela me permet de rester en contact avec des gens qui me sont chers et de vivre de bons moments avec une équipe formidable.

Je vous souhaite de trouver dans cette édition du Nordet, l'article et l'information dont vous avez besoin pour vous donner le goût de servir un jour dans AA.

Bonne lecture et bon moment présent.

Jacques R.

Responsable du comité

Partage de service

Bonjour à tous, je m'appelle Alain G. et je suis un alcoolique. J'ai le privilège de vous servir comme trésorier de notre belle région. Je voudrais vous expliquer ce que la trésorerie m'a apporté. Tout d'abord, je dois vous dire que j'ai été trésorier dans le domaine syndical durant huit années alors j'avais une connaissance des chiffres.

Lorsque je suis arrivé au mouvement, la première année a été difficile. Au début, je suis arrivé battu, donc pas de problème pour faire du mouvement, mais en avançant, ma mauvaise petite voix (mon égo) prenait le dessus. Alors j'ai dû me mettre à genoux et demander à mon créateur de me donner l'ouverture d'esprit de voir que cela fonctionne, car j'étais en danger.

Peu de temps après, un membre est venu me parler et après lui avoir parlé de mes expériences et tourments, il m'a dit qu'il était trésorier sur le comité du centre de détention, qu'il était en fin de mandat et que si je voulais, je pourrais l'accompagner lors de la prochaine réunion. Ce que j'ai accepté et oui je suis devenu le trésorier du comité et lui, mon parrain de service!

Lors d'une réunion du comité, le président nous annonça qu'il manquait un parrain à l'intérieur des murs. Après m'avoir informé sur la tâche, j'ai décidé de tenter l'expérience et cela fut le début d'une toute nouvelle vie, car en parlant avec les résidents à l'intérieur des murs, je me suis vu et reconnu à travers eux et là j'ai compris que ma Première Étape n'était pas faite. À partir de ce moment, j'ai admis que j'étais un alcoolique, qu'une puissance supérieure (mon créateur) m'avait redonné la raison,



alors je lui ai confié ma volonté et ma vie. Dieu agit par les gens et les événements.

Donc la trésorerie m'a donné une clé pour ouvrir **un beau coffre aux trésors dans lequel j'ai découvert 36 joyaux, soit les 12 Étapes pour le rétablissement, les 12 Traditions pour l'unité et les 12 Concepts pour le service**.

Quand je lis dans nos publications la phrase suivante : **« la foi sans les œuvres est une foi morte »**, cette phrase-là prend tout son sens pour moi.

Aujourd'hui j'ai une qualité de vie grâce à Alcooliques anonymes et plus j'avance dans ce beau mouvement plus je lui en suis redevable, alors j'essaie de remettre ce que j'ai reçu par le service. Pour moi le service à part la trésorerie, c'est d'ouvrir la salle, faire du café, être à l'écoute d'un membre, partager mes expériences et laver le plancher à la fin de la réunion, car cela me permet de me souvenir d'où je viens. Quand je suis arrivé avec vous, mon plancher était sale et que petit à petit, vous m'avez appris à le nettoyer et pour cela je vous dis un gros merci!



Alain G. (Trésorier)

Les archives - Historique

Origine – L'idée de rassembler une collection historique des dossiers du mouvement remonte à l'un de nos fondateurs, Bill W. Au début des années 50, Bill était inquiet parce que « l'histoire des Alcooliques anonymes continuait de se perdre dans la brume. » Sachant que la correspondance administrative était classée plus ou moins bien au quartier général, il a entrepris de mettre de l'ordre dans la documentation à valeur historique. Il s'est occupé personnellement d'enregistrer les souvenirs de quelques anciens dans la région d'Akron / Cleveland; il a envoyé des boîtes entières de cassettes vierges à d'autres anciens pour les encourager à enregistrer leurs propres souvenirs.

La vision à long terme de Bill renfermait un message qui vaut toujours pour les archives aujourd'hui. Comme il l'a dit : « chaque nouveau tournant inattendu dans l'évolution (des AA) recèle une masse impressionnante d'évènements marquants et d'expériences vécues, des histoires à foison … il n'est pas difficile de rendre compte des faits, c'est-à-dire de citer la date d'arrivée des personnes, de mise sur pied des groupes, etc. Ce qui est plus difficile, c'est de cerner l'ambiance qui régnait au moment où ces choses sont arrivées et de recueillir des anecdotes qui puissent donner vie aux récits des premières expériences. »



Après plusieurs décennies de travail acharné pour recueillir et trier le matériel, une cérémonie a eu lieu en novembre 1975 pour marquer l'ouverture officielle des archives du BSG.

Depuis lors, les archives du BSG et les administrateurs siégeant au comité des archives du Conseil des Services généraux ont proclamé l'importance du service dans les archives pour assurer la pérennité de notre mouvement. Le résultat de ce travail, c'est que presque toutes les régions ont mis sur pied leur propre collection d'archives et l'on observe d'importants progrès en ce sens au niveau des districts.

Les archives historiques nous aident à scruter nos expériences quotidiennes de rétablissement et à nous référer à des partages d'expériences passées. En faisant la part entre le mythe et la réalité, nous veillons à ce que notre message original de Rétablissement, d'Unité et de Service demeure inchangé tandis que notre mouvement se modifie, s'accroît, s'étend et se renouvelle constamment.

On associe normalement les archives avec le passé, mais elles sont aussi reliées à nos valeurs. Nous consignons des documents qui ont une valeur permanente afin d'être en mesure de nous référer encore et toujours aux sources originales.

Pour ma part, je suis responsable du comité des archives de la Région 89 et mon désir serait d'avoir une équipe d'archivistes numériseurs. Si tu possèdes un ordinateur et un numériseur et que tu as envie de t'impliquer dans les services alors joint toi à moi, envoie-moi un courriel au lien suivant : archives@aa89.org



Sylvain M. (Responsable comité des archives)

Reportage du mois



Bonjour mes frères et sœurs AA, il me fait plaisir de vous écrire ce petit mot dans notre Nordet. Je puis vous dire qu'assister à l'ASTECAA, fût un voyage très intéressant avec beaucoup d'échanges d'idée. Le seul handicap qu'il y a eu dans ce voyage fut qu'il n'y avait de la traduction que dans une salle seulement. Ont eu droit à une présentation complète des activités que notre déléguée aura durant toute la semaine de la Conférence. Je peux vous affirmer qu'elle ne sera pas en vacance. Malheureusement je n'ai pu prendre en photo que la carte du Canada où les membres inscrits mettaient une épingle à l'endroit d'où il venait.



Une dame de l'Ontario est venue faire un témoignage sur l'anonymat, c'est-à-dire que lorsque son mari est décédé elle avait mis l'annonce du décès de son mari sur Facebook. Un membre a vu cette annonce et l'a partagée. Plusieurs membres sont allés au salon funéraire et la dame ne comprenait pas pourquoi il y avait autant de monde qui venait au salon et qu'elle ne connaissait pas. C'est là qu'elle et ses enfants ont appris que son mari était membre des Alcooliques anonymes. Ils ont eu tout un choc. De là, peu importe ce qui se passe, il faut toujours respecter l'anonymat des membres même à leur décès et après leur décès, car il est interdit de dire des noms de membres décédés sauf s'il y a autorisation de la famille.

J'ai trouvé que ce fût une belle activité pour les délégués de l'Est du Canada pour qu'ils puissent prendre contact et faire des échanges d'idées sur leurs ateliers qu'ils auront lors de la semaine de la Conférence. On a eu droit aussi à une discussion sur les services que le Mouvement donne aux membres et c'est pour cela que le coût de la littérature a augmenté cette année afin de maintenir nos services parce qu'il y a eu moins de Septième Tradition. Ça porte à réfléchir, car comme on le sait, les services, ça fait partie de la Douzième Étape. J'espère que les choses vont changer si nous voulons toujours être là pour l'alcoolique qui souffre encore.



Merci de me donner le plaisir et le privilège de vous servir.

Benoit B. (Délégué adjoint)

Accueil du nouveau



LE FOUINEUR

Qui parmi nous ne se souvient pas de notre arrivée chez les Alcooliques anonymes? Je n'ai pas encore entendu qu'un nouveau ou une nouvelle est arrivé avec le grand sourire et dire que tout va bien… Nous sommes tous arrivés plutôt avec la tête entre les deux jambes… plein de remords, de peurs, de peine, d'être écœurés de la vie et vouloir en finir… Ce que nous avions besoin cette journée-là c'est d'être accueilli avec les bras ouverts… parce que, ce que nous avions besoin, c'est de l'amour avec un grand *A*. Alors qu'elle aurait été notre réaction s'il n'y avait pas eu d'accueil du nouveau ou de la nouvelle?

Certains d'entre vous me diront qu'à leur groupe il n'y a pas de moment dans la réunion ou il y a l'accueil du nouveau, et le Fouineur respecte cette décision de la conscience de groupe. Par contre il y a d'autres groupes ou l'on a inséré dans le déroulement de la réunion un temps pour accueillir le nouveau ou la nouvelle. Alors me vient cette question : **« Est-ce qu'il y a une marche à suivre pour accueillir un nouveau ou une nouvelle? »** Je ne crois pas, c'est laissé à la discrétion de chaque groupe de le

faire à sa façon. Lors d'une réunion de district, il a été proposé aux groupes un genre de marche à suivre pour accueillir le nouveau ou la nouvelle. L'idée première de cette façon de faire est d'éviter qu'il y ait des « shows » lors de la présentation parce que c'est toujours un moment très important dans la réunion et aussi par respect pour ceux et celles qui se présentent comme nouveau ou nouvelle.



Je sais qu'il y a des groupes qui ont adopté une certaine marche à suivre lors de la présentation. Une qui me vient à l'idée et qui m'a été racontée par une membre est que lors de la présentation celui ou celle qui parle fait la lecture des douze questions à savoir si tu es alcoolique ou pas. Le Fouineur a trouvé cette façon très originale. D'autres parleront de *Bouée de Sauvetage*, en parlant du Guide du nouveau. Je crois que le principal et le plus important sont que ce nouveau ou cette nouvelle se présente et que par la suite lui ou elle deviennent un maillon solide de la grande chaîne AA.

Et pourquoi pas l'accueil de celui ou celle qui a rechuté?



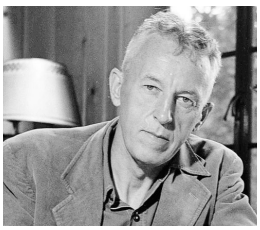
Je suis un grand privilégié de ne pas avoir rechuté dans l'enfer de la boisson. Depuis un certain temps dans les groupes de ma région, il y a l'accueil pour celui ou celle qui aurait rechuté. À cette occasion une copie de la méthode des Alcooliques anonymes est remise. Je me suis posé la question à plusieurs reprises : pourquoi remettre la méthode? Pour ma part il n'y a pas de formule magique pour accueillir un ou une membre qui a rechuté, les bons mots à dire ne sortent pas comme l'ont voudrait. Je vous raconte ce qui m'est arrivé à une certaine réunion des Alcooliques anonymes.

« J'avais la tâche de remettre le *Guide du nouveau* et de l'accueillir. Plusieurs membres étaient présents et personne n'est venu chercher le guide. J'ai omis peut-être volontairement de demander s'il y avait quelqu'un qui avait rechuté… alors je suis allé m'asseoir et là j'ai senti deux mains sur mes épaules, le membre assis à l'arrière de moi et que je connais très bien m'a signifié qu'il aurait pris la méthode. Je dois vous dire que mon orgueil en a pris un coup. J'ai fait signe à l'animateur de la réunion que je voulais retourner à l'avant. Alors j'ai dit aux gens que j'avais oublié de présenter la méthode, le membre qui était à l'arrière de moi s'est levé et est venu chercher une copie de la méthode. Quel beau geste d'humilité et quel courage ce membre a démontrés en venant chercher la méthode. »

Il est de ces chanceux qui est revenu… et là j'ai compris comment se membre pouvait se sentir, tout comme le nouveau ou la nouvelle qui arrive pour la première fois… plein de honte, de peurs, de détresse, de culpabilité, de qu'est qui vont dire, qu'est qui vont penser. Oui l'orgueil en prend un solide coup. Pour ma part se fut une grande leçon et lorsqu'une occasion d'accueillir le nouveau ou la nouvelle se présentera, j'aurai toujours en mémoire se qui est arrivé à cette fameuse réunion. Et c'est certain que je ne ferai pas l'oubli d'accueillir celui ou celle qui aurait rechuté. J'ai par la suite rencontré ce membre lors d'une autre réunion des Alcooliques anonymes et je lui ai parlé de mon intention d'en parler dans mon prochain article du Nordet. Il m'a donné le feu vert en me disant qu'il avait reçu beaucoup d'amour et d'encouragement depuis cette réunion et que s'il peut aider un autre alcoolique il serait très content. Il me dit que c'est assez sournois, que ça arrive très vite et que les chances de revenir au mouvement sont très minces… je suis un privilégié. Il faut avoir une foi solide et croire que tout n'est pas perdu et que si le membre se sent accueilli comme lui là été, alors ses efforts seront récompensés et qu'il aura le courage de continuer son cheminement vers la sobriété et l'abstinence.

Conclusion : Savoir comprendre les rechutes

Référence : Réflexions de Bill p. 99



« Les rechutes ont souvent pour cause la révolte : certains d'entre nous sont plus rebelles que les autres. Les rechutes peuvent être dues à l'illusion qu'on peut *guérir* de l'alcoolisme. Les rechutes peuvent aussi être imputables à la négligence et à la

complaisance. Plusieurs ne peuvent vivre une période de succès sans perdre leur sobriété. Les choses vont bien durant deux ou trois ans, puis le membre disparaît. Il s'en trouve parmi nous qui souffrent d'un complexe d'extrême culpabilité, parce qu'ils ne peuvent ou ne veulent pas se défaire de certains défauts ou certaines habitudes. Trop peu d'indulgence pour soi-même et trop peu de prières, c'est un mélange pernicieux qui conduit à la rechute.

De plus, certains d'entre nous ont été beaucoup plus marqués par l'alcool que d'autres. D'autres traversent une série de malheurs et ne semblent pas pouvoir trouver les ressources spirituelles pour les surmonter. Il y a aussi parmi nous ceux qui sont physiquement malades. D'autres sont sujets à plus ou moins d'épuisement, d'angoisse ou de dépression. Ces conditions jouent souvent un rôle dans les rechutes, quand elles n'en sont pas la seule cause.»

À la prochaine, et surtout vie une journée à fois!

Le Fouineur.

Serviteurs… Services et Émotions (partie 2)



Vous ne pouvez empêcher les oiseaux de chagrin de survoler vos têtes, mais vous pouvez les empêcher d'y construire leur nid (proverbe chinois.)

LE PENSEUR **Nous en sommes aux émotions mixtes, deuxième catégorie.**

Ces dernières nous trompent, car elles ont l'apparence d'une émotion réelle. Ça peut être des émotions simples qui contiennent beaucoup de choses qu'il nous faut identifier. Les subterfuges dont nous nous servons pour dissimuler ce que nous ressentons réellement sont assez subtils pour masquer la vérité à nous et aux autres s'ils ne sont pas assez attentifs. La reine des émotions mixtes est la **culpabilité**, qui traîne à sa suite la jalousie, le mépris, la pitié, le dégoût, la honte. Avec une telle famille, point n'est besoin d'une boîte de Pandore.

La culpabilité - Émotion mixte ne mérite pas le nom d'émotion. C'est une expérience émotive qui est faite de sentiments, mais attention, elle est habile à



masquer les vrais sentiments, et en exposer d'autres. Alors **se sentir coupable** doit **faire l'objet d'une analyse rigoureuse.** Il y a une culpabilité saine et une malsaine tout est là.

Exemple de culpabilité saine : Lors d'une réunion de service, mes opinions étant critiquées par un ami; une impulsion de colère m'a fait perdre le contrôle de mes paroles. Et j'ai insulté mon critique. Redescendu sur terre, je constate que je l'ai profondément blessé, j'ai honte et me sens coupable.

La culpabilité saine c'est quoi? C'est une expérience que je vis lorsque j'agis ou réagis **délibérément** contre mes valeurs. Elle suppose toujours deux choses.

J'ai dérogé à mes valeurs et standards et j'avais le choix de faire autrement. Que les insultes prononcées aient été dites sous l'effet d'une colère, ne change pas le fait que j'avais le choix de le faire ou non. Ce n'est pas l'impulsion colérique qui m'a emporté; j'ai décidé de me laisser emporter.

La culpabilité saine à quoi ça sert? La culpabilité saine comprend un ensemble d'émotions. Je suis choqué contre moi d'avoir contré mes principes. Il n'est pas dans mes habitudes, de déroger à mes principes, encore moins de blesser injustement et de façon volontaire. Je le regrette. J'ai eu un comportement qui m'a intérieurement déséquilibré. Je regrette la décision que j'ai prise. J'éprouve le besoin de réparer.



Que faire avec? La culpabilité saine ressemble au regret. Il est donc souhaitable que j'assume mes torts et que je répare réellement le mal que j'ai fait. Le regret n'étant pas une excuse, il est important de distinguer le regret de l'excuse et la réparation. Si possible la réparation doit se faire devant les mêmes personnes présentes lors du mal causé. Ensuite il me faudra apprendre à contrôler mon impulsivité et canalise mes poussées de colère sans blesser d'autres personnes.

La culpabilité malsaine ou culpabilité de dissimulation. Le mot dissimulation définit très bien cette dernière; une manière de déguiser une expérience vécue pour la rendre plus acceptable aux yeux des autres et même aux miens. Elle est un refus masqué

d'assumer mes désirs, sentiments, choix et actes et même pensées et fantasmes. Je sais ce que je veux, mais je ne suis pas prêt à le dire ouvertement. Il est probable que j'inventerai une excuse pour dissimuler mes vraies intentions, allant même à avouer aux gens concernés que je me sens coupable même s'il n'en est rien.

En quoi la culpabilité de dissimulation est une émotion mixte? Parce qu'elle dissimule plusieurs émotions que l'on masque très habilement : colère; peur; peine; obligation de supporter une situation que l'on sent imposée. Colère aussi à l'égard de la personne que l'on tient responsable de cette situation. Peur d'être jugé si j'affirme mes priorités. Peur des conséquences de mon choix, et finalement peine de décevoir.



À quoi sert-elle ? C'est une fuite (vous connaissez?) J'évite d'assumer mes décisions et actes, je me leurre en pensant qu'en me sentant coupable j'atténue ma responsabilité dans le choix que j'ai pris. Je pense que si je regrette mon choix c'est moins grave. Je me sens moins égoïste et je m'absous à mes yeux.

La culpabilité de dissimulation sert à neutraliser la réaction de l'autre. Si j'avoue que je me sens coupable, l'autre devrait en tenir compte et m'en vouloir un peu moins. (*Ne reconnaissez-vous pas la vraie et efficace manipulation d'un alco?)* Système très utilisé dans une autre vie, et peut- être encore un peu maintenant. Cette forme de culpabilité souvent remplit ces deux fonctions, me donner bonne conscience et contrôler la réaction de l'autre. Pernicieuse elle est un subterfuge pour éviter de m'assumer. Adopter cette forme de culpabilité en revient à me faire croire que le choix fait à des conséquences. Je refuse de comprendre le principe de cause à effet. Souvent pour m'évader de ce dilemme qui mène ma vie, j'en viens à faire fi progressivement de mes désirs et du pouvoir de ma volonté.



Que faire avec? Plus mon autonomie gagne du terrain sur le plan physique, moins j'éprouve de culpabilité. Travailler à m'assumer me libère de la culpabilité malsaine, m'assumer implique que je prenne la responsabilité de ce que je vis et des conséquences qui y sont attachées. Ça ne veut pas dire que je n'aurai aucun regret et n'éprouverai aucune souffrance de mes décisions.

Exemple simple de la culpabilité malsaine : Vous devez vous rendre à une réunion de service à l'extérieur, covoiturage est recommandé. Un ami vous demande d'inclure Pierre Fatigant. Ce membre porte bien son nom, fumeur invétéré, de nature bilieuse, chiale constamment contre tout ou rien. Enfin certainement pas un passager désirable pour un voyage de plusieurs heures. Je vous laisse écrire votre propre scénario de refus ou d'acceptation de cet encombrant personnage. Essayer de penser à ce que vous pourriez dire pour refuser ou accepter cet encombrant passager.

Les contres émotions

Cette catégorie d'expériences, aux composantes plus physiques que psychologiques, cause des problèmes qui résultent du fait que nous avons repoussé une émotion ou empêché son expression. On peut réussir à la faire disparaître par le refoulement, où nous avons minimisé son importance, ou encore nous lui avons imposé une censure, ça peut aussi être une préoccupation importante dont nous voulons nous détourner. Dans cette classe nous verrons deux petites sœurs presque identiques. L'angoisse et l'anxiété. Traitons d'abord l'angoisse

C'est quoi l'angoisse? Un mal-être variable en intensité apparenté à la peur et comme elle sans but ou objectif. Elle surgit comme quelqu'un qui n'est pas invité. Elle peut demeurer un court moment ou s'installer beaucoup plus longtemps. Elle cause des réactions physiques et corporelles notamment, pression du thorax, serrement de l'estomac. Si l'intensité s'accroît, s'ajouteront des difficultés à respirer, transpirations, palpitations et étourdissements, faible nausée. Ces réactions font souvent passer la crise d'angoisse pour un malaise cardiaque.

Une crise d'angoisse peut être déclenchée par une pensée, le contact d'une personne, en pénétrant dans un endroit, par association à une odeur… etc. Presque toujours nous ignorons ce qui la déclenché; mais elle vient de quelque part, elle ne vient jamais du néant. Le fait de repousser et nier l'expé-

rience qui essaie de solliciter la conscience, fait apparaître l'angoisse. Chaque fois qu'un rejet nie ce qui cherche à émerger, il s'engage un combat interne qui donne naissance à l'angoisse, et le malaise causé par l'angoisse n'est autre que le résultat de ce combat que nous ne pouvons pas gagner. Les glandes surrénales sollicitées causent les inconforts physiques et corporels que nous avons déjà nommés.

Exemple 1 : Tous connaissent l'importance d'avoir un travail que l'on aime, dans une ambiance que l'on apprécie. Alors ceux qui ne sont pas à l'aise ou qui trouvent leur travail non gratifiant; ne l'aime pas. On dit d'eux qu'ils vont travailler de reculons. Chaque matin ils s'éveillent avec un nœud à l'estomac, et l'angoisse augmente aussitôt qu'ils pensent au travail.

Exemple 2 : Qui de nous n'a pas vécu dans les services une forte appréhension à être élu ou nommé à un poste? Les interrogations pullulent. Serai-je à la hauteur? Est-ce que je peux réellement accomplir les tâches exigées, et combien d'autres questions sans réponses vous posez-vous ? Cette angoissante (*pour ne pas dire orgueil)* de ne pas être à la hauteur est bénéfique en soi et nécessaire, tant qu'elle n'est pas refoulée ou nier. Si nier, elle amplifie et devient hors contrôle. **Nous devenons ce que nous pensons.**

Plus d'espace la suite à la prochaine parution. Bonne lecture.

Le Penseur

Les Publications

Lorsque j'ai appliqué au poste vacant de La Vigne à la région, je croyais que ma responsabilité était de faire la promotion de La Vigne dans les districts. Après un certain temps, je me suis fait dire que c'était "La Vigne et les Publications". Quels désarrois, car je ne connais pas plus qu'il en faut, les publications : Le Gros Livre des Alcooliques anonymes, le 12-12, les Réflexions de Bill, et les Ré-



flexions quotidiennes, etc.

Alors je ne savais pas par quoi commencer et c'est en parlant, en réfléchissant et pillant sur mon orgueil que j'ai posé des questions ça m'a aidé à accepter la définition de cette tâche. Voilà ce qui est bon d'entretenir des relations avec ceux qui m'entourent afin d'être orientés vers les bons moyens. Beaucoup de suggestions m'ont été données et on m'a offert de l'aide. On m'a conseillé d'expliquer les nouvelles publications avec une nouvelle parure (image), car le contenu est fréquemment mis à jour, comme pour les brochures et les dépliants.

Cette expérience m'a fait comprendre que je ne suis pas seul à accomplir la tâche et en demandant de l'aide tout devient plus simple (garder ça simple).

Le service m'aide à faire face à de nouveaux défis, de mieux se comprendre et de comprendre les autres qui ont passé avant moi.

André F. (Responsable des Publications)

Le WEB

www.aa89.org



Bonjour frères et sœurs AA! Vous aimez vous impliquer et aimeriez faire connaître certaines informations de votre district sur le site web de notre région? Devenez **RSW** dans votre district et faites le lien entre le webmestre et votre district! Dans le but de démystifier les tâches de RSW et de webmestre, un atelier est prévu en même temps que l'assemblée régionale du mois d'avril. Cet atelier s'adresse à tous les RSWs ainsi qu'à tout membre AA qui désire en savoir plus sur ces 2 tâches.

Vous avez un **congrès** à faire annoncer dans votre page de district? Votre RSW (ou votre RDR en l'absence d'un RSW) est la personne qu'il vous faut contacter! Ce dernier nous fera parvenir les informations de votre congrès par courriel. Au besoin, il nous enverra par la poste un formulaire d'inscription de congrès sur le site web. Ce formulaire étant distribué dans l'enveloppe de votre RDR une fois par année à une assemblée régionale.

C'est la faute au BSG



Vous vous promeniez dans votre site préféré (aa89.org) et avez remarqué que certains liens ne fonctionnaient plus depuis quelque temps? Vous devez savoir que le BSG a modernisé son site web (aa.org) et plusieurs liens pointant sur des pages du BSG sont devenus obsolètes! Qu'à cela ne tienne, une personne au comité du site web s'est attelée à la tâche et a réparé les liens défectueux! Merci Francine! Vous trouvez quelque chose qui ne fonctionne pas dans le site, faites-le-nous savoir (webmestre@aa89.org) et nous ferons notre possible pour réparer le problème!

Merci de nous lire et de nous aider à améliorer votre site web! Bon 24 à tous!

Pierre B. (Responsable du site Web)

LA RÉUNION ANNUELLE DE LA CONFÉRENCE


L'INFORMATEUR

Bonjour chers lecteur et lectrice, du 19 au 25 avril aura lieu la 65e Conférence des Services généraux à New York. Mme Diane P. notre déléguée, nous représentera et pendant les 2 prochaines années, elle fera partie du comité de la Conférence sur l'information publique. Voici un court résumé de ce qui se passera à la Conférence.

Bien que la Conférence des Services généraux fonctionne à longueur d'année, la réunion annuelle qui a lieu à New York, habituellement en avril, est le point culminant des activités de l'année; c'est le moment où la conscience collective des groupes aux É.-U./Canada se réunit pour prendre des mesures qui aideront les groupes pendant les prochaines années.

Que se passe-t-il à la Conférence? Une Conférence dure toute une semaine, avec des séances du matin au soir. Le jour de l'ouverture, il y a un dîner et une réunion des AA avec cinq conférenciers. Les séances d'affaires s'étendent du lundi au vendredi. Il y a des réunions de comités, des présentations, des ateliers et l'élection des nouveaux administrateurs. Chaque délégué siège sur l'un des comités permanents de la Conférence, dont les réunions ont lieu en début de semaine. C'est là que se fait le travail le plus important de la Conférence. Les comités font des recommandations à la Conférence réunie en plénière, pour étude et, s'il y a lieu, résolution.

Membres de la Conférence - Les membres votants de la Conférence comprennent les 93 délégués des régions (qui forment au moins 2/3 de la Conférence), les directeurs et le personnel AA, d'A.A. World Services Inc. et de l'A.A. Grapevine, Inc., et des administrateurs. Chaque membre de la Conférence a un vote, même s'il ou elle occupe plus d'un poste.

Le vote - Chaque comité de la Conférence présente un rapport de ses délibérations, qui comprend généralement des recommandations pour étude et vote. Même si un comité présente dans son rapport une décision sur la solution à un problème, la Conférence n'est pas tenue d'accepter le rapport. Elle peut refuser la décision d'un comité et si elle le fait, la question est étudiée et une décision est prise en plénière. Bien que dans la plupart des cas, la Conférence accepte la recommandation d'un comité, à la façon typique des AA, un comité de la Conférence ne représente pas « l'autorité. »

La Conférence, par de nombreuses discussions, tend vers l'unanimité substantielle. Avant de procéder à un vote, on alloue beaucoup de temps pour une discussion en profondeur. Pour qu'une recommandation devienne une résolution, elle doit être appuyée par une « unanimité substantielle » - soit une majorité des 2/3. Un vote de la Conférence qui a obtenu une majorité simple sera considéré comme une suggestion au Conseil des Services généraux, au BSG et au Grapevine. Les discussions, tant pendant les sessions plénières que dans les réunions de comités, peuvent parfois être vives et intenses, mais les membres de la Conférence essaient toujours d'obtenir

une conscience de groupe et de prendre des décisions dans l'intérêt supérieur du Mouvement. Après le vote, le président de la Conférence demande l'opinion minoritaire - et occasionnellement, une opinion minoritaire bien articulée peut décider d'un autre vote, renversant le premier.

Résolutions de la Conférence - Les résolutions de la Conférence sont des recommandations faites par les comités, ou des recommandations de l'assemblée, approuvées avec une majorité substantielle par les membres de la Conférence. Vous référez au Manuel du Service chez les AA, pages S56 et S57 pour un survol rapide des Résolutions adoptées au cours des années.

Le compte rendu donné aux membres des AA - Les sessions les plus fructueuses de la Conférence resteraient sans grande efficacité si les comités régionaux et les groupes locaux n'en savaient rien. Le compte rendu que donne le délégué est donc aussi important que la Conférence elle-même. Le Rapport final de la Conférence est publié au cours de l'été et on y trouve un dossier complet des rapports, discussions, ateliers et résolutions. Ce n'est pas un compte rendu mot à mot, mais aucun aspect important de la Conférence n'y est omis.

Référence : Texte complet sur « *La réunion annuelle de la Conférence* » - chapitre Sept du *Manuel du Service chez les AA*.

Nouvelles des comités régionaux

PUBLICATIONS (La Vigne)

Comme l'a mentionné André L., responsable du comité des Publications dans son rapport de février, pour souligner ses 50 ans, La Vigne vous propose un « GRAND DÉBROUILLAGE ». Durant tout le mois d'avril, vous aurez accès gratuitement aux 3 formats de La Vigne soit en PDF, archives et mp3. Pour participer, il suffit de vous rendre au www.lavigneaa.org et cliquer sur le bouton « GRAND DÉBROUILLAGE ».

SÉMINAIRES

M. Hugo T., responsable des séminaires, mentionne que le comité est sensibilisé aux frais encourus lors de la diffusion d'un séminaire. Afin de réduire les frais de déplacement lors d'une demande du District de Baie-Comeau, M. Tremblay a proposé au RDR de Sept-Îles de profiter de l'occasion de la présence des animateurs sur la Côte-Nord. Deux séminaires ont alors eu lieu la même fin de semaine, le samedi à Sept-Îles et le dimanche à Baie-Comeau. Au total, 5 séminaires ont été demandés ce printemps.

Le coin des annonces



CONGRÈS INTERNATIONAL 2015
ALCOOLIQUES ANONYMES

2-5 juillet 2015 Atlanta, Georgia
Coordonné par AA World Services, Inc.
80 ANS – HEUREUX, JOYEUX ET LIBRES

Le Congrès international 2015 des Alcooliques anonymes aura lieu du 2 au 5 juillet 2015 à Atlanta, Georgia sous le thème « 80 ans – Heureux, Joyeux et Libres ». Des membres des AA et leurs invités du monde entier célébreront le 80e anniversaire des AA avec de grandes réunions vendredi et samedi soir ainsi que dimanche matin au Georgia Dome. Les informations sur l'inscription au Congrès international 2015 sont disponibles auprès de votre groupe ou sur Internet au www.aa.org



Il est très simple de conduire en Géorgie, et sans aucun stress. Il vous suffit d'un permis de conduire international. En Géorgie, les visiteurs internationaux doivent obligatoirement posséder un permis de conduire international avant de prendre le volant d'une voiture, d'un camping-car ou d'une moto. Si votre permis de conduire national est rédigé en anglais, le permis de conduire international n'est pas nécessaire. Contactez votre service local sur les véhicules motorisés pour plus d'informations sur l'obtention d'un permis de conduire international. Une fois entré aux États-Unis, il est impossible d'obtenir un permis de conduire international. Plus d'info : www.georgia.org

Le coin des annonces

Vous avez un événement d'intérêt local ou régional à faire annoncer?



Faites parvenir toute information à ce sujet au moins 1 mois à l'avance, afin de nous permettre d'en faire l'annonce à temps dans ***Le Nordet***.

Par la poste ou télécopieur : Veuillez utiliser le coupon-réponse, écrire tous les renseignements en caractères d'imprimerie et le poster (ou le télécopier) au bureau régional : **Le Nordet - Région Nord-Est du Québec (89)**
14, rue St-Amand, Québec (Québec) - G2A 2K9
Téléphone : 418 915-2929
Télécopieur : 418 915-4959

Par courriel : Envoyez tous les renseignements demandés sur le coupon-réponse à **nordet@aa89.org**

Date de l'événement : _____

Nom de l'événement : _____

_____

Thème (s'il y a lieu) : _____

_____

Lieu et adresse de l'événement : _____

_____

_____

Contact (nom et numéro de téléphone) : _____

_____

_____



Vous aimeriez vous joindre à l'équipe du bulletin « Le Nordet » comme reporter?
Communiquez avec nous à :
nordet@aa89.org

Pour accéder à l'édition électronique, consultez le site Web au :
www.aa89.org/region89
et pointez *Le Nordet* tout en haut de la page
Bonne lecture!



GRAND DÉBROUILLAGE
1er au 30 avril 2015
Site Web accessible sans restriction
INFO : lavigneaa.org

ABONNEMENT INDIVIDUEL OU DE GROUPE



Abonnement pour un an

1 copie - 12 $ *2 copies - 18 $*
3 copies - 22 $ *4 copies - 25 $*
5 copies - 28 $

Plus que 5 copies, ajouter 5 $ par exemplaire supplémentaire. Envoyez votre chèque à l'ordre de : « *Région Nord-Est du Québec* » au 14, rue St-Amand, Québec (Qc) G2A 2K9

Nombre d'exemplaires : _____

Montant joint : _____

Nom (au complet) : _____

Adresse : _____

_____

Téléphone : _____

CALENDRIER DES CONGRÈS ET AUTRES ÉVÉNEMENTS

10 Heures de Partage - 18 avril 2015 *« PLUS JAMAIS SEUL AVEC AA »* / District 89-08 Salle du club de l'âge d'or les Cœurs Vaillants 170, rue de la Fabrique, Dolbeau-Mistassini, Qc Participation Al-Anon	**10 Heures de Partage - 9 mai 2015** « *Agir aisément* » / District 89-23 Salle Euréka, 855, rue Léonidas-Bélanger Chicoutimi (Qc) G7H 1M6 
46e Congrès AA - Shawinigan - 18 et 19 avril « *POUR UNE NOUVELLE VIE...* » Collège Shawinigan, 2263, ave du Collège Shawinigan (Qc) G9N 6V8 Participation Al-Anon et Alateen	**31e Congrès du Cap-de-la-Madeleine - 9 mai 2015** « *Unité - Service - Rétablissement* » 1001, rang St-Malo Trois-Rivières G9A 5H3 Participation Al-Anon
Congrès AA d'Alma - 25 avril 2015 *« Chercher de l'aide »* Salle La Tourelle - Cégep d'Alma 675, boul. Auger ouest, Alma (Qc) G8B 2B7 Participation Al-Anon	**12 heures de partage de Charlevoix - 16 mai 2015** « *Ensemble vers la sobriété* » Centre communautaire Pro-santé 3, rue Clarence-Gagnon, Baie-Saint-Paul G3Z 1K5. Participation Al-Anon et Alateen.
Plus d'information disponible sur le site Internet de la Région 89 **www.aa89.org**	**Journée de partage AA de Louiseville - 16 mai 2015** « *Un jour nouveau* » Centre communautaire de Louiseville 121, rang de La Petite-Rivière, Louiseville J5V 2H3

ACTIVITÉS RÉGIONALES

DATE	ACTIVITÉ	ENDROIT	DISTRICT / RÉGION
10 AVRIL	RÉUNION CONJOINTE	BUREAU RÉGIONAL	
11 AVRIL	ASSEMBLÉE RÉGIONALE	BUREAU RÉGIONAL	
18 AVRIL	SÉMINAIRE LES 12 TRADITIONS	SALLE EURÉKA, 855 LÉONIDAS-BÉLANGER, CHICOUTIMI	89-11 CHICOUTIMI
25 AVRIL	SÉMINAIRE LES DOUZE CONCEPTS DES SERVICES MONDIAUX	SOUS-SOL ÉGLISE STE-JEANNE 210 RUE DUPONT, PONT-ROUGE	89-21 PORTNEUF
19 AU 25 AVRIL	65E CONFÉRENCE DES SERVICES GÉNÉRAUX		
30 MAI	RASSEMBLEMENT PROVINCIAL	ÉCOLE SEC. MÈRE-TÉRÉSA 2323 BOUL. DANIEL JOHNSON LA-VAL, (QC) H7T 1H8	RÉGION 90
13 JUIN	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS DE JONQUIÈRE 3245, DES PENSÉES JONQUIÈRE (QC) G7S 5T6	89-07 JONQUIÈRE



Les dernières mises à jour des activités régionales sont disponibles sur le site Internet de la Région 89.

www.aa89.org