Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Vol. 33, numéro 3
Juin – Juillet 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 résumé du rapport de Diane P., suite à la 65e Conférence des Services généraux, 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
Rapport de la déléguée	2
Réflexions d'un membre	4
Le site Web de la Région 89	6
L'information publique	6
Douze membres en colère...	6
Merci	7
Congrès Internationaux	7
Serviteurs ... Services et émotions	8
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..*
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 89 (Nord-Est du Québec). Publié tous les 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 89 (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 lecteurs du Nordet, voici le troisième Nordet de l'année 2015 qui saura vous donner de l'énergie pour continuer de vivre notre mode de vie avec plein de sérénité.

Vous trouverez dans cette parution, le témoignage de notre déléguée de la Région 89 qui a assisté à la 65e Conférence des Services généraux qui a eu lieu à New York en avril. Vous y découvrirez aussi de l'information à propos du comité de l'information publique.

Vous pourrez lire un article intéressant de la part d'un membre du district 89-05, du Penseur, du Fouineur et de l'Informateur. Pour terminer, on vous fera part des activités régionales et de l'assemblée générale de juin à Jonquière.



C'est avec gratitude et simplicité que je veux définir ma reconnaissance envers le mouvement et du plaisir à m'impliquer dans Alcooliques anonymes.

Jacques R.

Responsable du comité

Rapport de la déléguée

65E Conférence des Services généraux



Vendredi, arrivé dans la *Grosse Pomme* (The Big Apple). C'est dément la circulation qu'il y a. Il faut être très vigilant. Je suis très, très loin des 6 chars en ligne lors de l'heure de pointe à Baie-Comeau!!! On s'approprie les lieux. Longues marches dans Times Square… les yeux tout le tour de la tête… trop de choses à voir. Je fais fureur avec ma couette mauve, demandez à ceux qui m'accompagnaient. Luc, le délégué de la Région 90 était jaloux et dit qu'il aurait dû s'en mettre une lui aussi.

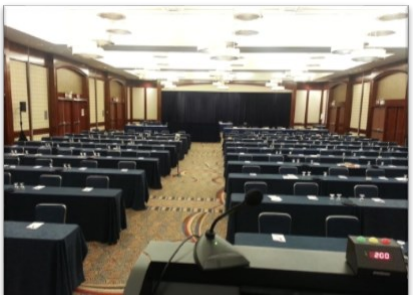
Samedi 13 heures, c'est là que tout commence… Le ti-cul tout droit sorti de Baie-Comeau… celle en qui les membres ont mis leur confiance est en pleine action. Croyez-le ou non, tous les délégués, sans exception m'ont parlé de ma couette mauve. Ils m'ont dit que j'étais celle dont ils allaient se souvenir de la Conférence 2015. Plusieurs me surnomment « The colored woman »… la femme tout en couleurs. C'est finalement « Purple Woman » qui sera retenu ! On se présente un à l'autre, on bavarde. Je rencontre ma « *buddy* » (marraine).

Ensuite, la réunion 1728 où on nous parle du Deuxième Concept et de la Charte. La Conférence, ce sont les Concepts en action. Quand un délégué est élu, les gens les voient comme les fondateurs étaient vus. Ils sont leur Région. Depuis le début de mon mandat et jusqu'à la fin, je suis le Nord-Est du Québec. La Région fait partie de moi et j'en suis le témoin vivant à la Conférence. Quand on prend conscience de ce que veut dire *représenter une région*, c'est à couper le souffle.

J'ai eu le privilège d'être demandée pour faire une présentation sur les Communautés éloignées. J'ai fait une présentation sur le congrès de Papinachois. Il y a eu deux autres présentations qui ont eu le même succès que la mienne. C'est un sujet

qui touche beaucoup de gens. On cherche des solutions, on partage des idées et on propose même que les Communautés éloignées deviennent un comité secondaire permanent de la Conférence.

En soirée, réunion pour tous les délégués. Sur les 93, on compte 38 femmes. Je ne suis donc pas la seule « Girly ». On nous parle de ce qui nous attend le lendemain et durant toute la semaine. Les délégués du Groupe 64 viennent nous faire leur recommandation, nous rassurer et nous témoigner leur gratitude pour tout ce qu'ils ont vécu l'an passé. Une journée bien chargée, n'est-ce pas ? Ce n'est rien, la Conférence n'est pas encore commencée. Ce n'était là que les activités pré Conférence. Les émotions se mélangent : la fébrilité, la crainte, la reconnaissance, la gratitude et la fierté de faire partie de ce processus.



Dimanche, c'est là que ça commence pour vrai. Hier c'était une pratique. Je vais chercher ma cocarde et ma pile de documents. Ils ont tout préparé pour moi. Tout est violet, du lacet au cahier et on me certifie que c'est parce qu'ils savaient que j'arrivais!!! On prend place. On commence toujours par la prière de sérénité. On nous donne les consignes à suivre et à respecter et on fait ensuite l'appel des délégués. C'est cet appel qui, une fois terminé marque le début de la Conférence et la rend légale, selon les lois américaines.

La Conférence, ce sont les Traditions et surtout les Concepts à l'œuvre. Ils ne sont plus seulement des mots, mais des actes, des gestes, des décisions, des gens. C'est être plongé au cœur d'AA dans ses fondements les plus profonds. Une fraternité instantanée. Une camaraderie à vie. Une expérience spirituelle unique. Un bouleversement à vie.

On poursuit avec plusieurs présentations sur le Conseil des Services généraux, les Services mondiaux, l'impact des nouvelles technologies, notre unicité de but et plus. Ensuite, on se réunit en comité : les membres du comité du BSG et les membres du même comité de la Conférence. J'ai été assignée à l'information publique. Nous n'avons pas le choix du comité sur lequel nous siégeons, c'est le fruit du hasard. En soirée, banquet d'ouverture en habit de gala, suivi de quatre partages de délégués de deuxième année. Grandiose !

Les journées commencent tôt et se terminent souvent tard. On sait toujours à quelle heure on commence, mais jamais celle à laquelle nous finirons. On s'attelle dès 8 heures. Les avant-midi du lundi et du mardi sont consacrés au travail de nos comités respectifs. On a beaucoup de pain sur la planche. On doit être précis et sérieux dans les recommandations que nous ferons à la Conférence. Les après-midi sont pour les rapports, entre autres celui du le président du Conseil, les finances, A.A.W.S et le Grapevine.



Débute aussi la présentation des « Highlights » (faits saillants). Chaque délégué de première année présente sa région et cela se fait par territoire. Je fais partie du territoire de l'Est du Canada. Je fais ma présentation le mardi après-midi. Comme je réussis à faire ma présentation dans deux minutes (temps réglementaires pour une intervention, sauf quand l'anglais n'est pas la langue maternelle, on accorde trois minutes). Il me reste un peu de temps et je suis saisi en regardant ces cent trente personnes assisses devant moi et spontanément, je leur dis que de les voir tous là devant moi est l'expérience spirituelle la plus forte que j'ai vécue, que je me sens portée par eux. Je les remercie d'être là et pour ma sobriété. Moment magique! Ensuite, visite des locaux du Bureau des Services généraux. Une vraie ruche remplie de petites abeilles qui n'arrêtent jamais!

Mercredi matin, on travaille sur la dernière partie de l'inventaire qui aura duré trois ans. Nous sommes trois séries de six ou sept groupes qui répondent chacun aux cinq mêmes questions, quinze au total. Chaque groupe est composé de cinq ou six délégués, un administrateur classe A et un administrateur classe B. Expérience très enrichissante. En après-midi, élections de deux administrateurs territoriaux pour les États-Unis, Richard P. et Yolanda F. et d'un administrateur universel pour le Canada. C'est Scott H. qui est élu. On tire au sort qui sera le président des délégués pour 2016. Chaque territoire fait un tirage au sort pour élire son candidat, ensuite on tire un nom parmi tous les territoires. J'étais la candidate de l'Est du Canada.

La fin de la journée du mercredi et toute la journée du jeudi sont réservées pour la présentation des recommandations et des considérations des comités. Chaque recommandation est discutée et votée, amendée si nécessaire, rediscutée et votée. On tient compte de la minorité. Après chaque vote, on demande si elle veut s'exprimer. Si elle le fait et qu'un votant du camp opposé demande à reconsidérer son vote, on recommence. À trois reprises, la minorité a fait renverser un vote, parce que les arguments présentés justifiaient qu'il en soit ainsi. C'est là aussi qu'on comprend pourquoi ça ne



VOTE ÉLECTRONIQUE

bouge pas vite et que ça ne peut pas bouger vite dans AA. Chaque mot, chaque point chaque virgule sont étudiés pour s'assurer que la décision qui sera prise le sera avec la plus grande unanimité possible et pour le bien d'AA dans son ensemble. Une recommandation du comité des finances a été discutée pendant quatre heures, mais, à l'Information publique, nous avons le record : pour une annonce publicitaire de 2 minutes, nous avons discuté pendant six heures. La recommandation a fini par être acceptée, mais amendée. Heureusement, il n'en va pas ainsi pour toutes les recommandations. Certaines sont votées et acceptées dès leur présentation et certaines autres rejetées après de plus brèves discussions, mais en gardant toujours en tête le bien d'AA dans son ensemble.

Le vendredi est la journée la plus courte de l'agenda, puisque nous devons terminer pour 17 h 30. Les comités terminent leur rapport. Les responsables des groupes d'inventaire nous présentent les leurs. Cela nous permet de connaître les autres questions et les réponses. Viennent ensuite les « Floor Actions » (action de plancher). Ce sont des propositions qui n'étaient pas à l'agenda de la Conférence et que des délégués ont proposées durant la semaine. Nous avons jusqu'au jeudi soir pour les déposer. Elles doivent être différentes d'un sujet placé à l'agenda. Une trop grande similitude entraîne son rejet automatique. Elles ne sont pas discutées lors du dépôt, mais le vendredi. Cette année, nous avons eu six actions déposées; quatre ont été retirées avant d'être débattues et les deux autres ont été défaites.

Par la suite, les délégués sortants s'adressent à nous pour parler de leur expérience et de tout ce qu'ils retirent des deux ans. Ils nous transmettent le flambeau pour l'an prochain. Très émouvant.

Finalement la Conférence se termine par la récitation de la Prière de Sérénité récitée en espagnol par José, en français par Raymond et en anglais par Mary Jo. Il n'est cependant pas 17 h 30, mais plutôt 20 heures!!!

Le samedi matin, tout le monde est fébrile et c'est le temps des sessions de photos. On veut tous des souvenirs de l'un et de l'autre.

Nous terminons avec le brunch de clôture et les adieux des administrateurs sortants, deux administrateurs non alcooliques (classe A) et quatre administrateurs alcooliques (classe B). Que d'émotions pour une seule semaine. L'expérience d'une vie!

Un de mes moments les plus marquants a eu lieu durant un dîner où David M., administrateur classe A et trésorier nous a partagé son amour pour AA. Il dit qu'il doit sa vie et son bonheur au Mouvement parce que son épouse est membre ainsi que plusieurs autres membres de sa famille. Il dit travailler au moins 20 heures par semaine pour AA. Tout un exemple d'implication pour un non membre!

Comme il a été dit dans un des discours d'adieu : « Nous pouvons travailler comme un orchestre, avec conviction, douceur et harmonie où nous pouvons travailler comme une fanfare, crier haut et fort pour faire entendre notre idée et parfois être discordant, le choix nous revient ».

Diane P.

Perle de Rosée – Purple Woman

Déléguée groupe 65 – Région 89 (Nord-Est du Québec)
Comité d'information publique

(Nous devons nous présenter ainsi chaque fois que nous prenons la parole à la Conférence)



Réflexion d'un membre

ET SI DEMAIN AA N'ÉTAIT PLUS LÀ?

Comment peut-on parler de Demain quand notre mode de vie nous dit de ne Vivre qu'un Jour à la fois?

Pourtant, depuis les tout débuts de notre Association, les membres ont toujours prévu qu'il y aurait un lendemain et que c'était à nous de voir à ce que le Mouvement des Alcoolique Anonyme puisse toujours exister demain.

Et si demain AA n'était plus là?

C'est impossible, diront quelques-uns de nos membres… Pourquoi une Association comme la nôtre pourrait-elle ne plus être là demain?

Ces temps-ci, on entend souvent parler de la fermeture de groupes AA. Pourquoi vouloir fermer des groupes? L'une des principales raisons serait qu'il n'y a plus beaucoup de membres qui veulent servir et que ce sont toujours les mêmes membres qui doivent s'impliquer dans les tâches du groupe. Parfois aussi, ces personnes sont elles-mêmes fatiguées de toujours demander et de redemander de l'aide sans recevoir de réponses à leurs revendications pour les tâches dans le groupe.



Comment se fait-il, qu'avec le nombre de membres inscrits dans les groupes, que personne ne veuille plus prendre de tâches dans leur groupe? Pourquoi certains membres ne veulent-ils jamais rien faire pour remettre au Mouvement AA de ce qu'ils ont reçu?

Et si Demain AA n'était plus là?

Que pouvons-nous faire, nous membres d'AA pour que cela ne se produise pas? Nous sommes les seuls à pouvoir répondre à cette question. La question à nous poser serait peut-être : qu'est-ce que moi je pourrais faire pour aider mon Mouvement à être toujours là demain?

La première chose que je devrais faire serait peut-être de me poser quelques questions sur ma façon de voir Alcooliques anonymes. Qu'est-ce qu'est Alcooliques anonymes pour moi? Qu'est-ce que j'ai reçu depuis que je suis dans le Mouvement? Qu'est-ce que j'ai remis à Alcooliques anonymes de ce que j'ai reçu depuis ce temps?

À mon arrivée, il y avait quelqu'un qui avait préparé la salle pour que je puisse m'asseoir à la place que je voulais. À la porte, il y avait aussi quelqu'un pour me donner la main. On m'a dit que c'était de l'accueil. Il y avait aussi du café que quelqu'un avait bien voulu faire avant la réunion pour que moi, je puisse me rafraîchir. Des gens arrivaient et étaient accueillis comme je l'avais été moi-même. Une personne se promenait dans la salle avec une feuille de papier pour demander à d'autres personnes si elles voulaient bien lire quelque chose en avant, cette personne s'appelle un animateur. Il y avait aussi assis à ses côtés, une autre personne pour lire les nouvelles et pour nous donner la liste des Congrès, une secrétaire. On demanda à une autre personne de venir parler en avant, on disait que c'était un RSG et cette personne nous renseignait sur ce qui se passait dans Alcooliques anonymes. Il y avait aussi une personne qui allait offrir un jeton pour le nouveau ou la nouvelle. Parfois quelqu'un venait nous parler de La Vigne. D'autres fois, on venait nous parler de la 12e Étape ou encore de l'information publique. Sans oublier tous ces beaux congrès que l'on fait pour que moi je puisse encore rester sobre aujourd'hui.



Une fois par mois, avant l'assemblée, il y avait une réunion que l'on appelait une réunion d'affaires. À cette réunion, on parlait des problèmes du groupe et on demandait à ceux qui le voulaient bien de prendre des tâches comme : faire le café et monter la salle pour le mois; être secrétaire; être président de groupe; être trésorier; être parrain; marraine de groupe; être à l'accueil; être représentant à la 12e Étape; être représentant à l'information publique; être représentant à La Vigne; être RGS. Tous ces postes qui étaient pris dans le groupe l'étaient pour que moi aussi je puisse avoir cette chance de ne pas boire aujourd'hui et que j'apprenne ce qu'était Alcooliques anonymes.



<u>Maintenant, je pourrais me poser ces questions</u> :



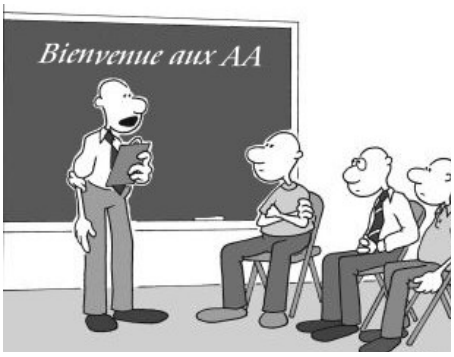
Dans quel groupe suis-je enregistré? Si je ne suis pas enregistré dans aucun groupe, je pourrais me poser cette autre question. Pourquoi? Est-ce que j'assiste à la réunion d'affaires de mon groupe? Quelles sont les tâches que j'ai accomplies dans mon groupe? Combien de café ai-je bien pu boire depuis que je suis dans AA? Combien de café ai-je préparé pour les membres qui viennent visiter mon groupe? Ai-je déjà animé une réunion? Combien de réunions les autres ont-ils animées pour moi? À la fin de la réunion, est-ce que j'aide le responsable de la salle à la démonter? *(Je dois me rappeler que cette personne est arrivée beaucoup plus tôt que moi pour que je puisse être à mon aise dans cette réunion et pour que je puisse boire du bon café.)* Est-ce que je replace ma chaise, ma table, pour aider le responsable à partir plus tôt? Quand je prends un breuvage *(liqueur – bouteille d'eau)*, est-ce que je pense qu'il m'est dû ou est-ce que je le paie? Quand c'est le temps de la 7e Tradition, est-ce que je pense à tout ce que j'ai reçu de bien depuis que je suis dans AA? Et ce que je donne, est-ce que cela représente la valeur de ma gratitude envers le Mouvement qui m'a sauvé de la misère ou encore qui m'a sauvé la vie? Est-ce que je sais que je peux y retourner si je délaisse AA? Suis-je de ceux qui disent toujours qu'AA n'a pas besoin de moi, mais moi, j'ai besoin d'AA.

Alors, rappelle-toi que si tu veux qu'AA soit encore là demain, ton excuse pour ne rien remettre à AA de ce que tu as reçu ne te servira plus à rien si demain AA n'était plus là et tu te diras peut-être : j'aurais donc dû...

Bonne nouvelle pour toi, car aujourd'hui, ton groupe a besoin de toi. N'attends pas…

Au nom d'Alcooliques anonymes, je te remercie.

Robert D. (89-05)



Le site Web de la Région 89



www.aa89.org

Bonjour frères et sœurs AA !

Comité web

Si vous ne le saviez pas, le comité web s'est donné une structure suite à l'arrivée de notre nouvel adjoint en la personne de Gérald T. Depuis le mois de février, celui-ci a pris les rênes de sa tâche si bien que l'on voit déjà apparaître du changement dans le site :

- Au niveau des pages web des districts, accès en un seul clic pour le bulletin de nouvelles, calendrier des activités, cahier du district et historique du district.
- Une nouvelle fenêtre s'affiche lorsque l'on sélectionne un programme de congrès qui n'est pas encore disponible.

Ceci sans compter les mises à jour des bulletins de nouvelles, calendrier des congrès, calendrier des séminaires et autres mises à jour, bravo et merci, Gérald! Quant à Francine, elle a pris la tâche de secrétaire du comité.

Outil de recherche de réunions

Lors d'un article précédent, nous vous demandions de nous aviser si vous trouviez un problème avec le site… Eh bien! quelqu'un l'a fait et sa suggestion a été tout à fait pertinente et donnera lieu à un ajout à l'outil de recherche de réunions.



Bravo et merci à ce membre, Paul L. qui malheureusement ne gagne pas un voyage dans le sud pour sa suggestion…;)

Nom de domaine (aa89.org)

Récemment nous avons eu un petit problème avec notre nom de domaine, des mauvais paramètres inscrits à notre compte chez notre hébergeur faisaient en sorte que nous avons failli perdre notre nom de domaine… Heureusement, le comité s'est mis en branle avec l'aide de Johanne au bureau et du technicien de chez notre hébergeur nous avons réglé le tout et sauvé notre nom... Yé! Merci Gang!

Si 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 heures à tous!

Pierre B. Webmestre

L'Information Publique

Bonjour mes amis A.A

Comme responsable de l'information publique, je suis en poste depuis janvier 2015 pour un mandat de deux ans. Jusqu'à ce jour, j'aime mon expérience comme serviteur et je vous remercie de votre confiance.

Après avoir pris du temps pour mieux comprendre mon rôle j'ai suggéré à l'exécutif de la Région 89 d'axer d'avantage mon mandat pour rendre plus proactive l'information publique et de contacter d'avantage les organisations, écoles, entreprises et autres afin de leurs offrir la possibilité d'avoir de l'information sur Alcooliques anonymes. En effet, je crois que comme mouvement nous avons avantage pour être mieux connu d'aller vers les autres qui le désirent plutôt que d'attendre qu'eux nous fassent la demande.



Dans ce but, je suis à préparer une liste pour un envoi postal vers la fin de l'été afin que dès l'automne nous soyons en mesure de recevoir des demandes d'information.

Je compte également approcher des médias afin de leur offrir aussi l'occasion d'avoir plus d'informations de notre part et ainsi tenter de rejoindre le plus possible l'alcoolique qui souffre encore. Soyez assuré qu'avec les médias je suis très sensible à l'importance de l'anonymat et que je ne perdrai pas de vue que c'est les principes au-dessus des personnalités.

Notre mouvement a tellement à apporter à celui ou celle qui désire arrêter de boire, travaillons ensemble à le faire connaître.

Si vous avez des suggestions n'hésitez à me contacter par courriel à **infopub@aa89.org**, je suis ouvert à vos commentaires … Bon 24 heures !

Claude T.

Responsable information publique

Douze membres… En colères…



Nous sommes le dimanche matin 3 mai, il est 9 heures et ça sent le printemps dehors. Une journée que l'on avait hâte de voir pour nous faire oublier les jours froids de l'hiver et pourtant à la Fraternité St-Alphonse de Québec il y a douze membres des Alcooliques anonymes qui attendent avec impatience le début d'un atelier sur la **colère**. Cet atelier va se terminer vers 16 h 30 et il n'y a qu'un seul participant qui a quitté à cause de son travail. Dans un premier temps le Fouineur a réussi à se faufiler pour voir ce que cet atelier peut bien comporter… mais au fil de la journée il a bien constaté que lui aussi avait grandement besoin d'entendre parler de la **colère**

Le prérequis pour y assister? Être membres des Alcooliques anonymes. Ce n'est pas un atelier planifié par la région 89. Mais ce sont deux membres avec assez de vingt



-quatre heures pour savoir de quoi ils parlent.

Je ne fais pas cet article dans le but d'amener des membres à cet atelier, et je ne le fais pas pour donner de l'importance aux deux membres qui la donnent, je le fais parce que j'ai ressenti que moi j'en avais besoin et que peut-être d'autres membres pourraient en bénéficier. J'aurais beaucoup de bons commentaires à faire, mais je crois qu'il faut y être pour comprendre et vivre pleinement cet atelier.

Je veux par un texte vous résumer ce que cet atelier a rapporté aux douze membres.

Lâcher prise face à la colère

Nous discutons souvent avec objectivité de la colère. Bien sûr, nous soutenons qu'il s'agit d'une émotion que nous expérimentons tous un jour ou l'autre. Bien sûr, le but de ce cheminement est de se libérer du ressentiment et de la colère. Que la colère soit un sentiment justifié, nous en convenons, peut-être…

La colère est une émotion puissante et parfois effrayante. Elle est aussi bénéfique quand on ne la laisse pas se transformer en ressentiment ou servir d'instrument pour punir ou faire violence à autrui.



La colère est un signal d'alarme. Elle dénote des problèmes. Parfois, elle signale des problèmes qu'il faut résoudre. Parfois, elle indique les limites que nous devons établir. Parfois, il s'agit du dernier sursaut d'énergie avant de lâcher prise, ou avant que l'acceptation ne s'installe.

Et, parfois, la colère existe tout simplement. Elle n'a pas à être justifiée. Généralement, on ne peut la restreindre à un espace bien déterminé. Et, il n'est pas nécessaire de suffoquer nous-mêmes ou de réprimer notre énergie.

Nous n'avons pas à ressentir de la culpabilité chaque fois que nous sommes en colère. Respirez profondément. Nous pouvons sans honte ressentir toutes nos émotions, y compris la colère, et assumer la responsabilité de notre comportement.

Réf : Savoir lâcher prise. de Melody Beattie.

Conclusion : Je vous souhaite de vivre un jour ou l'autre cette expérience. Que vous sentiez le besoin ou pas. Ce n'est qu'un petit huit heures. Je peux vous affirmer que les douze membres en colère... sont repartis avec un bagage d'informations qui leur seront certainement utiles à un certain moment donné. Il ne faut pas oublier que nous sommes des alcooliques en rétablissement…

Le Fouineur

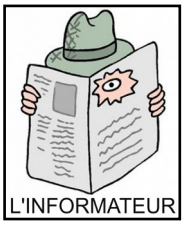
Merci!

Voilà, l'article du Fouineur que vous venez de lire était le dernier d'une longue série. Il a écrit son premier article dans l'édition du Nordet de juin – juillet 2008. Dans le mot de la rédaction de cette édition il était écrit : « *Vous remarquerez que le Nordet a lancé dans la nature, un fouineur, nouvelle recrue du Nordet, qui nous entretient d'un sujet relié à un...* » Depuis, sept années se sont écoulées et plus de 43 articles ont été écrits par ce serviteur de confiance. C'est tout qu'un défi qu'il a réalisé. Tous ces articles sont disponibles sur le site Web (aa89.org) de la Région sous l'onglet « Nordet »

Au nom de l'équipe de rédaction ainsi que de tous les lecteurs, nous te disons un gros merci pour ta collaboration et ton implication durant toutes ces années.

Le comité du Nordet

Congrès Internationaux



Il y aura quatre-vingts ans en juin prochain, un alcoolique qui ne pouvait s'empêcher de boire a reçu la visite d'un alcoolique qui croyait avoir trouvé une réponse. Depuis ce temps, le Mouvement des AA, une société faiblement structurée d'alcooliques qui en aident d'autres, s'est développé jusqu'à compter environ 2 millions de membres dans le monde.

Comme vous l'avez certainement entendu parler, il y aura en juillet 2015 un congrès international. **C'est quoi un congrès international?** Essayons d'y voir plus clair.

Le premier congrès international a eu lieu à Cleveland, Ohio en 1950 et depuis un nouveau est planifié tous les cinq ans. Le dernier a eu lieu à San Antonio au Texas, en 2010. En 2015, le congrès se tiendra dans la ville d'Atlanta dans l'état de Géorgie aux États-Unis. Les prochains congrès auront lieu à Détroit au Michigan en 2020, et à Vancouver au Canada en 2025.

Qui prépare ce congrès? Le comité du Conseil des Services généraux identifié « Congrès Internationaux / Forums Territoriaux » travaille en collaboration avec le comité de la Conférence portant le même nom, à la préparation du congrès. Il a pour mandat de préparer les plans du congrès, d'en évaluer l'efficacité et de suggérer des modifications afin de mieux servir le Mouvement. Voici les objectifs du Congrès international 2015 :

• Fournir des occasions aux participants de renouveler



leur attachement au but premier des AA.

• Permettre aux participants d'être témoins du succès et de la croissance du programme des AA dans le monde.

• Dire au monde que les AA sont vivants, en santé et disponibles comme ressource communautaire, localement et internationalement.

Le comité agit et fait des recommandations pour remplir les grands objectifs du Conseil des Services généraux, en lien avec le renforcement du Mouvement et à l'avancement de son message par des Congrès internationaux bien planifiés.



Lors d'un congrès international, des milliers de membres des AA auxquels se joignent des professionnels, des citoyens qui les appuient et des amis du monde entier se réunissent pour célébrer l'abstinence et la camaraderie, et pour renouveler leur engagement à transmettre le message d'espoir et de rétablissement dans leur milieu.

Le Congrès international des Alcooliques anonymes attend environ 61 000 participants de 80 pays lors de sa tenue à Atlanta, du 2 au 5 juillet. Le thème de ce congrès, « 80 ans – Heureux, Joyeux et Libres », reflète le phénomène de la croissance des AA dans le monde, et célèbre les trois Legs des AA, le Rétablissement, l'Unité et le Service.

Le Mouvement des AA est vraiment international et pour refléter cette réalité, des réunions dans diverses langues, dont le langage des signes américain (ASL), le français, le japonais, l'espagnol et autres seront offerts lors du congrès d'Atlanta. De plus, les grandes réunions seront interprétées simultanément en plusieurs langues, selon le besoin et les coûts. Près de 800 conférenciers participeront aux réunions thématiques des AA, aux tables rondes et aux réunions d'intérêts spéciaux et territoriaux. On a aussi prévu des réunions de professionnels qui font appel aux AA comme ressource, et des Al-Anon et Alateen. La plupart des réunions auront lieu en anglais, mais il y aura aussi des réunions en espagnol, en français, en italien, en allemand, en japonais, en russe, en polonais, en lituanien, en suédois et en langage des signes américains (ASL).

Des présentoirs de publications et des stands d'exposition des Archives illustreront la riche histoire et l'héritage international d'un Mouvement dont les publications existent en 90 langues différentes dans plus de 170 pays.

Voilà, alors bon congrès à tous ceux qui y participeront .

Vous désirez plus d'information sur le sujet : Manuel du Service chez les AA, édition 2014-2015, pages S59, S61, S69 et S70; Rapport final 2014 de la 64e Conférence des Services généraux, page 50; site Web www.aa.org sous l'onglet « Congrès international ».

L'Informateur

Serviteurs... Services et Émotions (partie 3)



L'amour regarde en avant, le ressentiment et la haine regardent en arrière. L'anxiété a des yeux tout le tour de la tête, l'angoisse est aveugle. (Auteur inconnu)

C'est toute une tâche que ce penseur a entreprise en abordant le sujet des émotions, quatre articles seront nécessaires pour apporter suffisamment d'information sur ce sujet. Nous en sommes au troisième article et nous avons terminé le deuxième de manière un peu brutale. Mille excuses! Revenons-y.

Nous devenons ce que nous pensons s'applique dans ce cas.

3) **À quoi sert l'angoisse?** L'angoisse semble être anonyme et être présente en venant de nulle part telle une visiteuse non invitée. Pourtant elle a été invitée. Nous l'invitons lorsque nous omettons de faire place à un sentiment qui tente de sortir ou de faire face à une préoccupation importante. La peur dissimulée dans l'angoisse empêche d'affronter cette préoccupation. L'angoisse doit être considérée comme un signal qui nous indique que nous refusons de vivre le sentiment qui tente d'émerger ou, que nous refusons de voir la peur dans une situation inconfortable, ou encore ça peut aussi être une nouvelle expérience dont nous craignons l'aboutissement.

4) **Que faire avec l'angoisse?** Voyons d'abord les choses



à ne pas faire. L'angoisse n'est pas une émotion proprement dite, elle n'est qu'un symptôme comme : l'insomnie; les céphalées de tensions ou les réactions somatiques provoquées par un contrôle émotionnel tel que les irruptions d'eczéma, le psoriasis, les ulcères d'estomac, certains maux de dos ou de cou, etc. On ne peut donc pas la ressentir. La petite dose de peur non identifiée qui vient avec, la fera augmenter et provoquera un plus grand affolement. Impossible aussi de l'analyser; ce qui la provoque

étant encore sous la surface. L'angoisse est un état défensif, donc l'analyser est inutile. La visualisation est inutile aussi et une prise de conscience est impossible en état de déni. La chasser n'est pas non plus efficace. On se priverait alors du signal qu'elles nous envoient. C'est la raison pourquoi les médicaments anxiolytiques sont nuls comme remède, ils ne font que la calmer et la font carrément disparaître.

Ce qu'il est utile de faire est de s'interroger sur ce que nous tentons de refouler ou de repousser. La réponse apparaîtra rapidement et aussitôt faite aussitôt sue. L'angoisse n'ayant plus de raison d'être disparaîtra rapidement. Nous verrons alors le sujet qui nous préoccupait et pourrons aborder le processus émotionnel et le laisser suivre son cours, même si au départ nous n'avons pas la certitude que nos efforts seront couronnés de succès.



Dans l'exemple du travail non gratifiant (*référence article du précédent Nordet)* un bon matin une première décision serait de laisser remonter la préoccupation pour voir toutes les choses que nous n'aimons pas dans ce travail; ce faisant nous serions plus en mesure de décider des actions à prendre pour régler cette situation à notre avantage Ca ne sera pas facile, mais quels changement ou progrès l'est? Exemple : Tous les serviteurs dignes de ce nom ont été aux prises avec une angoissante peur lors de l'obtention d'un nouveau poste (tâche) et presque tous s'en sont sortis avec les honneurs, parce qu'ils ont fait face à cette peur, qu'ils ont consulté un parrain de service et demandé force et soutien à une Force Supérieure. La foi et l'amour du service ont fait en sorte de remplacer la peur angoissante. Rappelons-nous ce proverbe sanscrit : « **La peur frappe à la porte — La foi va répondre, il n'y avait personne. »**

Pour ce qui est de l'anxiété, une peur diffuse accompagnée d'un léger affolement intérieur et de tensions phtisiques tel qu'un nœud au creux de l'estomac ou à la gorge, si elle élue domicile en nous, elle prend toute la place et nous réagissons de façon à rendre la concentration impossible. La différence entre ses deux sœurs anxiété et angoisse est que, dans l'anxiété nous savons ce qui la provoque, donc facile à identifier qui ou quoi apporte la crainte. Dans l'angoisse le pourquoi est inconnu.

5) À quoi sert l'anxiété? Sa présence signale que je crains quelque chose dans une situation actuelle ou à venir, mais l'objet de la peur est imprécis. La pire chose à faire est de ne pas chercher pourquoi j'ai peur ou d'où vient cette crainte. Il est impératif d'y faire face, sinon l'anxiété s'installera de façon permanente et ne fera qu'augmenter.

6) **Que faire avec l'anxiété?** L'anxiété est un mécanisme d'évitement semblable à l'angoisse la solution pour en sortir est la même FAIRE FACE et rechercher le pourquoi des peurs et des craintes fondées ou non qui la cause.



Maintenant nous en sommes à la dernière catégorie : **les pseudo-émotions.**

Ces dernières sont nombreuses, 30 sont listées dans cet ouvrage. En voici quelques-unes : l'admiration, la déception, l'envie, la paresse, le regret, la timidité, la frustration et l'humiliation.

C'est quoi les pseudo-émotions?

Si on commence une phrase par « **je me sens »** ce n'est probablement qu'une émotion. Nous confondons souvent nos émotions avec les situations auxquelles elles sont liées, ou avec des états de fait, des images, des métaphores ou des évaluations. Nous prenons aussi des états d'âme ou des attitudes pour des émotions. Une brève description de ces cinq aidera à les comprendre mieux

État de fait : se sentir rejeté, réaliser que certaines personnes ne veulent pas de notre présence est un état de fait. On les vit diversement, ça peut nous laisser indifférents ou peinés. Que certaines personnes n'apprécient pas ma présence est un fait, ça peut m'ennuyer ou me peiner à un point où **je me sens de trop** et décide de partir. Ce qui me motive à partir peut être le désir de me sentir seul chez moi et de m'occuper à des choses que j'aime. Ou je réagis à l'anxiété car je me sens seul et abandonné.



Des images - On se sert souvent d'images pour décrire ce que nous ressentons. Se sentir <au-dessus> <petit> <loin> <étouffé> <écrasé> <coincé> ne sont pas des sentiments, ce sont des approximations de sentiments. Ces expressions imagées et toutes faites peuvent nous empêcher de faire l'effort de faire face à ce que nous ressentons. Mais elles peuvent aussi nous faire croire qu'elles expliquent mieux ce que nous vivons.

Des états d'âme - L'expression je suis calme, serein, confus, déprimé, vide, etc., définissent des états d'âme, ces états sont réellement teintés d'émotions. Être calme peut bien être le calme froid de quelqu'un en colère qui tente de maîtriser la situation. Je peux être calme et m'ennuyer et être calme et plein de tristesse. Est-ce que je suis déprimé et triste ou déprimé et plein de colère sourde que je tente de réprimer. Un état est stable. Une émotion est mouvante. Ces règles ne changent jamais.

Des attitudes - Nous identifions souvent nos attitudes avec les émotions. Être curieux, ouvert, chaleureux, hostile, sont des façons d'être donc des attitudes. La curiosité se définit comme une attitude à vouloir connaître et à faire l'expérience de choses nouvelles. Être chaleureux se définit comme quelqu'un qui est porté à agir d'une façon aimante avec les gens. Se sentir généreux signifie que je suis disposé à l'être. L'hostilité est le fait d'un être qui est toujours sur un pied de guerre. Il s'oppose, se querelle, tout pour cette personne est un combat. Je suis ouvert signifie que je suis disposé à laisser être ce qui est, à me laisser toucher par la vie. Ces états sont des prédispositions à agir dans un sens ou dans l'autre.

Des évaluations - Les erreurs les plus pernicieuses viennent lorsque nous identifions nos **jugements**. Pour des émotions comme : « je me sens stupide, nul, ridicule », ces jugements devraient plutôt se changer en : « je me trouve stupide, nul, ridicule ». Il est impossible de ressentir la stupidité, la débilité et la nullité. Rappelons-nous que seule une émotion se ressent. Il serait plus approprié et véridique de s'interroger ainsi. Je viens de faire une erreur, je me sens mal ou je me trouve stupide et j'ai peur du jugement des autres. Ainsi la peur du jugement peut se ressentir; la peur étant une émotion simple.

Nous avons couvert beaucoup de terrain sur les catégories d'émotions et sur tout ce qui n'en est pas. Nous devons aller plus loin et découvrir ce que nous ressentons réellement pour comprendre ce qui se passe en nous et nous n'y arriverons pas avec des… **ça va… c'est cool… je me sens super… je me sens mal, etc.**



Pour clore ce sujet, il ne reste que **le processus émotionnel** expliqué en cinq étapes qui en quelque sorte semblent avoir une affiliation avec les autres étapes que tout membre AA connaît ou devrait connaître. À lire dans le prochain Nordet! *Le Penseur*

Nouvelles des comités régionaux

PUBLICATIONS (La Vigne)

On a besoin de partages de détenus si possibles pour La Vigne du mois d'août et septembre 2015. Si tu es intéressé, envoie ton partage à La Vigne, 230 boul. Henri-Bourassa Est, bureau 105, Montréal Qc. H3L 1B8 ou par courriel à info@lavigneaa.org

ARCHIVES

Sylvain M. nous informe dans son rapport d'avril qu'il est allé au bureau régional pour prendre connaissance des dossiers présents et fabriquer un système de classement. Il y aura après un inventaire complet de tous les documents historiques dans les classeurs et dans les boîtes qui seront alors reclassés par ordre d'année et de thèmes.

Avec l'aide d'un archiviste numériseur, ils ont pris possession de deux boîtes de dossiers et débuter la numérisation. Il estime que le temps de numérisation des boîtes en place dans le local à près de 3 ans de travail et ce avant d'être reclassé et codifié.

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

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!



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

26, 27, 28 juin - 36e Congrès de Sept-Îles *« SOYONS GAGNANT AVEC AA »* Hôtel Sept-Îles, 451, rue Arnaud, Sept-Îles Info. : 1 866 376-6279 (sans frais)	**11, 12 septembre – Congrès de Louiseville** « GRANDIR DANS L'AMOUR » Centre communautaire St-Ursule, 215, rue Lessard Ste-Ursule, J0K 3M0
31 juillet, 1er et 2 août – 45e Congrès de Baie-Comeau « *DE LA NOIRCEUR À LA LUMIÈRE* » Cégep de Baie-Comeau, 537, boul. Blanche, Baie-Comeau Info. : 1 866 376-6279 (sans frais)	**11, 12 septembre – 25e Congrès AA de Lévis** *«Plus lamais seul!»* Juvénat Notre-Dame, 30 rue du Juvénat, Lévis G6W 7X2 Info : congres8905@aa89.org — Participation Al-Anon
1er août – Congrès Plein Air – (13 h à 19 h) - District 89-02 *« Favorisons le rapprochement »* Camp Val Notre-Dame, 100 chemin Val Notre-Dame Hérouxville - G0X 1J0	**11, 12, 13 septembre – 48e Congrès de La Tuque** *« Déployer ses ailes »* Centre culturel Félix-Leclerc 725, boul. Ducharme, La Tuque G9X 3B4 Participation Al-Anon 
4, 5, 6 septembre – Congrès AA du Saguenay « *S'ÉPANOUIR AVEC AA* » Districts 89-07, 89-11, 89-23, 89-24 Cégep de Jonquière, 2505, rue St-Hubert Jonq. G7W 7W2 Participation Al-Anon et Alateen Info. : servicesaa89@videotron.ca	**19 septembre – 16 Congrès Portneuf** *« La simplicité avec AA »* Salle communautaire – 1170, boul. Bona-Dussault St-Marc-des-Carrières, G0A 4B0
Programme du congrès disponible sur le site Internet de la Région 89 au **www.aa89.org**	

ACTIVITÉS RÉGIONALES

DATE	ACTIVITÉ	ENDROIT	DISTRICT RÉGION
7 AU 13 JUIN	SEMAINE DE LA GRATITUDE		
13 JUIN	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS DE JONQUIÈRE 3245, DES PENSÉES JONQUIÈRE (QC) G7S 5T6	89-07 JONQUIÈRE
7 AOÛT	RÉUNION CONJOINTE	BUREAU RÉGIONAL	
8 AOÛT	ASSEMBLÉE RÉGIONALE	BUREAU RÉGIONAL	
20 AU 26 SEP-TEMBRE	SEMAINE DES SERVICES		
10 OCTOBRE	ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	CHARLEVOIX	89-15 CHARLEVOIX



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

www.aa89.org