Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Vol. 33, numéro 6

Décembre 2015 – Janvier 2016



Voici ce que réserve cette nouvelle édition du Nordet : les chroniques de nos fidèles collaborateurs, le Penseur et l'Informateur; des articles de membres qui nous partagent leurs expériences dans le service, des nouvelles de nos comités régionaux; le coin des annonces et les voeux de l'exécutif.

Bonne lecture!



Dans ce numéro

Mot de la rédaction	2
Serviteurs régionaux	
Un an déjà !	2
La conscience de groupe	3
Les archives	4
Partage de service	
La vie après le service	4
Site Web	6
L'Informateur	
Ligne de conduite	7
Le Penseur	
La méditation (2)	8
Nouvelles des comités régionaux	10
Le coin des annonces	10
Vœux de l'exécutif	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 tous, voici le dernier Nordet de l'année 2015 et en même temps le premier de l'année 2016. Cela signifie aussi la fin de la première année de mon mandat comme responsable du comité du Nordet! Je ne peux qu'exprimer ma gratitude envers le mouvement pour ma première année au sein d'un comité à la Région et vous dire le comment que cela m'a fait évoluer personnellement.

Dans cette édition, vous y trouverez des articles écrits par des serviteurs régionaux, d'un partage de service passionnant par un ancien délégué du groupe 41, du site web et de sa dernière trouvaille, de notre Informateur qui saura attirer votre curiosité, par notre Penseur qui vous apportera une réflexion sur la méditation et des vœux de notre déléguée qui seront aussi ceux du comité exécutif ainsi que les comités de la Région 89.

Le comité du Nordet est en réflexion et voudrait savoir votre opinion sur la pertinence de mettre à la fin d'un article le prénom ainsi que la première lettre du nom de famille comme notation.

Je profite du mot de la rédaction, pour vous exprimer une citation de la Onzième Tradition qui nous dit « l'attrait plutôt que la réclame » se veut un outil dans notre rétablissement lorsqu'on s'implique pour écrire un article dans le Nordet et cela en toute simplicité… Essayez-le pour voir! Je termine en vous souhaitant un Joyeux temps des Fêtes avec Amour, Paix et Sérénité dans vos cœurs.

Jacques R. - Responsable du comité

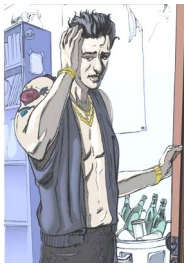


Serviteurs régionaux

Un an déjà !

Déjà une année de mandat qui tire à sa fin. Une année riche en émotions et en expérience, avec l'ASTECAA, la Conférence, le Congrès international à Atlanta et les nombreuses réunions que nous avons partagées, dont une générale à Baie-Comeau. Peu de délégués ont eu le privilège d'une telle assemblée dans leur propre ville. Une année magique !

La prochaine le sera tout autant, j'en suis convaincue et elle s'annonce remplie de défis. Je vous citerai quelques points que Gary L., administrateur territorial du nord-est des É.-U., a mentionnés dans le discours d'ouverture de la 65e Conférence et dont vous pourrez lire le texte intégral dans le rapport final 2015.



Notre unicité de but - Les soi-disant « alcooliques purs » sont en voie de disparition, les membres sont de plus en plus multi dépendants. Comment respecter et protéger nos principes sans fermer la porte à quiconque ? *Comment être inclusif et non exclusif ?* Cette dernière question sera l'un des sujets de la prochaine Conférence.



Les médias sociaux - Les nouvelles technologies nous dépassent parfois. Comment les apprivoiser pour les utiliser à bon escient, protéger notre anonymat et celui des autres et comment les utiliser pour transmettre le message ? Est-ce possible ?

La polarisation technologique - Dans la plupart des foyers, il y a des ordinateurs, des tablettes, Internet, des téléphones intelligents. Que fait-on avec les membres qui n'adhèrent

pas à ces technologies? Seront-ils exclus des services parce que tout passera désormais par la technologie ? Une autre question de la prochaine Conférence.



Dans tous les domaines de la société, la technologie remplace de plus en plus le papier. Comment faire face à ce changement et continuer de vendre nos publications ?

Ce ne sont là que quelques points, mais des défis de tailles nous attendent. Gary terminait son discours en disant : « Bien que nos trente-six principes spirituels nous ont bien servis pendant les huit décennies de notre existence, sont-ils suffisants pour protéger notre avenir à la lumière de ces myriades de défis qui se présentent à nous ? » Le thème de la 66e Conférence est évocateur pour nos prochaines réflexions : « Notre mode de vie spirituelle, les Étapes, les Traditions et les Concepts ». À nous de jouer.



Je profite de cette occasion pour vous transmettre à vous ainsi qu'aux vôtres, en ces temps plus que troublés mondialement, une période des Fêtes remplie de paix, de sérénité, de fous rires en famille et de doux moments. Que nos cœurs d'enfants ne soient pas trop loin et que nous nous retrouvions l'an prochain pour vivre une autre année ou la solidarité et le respect de nos principes seront au cœur de nos préoccupations. Merci d'être là pour me soutenir dans ma tâche. Sans vous, je ne peux pas faire grand-chose. C'est notre unité qui travaille et donne des résultats. Joyeuses Fêtes!

À mes amis anglophones, j'envoie toujours un « big purple hug »… pour vous, en français, ce sera un gros câlin violet ☺♬

Diane P.

Déléguée, groupe 65

La conscience de groupe

Je suis très heureux, de vous présenter ce sujet. C'est un sujet qui me tient à cœur. Au départ, « La conscience de groupe » semble être un sujet très facile, mais ce n'est pas le cas.



Si on cherche la définition littéraire du mot « Conscience », on trouve « sentiment par lequel l'être humain juge de la moralité de ses actions ». N'est-ce pas ce que chaque individu essaie de/ ou tente de faire à l'intérieur de chaque réunion d'affaires ou de service à laquelle il assiste. Je crois que la conscience de groupe s'est exprimée dès que deux alcooliques se sont unis pour passer le message à un troisième. En fait, la conscience de groupe est née avec le premier groupe et il y a groupe dans AA, lorsque deux alcooliques ou plus s'entraident et se concertent pour demeurer abstinents.

Tout membre AA qui a endossé des responsabilités dans notre Troisième Héritage « Les services » vous avouera que seule l'implication dans les services a pu lui apporter une certaine croissance spirituelle qu'il a pu vérifier par sa façon de servir avec d'autres membres AA au sein d'un comité.

La conscience de groupe est essentielle même indispensable si l'on veut fonctionner dans la Deuxième Tradition. Donc dans AA pas de conseils d'administration, pas de lois, pas de procès, donc pas de sentences, pas de punitions, mêmes pour des actes ou manquements très graves, pas de renvois, pas de suspensions, pas d'exclusion. Dans AA on ne force personne à adhérer et on ne met personne dehors. La conscience de groupe s'exprime spirituellement lorsqu'elle est bien informée et qu'elle devient éclairée.



Il y a plusieurs façons pour qu'un groupe s'exprime :

- Il peut être manipulé par des politicailleurs.
- Il peut suivre la ligne de pensée de vieux membres bien intentionnés. Le chemin de l'enfer est pavé de bonnes intentions.
- Il peut être informé seulement dans des données choisies et faisant abstraction de certaines informations dans le but d'influencer le vote.
- Il peut simplement rechercher un vote majoritaire.

Le vote, une institution très démocratique peut facilement devenir très dogmatique. La tendance à rechercher à tout prix la majorité par vote est, je crois, la pire ennemie d'une conscience de groupe.

La conscience de groupe informée c'est quoi ? C'est un exercice par lequel nous écoutons et profitons de l'expérience de ceux qui nous ont précédés. Les membres qui ont de l'expérience de la force et de l'espoir à partager, quelles que soient les vues et l'expérience de la majorité ou de la minorité. Nous écoutons attentivement ceux qui ont quelque chose de spirituel à partager, qui n'essaient pas d'exprimer leurs idées personnelles d'une façon égoïstes et qui ne briment pas les autres ni ne les attaquent. Ils expriment simplement leurs opinions calmement, non sans vigueurs parce que l'on doit défendre



rigoureusement ses idées et opinions. La mollesse n'étant pas une qualité dans AA ou ailleurs.

Je vous laisse sur cette citation de Bill tirée du livre *Le Mouvement des AA devient adulte*, p. 122 : « Peu d'obstacles ont été plus difficiles à surmonter que ces barrières qui nous empêchaient de comprendre, que seule la conscience du groupe constitue l'autorité suprême dans la conduite de nos affaires ».

Serge F.

Président, région 89

Les archives

Je m'appelle Sylvain M. et je suis un alcoolique.

Il y a 4 ans je lisais la revue bimestrielle de *La Vigne* et j'ai remarqué dans la rubrique des Archives que l'on demandait un « numérisateur » de documents. À ce moment-là, je recherchais une tâche pour me tenir occupé et me sentir valorisé, car je vivais des moments difficiles.

J'avais des connaissances en informatique et je possédais un numériseur (scanneur). Alors j'ai donné mon nom et j'ai reçu un coup de fil de la part du responsable des archives du temps. Il me demanda de me présenter à Québec pour le rencontrer. J'étais incertain de ce qui m'attendait alors j'ai pris la tâche comme elle me venait. Bernard me procura une boîte de documents que j'avais à numériser et avec son aide, je fis mes débuts en apprenant les rudiments de cette fonction.



Boîtes après boîtes le temps passa et les documents se retrouvèrent sur des clefs USB et sur des disques DVD. J'ai accumulé une grande expérience dans le classement des dossiers. La confiance en moi grandissait et puis je maîtrisais mieux cette tâche. Mes moments difficiles se transformèrent en moments enrichissants. L'histoire de la Région 89 me passait entre les mains et ça m'a aidé à mieux connaître les structures du mouvement.

Quelques années passèrent et puis un jour ont m'a demandé si je voulais prendre la relève pour devenir coordonnateur des Archives. Je peux vous dire qu'à ce moment-là un gros défi venait de se dresser devant moi. Avec l'aide de mon prédécesseur Bernard C. et une bonne base, j'ai pris cela une tâche à la fois et fait mes devoirs un à un accomplissant ainsi les tâches comprises dans la structure de ce comité.



Je peux vous dire que j'étais fier de moi de ce que j'avais accompli. Pour ma part, le fait d'être actif dans une fonction comme celle-là me valorise grandement et m'aide à garder une belle stabilité dans mon abstinence.

Je remercie tous les membres de l'exécutif présent et les membres des comités pour leur solidarité et leur grande amitié à mon égard.

Sylvain M.

Responsable du comité des archives

Partage de service

La vie après le service

Je m'appelle Robert et je suis alcoolique. J'ai connu le mouvement AA en 1982 et je suis devenu abstinent en 1983. Presque aussitôt, je me suis laissé prendre par les services.



Dans mes toutes premières semaines de fréquentation du mouvement AA, j'ai hérité de la tâche du café dans un petit groupe anglophone du dimanche matin à Québec. Le groupe est aujourd'hui disparu, mais je n'oublierai jamais le privilège que j'ai eu de faire le café tous les dimanches pendant une dizaine de mois. Grâce à cette tâche, j'ai pu lire presque tous les dépliants et brochures du présentoir de littérature en attendant que la douzaine de membres réguliers arrivent pour la réunion.

J'avais à peine un an d'abstinence que j'ai été happé par *La Vigne*. J'ai servi notre revue bimestrielle pendant les sept années suivantes. J'ai été représentant tant au niveau du groupe et du district, que de la région et du Comité de *La Vigne* à Montréal. Dans les périodes où je n'étais pas « en avant », je travaillais dans l'ombre à réviser ou traduire des articles.

Pendant toutes ces années, par périodes, j'ai aussi tâté d'autres tâches. J'ai été président de groupe, représentant aux Services généraux (RSG), j'ai fait de l'écoute téléphonique, de l'information publique, j'ai partagé dans les centres de détention et dans les maisons de thérapie. Ce ne fut pas toujours sur une base régulière ou continue, mais, encore là, quel apprentissage. (Étrangement, il y a une fonction que je n'ai jamais occupée dans ces 30 quelques années : celle de responsable du district auprès de la région (RDR). On ne peut pas tout avoir…)



En 1991, je suis devenu délégué et j'ai eu le privilège de vous représenter à la 41e Conférence des Services généraux, qui est la grande réunion d'affaires annuelle du mouvement en Amérique du Nord. Quelle école! Les deux conférences où j'ai servi n'ont pas été de tout repos, mais elles ont ajouté énormément de poids à mon bagage d'expériences AA. Et je crois aussi avoir

apporté ma juste contribution au mouvement.

À la fin de ce mandat, je ne suis pas tombé inactif, mais ce fut quand même l'occasion de grands bouleversements dans ma vie. D'une part, je me suis séparé moins de deux semaines après la fin de ma tâche comme délégué. D'autre part, et ce, même si on m'avait confié une autre tâche comme président du conseil de *La Vigne*, je me suis retrouvé tout à coup privé de l'affection des membres, si nombreux, des districts de la Région Nord-Est que j'avais visités régulièrement pendant mes quatre années comme responsable de *La Vigne* pour la Région 89, puis comme délégué.

Avec le recul, ces deux événements furent une bénédiction pour moi. Je me retrouvais tout à coup bien seul dans mon petit « trois et demi », avec l'impression de n'être plus rien pour personne. Je n'ai pas eu le choix de passer aux prises de conscience. Entre autres, j'ai compris que j'avais été très présent dans les salles pour toutes sortes de réunions, régulières, d'affaires et autres, mais que je n'avais peut-être pas été assez *avec* les membres, *avec* vous.



Ensuite, toute la peine que je vivais, après ces deux séparations, m'a conduit de l'introspection à l'intériorisation, à l'approfondissement. J'ai commencé à descendre en moi, explorer des domaines où je n'étais jamais allé. Et c'est à ce moment que j'ai enfin pu commencer à vivre ma foi de façon authentique, non plus dans ma tête, mais dans mon cœur. J'ai eu besoin, pour cela, de la foi de l'enfant, une foi qui ne raisonne plus, qui s'abandonne totalement, sans discussion. À partir de là, beaucoup de choses ont changé.

Mes dix premières années de mouvement, grâce aux Traditions et aux services, m'avaient permis d'acquérir un sens des responsabilités et une maturité d'homme qui m'avaient fait défaut jusque-là. Maintenant, avec cette nouvelle foi qui m'habitait désormais, j'acquérais une maturité spirituelle insoupçonnée, mais jamais achevée. La croissance se poursuit toujours, aujourd'hui plus que jamais.

Cependant, ma « carrière » dans les services n'était pas terminée. Une fois écoulé mon mandat de deux ans comme président du conseil de *La Vigne*, la région m'offrait la responsabilité du *Nordet*, l'une des plus belles tâches qu'il m'a été donné d'accomplir dans le mouvement. Et deux fois plutôt qu'une : de 1995 à 1997, presque trois années complètes, puis trois autres années, de 2000 à 2002. Quelle expérience gratifiante!

Pendant cette période, j'ai aussi servi aux archives régionales, où j'ai eu l'occasion, entre autres, de recueillir sur ruban le témoignage de quelques-uns des pionniers du mouvement à Québec.

Depuis 2002, ma contribution « officielle » aux services a



beaucoup diminué. Elle tient en effet à des tâches ponctuelles d'animateur pour les inventaires de groupe ou de district, pour des ateliers lors de rassemblements provinciaux ou de forums territoriaux, pour des « journées du délégué », etc. Par ailleurs, j'avoue aussi que j'ai souvent dit non à de telles demandes. Je ne sais pas trop comment vous l'expliquer. L'impression de n'avoir plus rien de valable à offrir ? Une sorte de fatigue, de trop-plein ? Le besoin de recevoir plutôt que de donner, pendant un bout de temps ? J'ai souvent répondu non aux demandes en prétextant que je me bornais au parrainage de service, ce en quoi j'ignore si j'ai pu vraiment être utile.

Évidemment, je ne me suis pas complètement retiré des services. J'ai eu le plaisir de servir comme secrétaire (c'était ma première expérience!) dans mon groupe, il y a quelques années. J'ai fait un mandat comme responsable du bulletin de nouvelles de mon district. J'ai parfois refait le café, l'accueil et diverses autres tâches dans l'ombre. J'ai aussi, à au moins quatre reprises, déposé ma candidature pour un poste d'administrateur au Bureau des Services généraux à New York, mais sans succès.

Mais je ne saurais dire pourquoi je ne sers à peu près plus. En ai-je trop fait pendant les vingt premières années ? Ou suis-je tout simplement devenu paresseux, égoïste ? Peut-être y a-t-il un peu de tout ça. Peut-être aussi est-ce normal après tout ce temps. On dit bien, selon le principe de la rotation, qu'il faut laisser sa place à d'autres.

Il faut dire aussi qu'à certains moments je me suis mêlé à d'autres ex-délégués pour participer à des réunions spéciales, au niveau de la Région, où je n'ai pas hésité à exprimer mon opinion, même si parfois elle était divergente, minoritaire. J'imagine que quand on sollicite l'avis d'anciens délégués ou d'autres anciens serviteurs, c'est qu'on le juge nécessaire, même si elle ne fait pas l'unanimité ou même qu'elle déplaît. Mais, la nature humaine étant ce qu'elle est, il n'est pas toujours facile d'accueillir de telles opinions contraires. Ce qui fait qu'on a peut-être un peu moins envie de nous entendre aux réunions régionales ou aux assemblées générales, depuis quelque temps. J'accepte de bonne grâce et sans amertume la décision de la conscience de groupe.

Dans le *Manuel du Service chez les AA*, il est dit quelque part qu'il faut savoir se retirer et se contenter d'attendre sur les lignes de côté qu'on nous appelle en renfort, en cas de besoin. Une belle occasion, pour d'anciens serviteurs comme moi, de pratiquer l'humilité et de vivre le vrai sens des tâches et des fonctions AA : au service des autres, non de soi-même.



Voilà ce qu'est pour moi la vie après le service : la possibilité d'approfondir l'humilité et la gratitude, tout en poursuivant ma croissance spirituelle, tel l'arbre qui plonge ses racines de plus en plus loin dans le sol et lance ses branches et ses feuilles toujours plus haut dans le ciel bleu de la sérénité.

Merci au mouvement AA de m'avoir permis, en vous rencontrant et en vous servant, de me connaître moi-même et d'apprendre à m'aimer.



Robert P.

Ancien délégué, groupe 41

Le site Web de la Région 89



www.aa89.org

Bonjour frères et sœurs AA! Il y a du nouveau dans votre site web préféré! Vous avez sans doute remarqué que le menu dans le haut des pages, sous l'en-tête, avait parfois des réactions bizarres. Je vous annonce fièrement que nous avons réussi à régler ce problème et que désormais c'est un tout nouveau menu qui apparaît. Les choix du menu restent inchangés, mais ce sont les effets de menu qui sont différents. Ce changement aura permis de nous départir d'une pièce logicielle qu'on avait payée, ne marchait pas bien et que peut-être aurait-il fallu payer encore pour que ça marche à nouveau... On a donc fait quelques recherches sur Internet et trouvé une recette qui fonctionne bien. Au moment où vous lirez ces lignes, ce sera déjà en fonction!

Vous saviez aussi qu'un projet de base de données provinciale commune pour tous nos sites web (les 4 régions) était en marche. Alors vous serez heureux d'apprendre qu'une solution a été enfin trouvée et qu'elle est déjà en vigueur sur nos sites. Plus concrètement, il faut comprendre que le nouveau qui cherche une réunion ne connaît probablement pas les 5 sites web AA du Québec (un



par région et un site provincial). Si celui-ci cherche une réunion dans le coin où il se trouve, il devait visiter le site web de la région (87, 88, 89 ou 90) dont la ville recherchée faisait partie! Donc s'il visite le site de la région 89 par exemple et cherche une réunion dans une ville comme Laval, il ne trouvera rien… niet… nada…! Ce cas de figure nous est rapidement apparût comme étant un problème à régler; d'où l'intérêt pour une BD (base de données) provinciale. Toutefois le projet s'est révélé TRÈS complexe car il impliquerait des modifications importantes dans chacune de nos propres BD. Cela occasionnerait des changements d'habitudes pour les personnes qui maintiennent et travaillent avec ces BD dans nos bureaux régionaux et aurait généré probablement un surplus de travail pour la maintenir à jour. On revient rapidement à la case départ et on comprend pourquoi le projet qui date de très longtemps a été repoussé constamment!

Heureusement un des webmestres a eu une idée (de génie) qui fait en sorte qu'on a plus besoin de bousculer l'ordre établi dans nos régions et d'obtenir quand même l'effet escompté !!!

Cette solution est déjà en place dans le site et se présente sous la forme d'un lien qui dit : *« Si la ville recherchée n'est pas dans la liste, cliquez ici! »* Un lien semblable est affiché dans chacun de nos sites web. Il pointe vers un outil du site provincial qui lui, en fonction de la ville recherchée, redirigera l'utilisateur vers l'outil de recherche de la région concernée!

Et vlan! me voilà bouche bée… et là je me dis pourquoi ne pas y avoir pensé plus tôt. Je vous laisse méditer sur la réponse… Nous pouvons désormais affirmer que l'efficacité passe par la simplicité! Ça vous dit quelque chose?

Le comité du site web évolue lui aussi et un de ses membres nous a annoncé qu'il quittait le comité à la fin de son mandat après des années de loyaux services. Il s'agit de Francine qui a été présente au site web depuis le début en 2002 et qui depuis 2015 tenait le rôle de secrétaire du comité du site web. Je désire la remercier du plus profond de mon coeur pour tout le travail accompli, mais plus personnellement de m'avoir fait confiance, de m'avoir aidé et permis de grandir!

Merci Francine!



Ça veut dire aussi que le poste de secrétaire est libre à

partir de janvier!! L'expérience du site web vous tente? Envoyez-nous vos CV…;)

En terminant, j'aimerais vous annoncer que nous tiendrons un atelier pour les RSW en même temps que l'assemblée régionale de février 2016. Si vous avez manqué celui de février 2015, voilà une occasion à ne pas manquer!

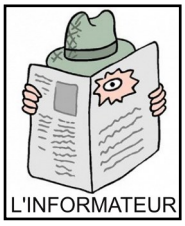
Vous trouvez quelque chose qui ne fonctionne pas dans le site, faites-le-nous savoir (webmestre@aa89.org) et nous ferons notre possible pour réparer le problème!

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

Pierre B.

Webmestre, Région 89

Lignes de conduite



Bonjour chers lecteurs et lectrices, dans ce numéro du Nordet, j'ai choisi de vous parler des *lignes de conduite* des AA. Lorsque l'on s'implique dans le service chez les AA, que ce soit au niveau d'un comité, dans l'organisation d'une activité comme un congrès, ou auprès d'alcooliques ayant des besoins spéciaux, nous cherchons souvent de l'information pour savoir comment bien faire la tâche. Les *lignes de conduite* des AA sont là pour nous suggérer des pistes de solutions afin de pouvoir prendre des décisions éclairées.

Les *lignes de conduite* ont été préparées en réponse au besoin exprimé par des membres des AA afin d'avoir des informations sur des sujets particuliers. Elles contiennent un partage d'expérience sur 17 sujets qui intéressent les membres, les groupes et les divers comités de service du Mouvement. On y retrouve des sujets tels que : les archives; les bureaux centraux et intergroupes; la collaboration avec les milieux professionnels; la collaboration avec les tribunaux et les programmes de prévention, les centres de traitement; le correctionnel; les publications; les congrès; les finances; l'information publique; l'internet; les liens entre AA et Al-Anon; les membres œuvrant en milieu alcoolique; les relations entre AA et les clubs; le secrétariat téléphonique; au service des alcooliques ayant des besoins spéciaux; la transmission du message AA aux alcooliques sourds.

Les *lignes de conduite* reflètent les pratiques actuelles chez les AA et consignent l'expérience AA telle qu'elle se vit. Voici ce que l'on peut lire dans l'édition parue à l'automne 2010 du BOX 459 au sujet des lignes de conduite : *« L'origine historique des Lignes de conduite des AA est entourée de mystère et une recherche aux archives des AA du BSG ne nous a appris que peu de choses sur leur naissance. Par contre, au début des années 1960, selon Beth K., alors membre du personnel du BSG, on a préparé ce*



qui semble être la première ligne de conduite des AA suite à une inquiétude qui se manifestait depuis longtemps à la Conférence sur les relations entre les AA et les clubs.

D'autre lignes de conduite, comme celles se rapportant aux Conférences et Congrès, aux questions et institutions judiciaires, ont vu le jour parce que le BSG avait reçu depuis un certain temps une foule de lettres demandant ce qu'on devait faire dans tel ou tel cas. En consultant les délégués et autres sources pertinentes d'informations, le membre du personnel recueillait la plus vaste expérience possible sur chaque sujet avant de préparer une série de lignes de conduite. »

Est-ce que les lignes de conduite sont approuvées par la Conférence ? Regardons ce que nous dit le Box 459 à ce sujet : « *À l'inverse des publications des AA approuvées par la Conférence, qui représentent la conscience de groupe des AA, les Lignes de conduite des AA (2 à 6 pages, sur papier jaune) sont un résumé des expériences heureuses et malheureuses partagées au BSG sur un certain nombre de sujets spécifiques qui reviennent fréquemment dans la correspondance, mais qui n'intéressent pas nécessairement tous les groupes et membres du Mouvement. C'est pour cette raison que la Conférence des Services généraux de 1980 a adopté une résolution à l'effet que les lignes de conduite des AA pourraient être produites ou révisées à la discrétion du personnel du BSG sans requérir l'approbation de la Conférence quand de nouvelles informations ou de nouvelles situations se présentent. »*



Les *lignes de conduite* réunissent l'expérience des



membres et des groupes des AA des États-Unis et du Canada. Au fil des années, si un sujet perd de l'intérêt, la *Ligne de conduite* s'y rapportant est éliminée, et au contraire, on en créait de nouvelles lorsque de nouvelles préoccupations se manifestaient.

Pour résumer cet article, regardons de plus près le texte d'introduction que l'on retrouve au début de chaque *ligne de conduite* : *« Les présentes lignes de conduite sont le fruit de l'expérience de membres des AA engagés dans divers domaines de service des AA aux États-Unis et au Canada. Elles traduisent également l'orientation donnée par les Douze Traditions et la Conférence des Services généraux des États-Unis et du Canada. Conformément à notre Tradition d'autonomie, sauf sur les sujets affectant*

d'autres groupes ou le mouvement des AA dans son ensemble, la plupart des décisions sont prises par la conscience de groupe des membres concernés. ***Ces lignes de conduite ont pour objectif de vous aider à atteindre une conscience de groupe informée.*** *»*

Vous pouvez vous procurer les *lignes de conduite* (dernière mise à jour) gratuitement sur le site Web d'Alcooliques anonymes au www.aa.org ou directement en lisant code QR à l'aide d'un téléphone intelligent. Elles sont aussi disponibles auprès de votre fournisseur de Publications AA. Joyeuses Fêtes !

L'Informateur

La méditation (partie 2)


LE PENSEUR

Utile, nécessaire ou indispensable aux serviteurs - Lâcher-prise !

« La tranquillité, l'intuition et la sagesse ne surviendront que lorsque nous aurons accepté la totalité du moment présent sans avoir besoin de retenir ou de rejeter quelque chose. » Dr Jon Kabat-Zinn.

Avant de plonger tête première dans le vif du sujet, permette moi d'accomplir un geste de gratitude. Les lecteurs qui suivent les réflexions du Penseur depuis le volume 22 no. 5 d'octobre et novembre 2004 ou d'autres articles publiés dans notre Nordet, ont certainement remarqué, la qualité toujours croissante de la mise en page et de la présentation. Notre journal régional se donne un look quasi artistique. Personnellement, je tiens à souligner (*il était temps)* le merveilleux travail qui s'est accompli depuis toutes ces années. Des personnes que je tiens à nommer ont réussi au fil des ans à donner aux planches raboteuses de mes écrits, une finition qui fait paraître les réflexions du Penseur comme des joyaux. Depuis Louisette D., Danielle P., et actuellement Gérald du Saguenay foyer de nombreux artistes que je vénère, ces personnes méritent plus que le titre de correcteurs d'épreuves et technicien de mise en page, ce sont des artistes dans l'âme. Peu enclins aux applaudissements et à la reconnaissance publique, ils ont accompli leurs tâches avec brio et dans l'ombre. Merci à vous! À mon humble opinion, il était temps que vous sortiez de l'ombre, de tout cœur merci.



Bon, allons-y pour le deuxième article sur la méditation. Je suis convaincu que beaucoup de membres et serviteurs prient et méditent, comme suggéré par la Onzième Étape de notre programme, sans y porter trop attention. Tous ceux qui passent quelques instants chaque jour à des lectures quotidiennes et qui concentrent leur attention quelque peu, afin d'en comprendre le sens, prient, quelle que soit la méthode ou la technique employée.

La pleine conscience c'est quoi? Ça pourrait être traduit par *faire attention*, mais c'est un peu simplet… essayons autre chose. Je cite le docteur Jon Kabat-Zinn : « *La pleine conscience est une ancienne pratique bouddhiste qui s'applique parfaitement à nos vies contemporaines. Elle nous amène à l'éveil de notre conscience et au désir de vivre en harmonie avec soi-même, les autres et le monde qui nous entoure. Il s'agit de prendre conscience de ce que nous sommes. D'un questionnement sur le monde et de notre place sans ce monde. Il s'agit d'apprécier la plénitude de chaque moment que nous vivons et surtout d'être en contact avec notre être dans sa plénitude.* » Très belle et complète définition citée de l'œuvre du docteur Jon Kabat-Zinn.



Comment ça marche ? Voilà, ça signifie diriger son attention de manière particulière, c'est-à-dire délibérément, au moment voulu ou présentement, sans jugement de valeur.

Délibérément, signifie consciemment, intentionnellement, volontairement.

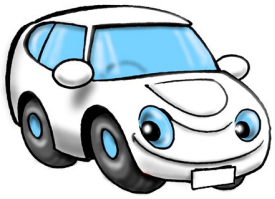
Au moment voulu, c'est à dire présentement, lorsque je le décide par un acte de ma volonté libre.

Sans jugement de valeur, est peut-être la plus importante des trois et s'explique par : « sans juger de la réussite ou de l'échec ».

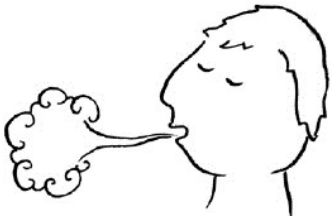


Tous les efforts sont bien et si l'esprit quitte l'attention et voyage vers d'autres cieux, ce qui arrive fréquemment surtout dans les débuts, l'esprit doit être gentiment ramené sans jugement, calmement, sans sentiment de colère, d'impatience ou d'agacement. Cette technique cadre avec l'ici, maintenant - ça vous dit quelque chose? Pourquoi avons-nous tellement de difficulté à rester dans le moment présent? Nous des AA, qui doivent pratiquer cet état du moment présent, nous vivons le plus souvent sur le pilote automatique.

Alors le pilote automatique c'est quoi? Je me sers d'une expérience vécue pour le décrire. Les 13 dernières années de ma vie avant la retraite se sont passées dans un hôpital. Mon horaire de travail que j'avais moi-même choisi, pour ne pas avoir à circuler aux heures de pointe, était de 7 h à 15 h - les petits patrons ont de ces privilèges !!!



Donc de ma résidence à Val Bélair, je me rendais à mon lieu de travail par la tortueuse route du Vallon (aujourd'hui Robert Bourassa) toujours à la même heure entre 6 h et 6 h 45. Je rencontrais presque toujours les mêmes voitures et identifiais les comportements des chauffeurs. Celle-ci tourne ici, celle-là va me couper avant la courbe et ainsi de suite. J'étais réellement sur le pilote automatique. Mon attention et mes pensées étaient partout sauf sur du Vallon sud. Il est réellement étonnant que je n'aie jamais eu d'accident. Il y a certainement un Dieu pour les pilotes automatiques. Il existe beaucoup d'autres occasions ou nous agissons sans être réellement présents à ce que nous faisons. Depuis mon étude de la pleine conscience, je dois dire à mon avantage que je porte beaucoup plus attention à ce que je fais. Nous du mouvement qui ne jure que par ici maintenant, 24 heures à la fois, pourtant plusieurs d'entre nous dérogent de cette simple maxime. Simple ne veut pas dire facile, nos Douze Étapes en sont une preuve, elles sont d'une simplicité décevante, mais elles sont loin d'être facile.



L'outil majeur de la méditation est la respiration (le souffle) qui comme un lien, nous relie à tous les éléments de notre vie antérieure, actuel et futur. Le souffle (la respiration) est toujours présent, c'est par le souffle que nous pouvons ressentir ce qui se passe en notre intérieur. Le souffle est la vie, sans lui plus de vie, tout s'éteint. Pour la méditation, il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de respirer. Sans contrôler le souffle, la nature individuelle se charge de le contrôler, mais il est proportionnel aux changements de nos humeurs. Court et faible quand nous sommes tendus ou en colère; rapide si nous sommes excités ou énervés; lent et profond lorsque nous éprouvons du bonheur; déficient, disparaissant presque lorsque nous ressentons de la peur. La respiration est un outil utile et un point d'ancrage pour apporter la stabilité à notre corps et notre esprit et si nous choisissons délibérément d'en être conscient, nous avons le pouvoir de nous brancher à son écoute à tout moment de notre vie quotidienne. La plupart du temps, nous ne sommes pas conscients de notre souffle ou de notre respiration, mais elle est là, toujours fidèle, et nous la prenons pour acquise. Nous y portons attention seulement lorsque certaines humeurs ou certains sentiments viennent ébranler notre zone de confort et alors nous marquons un temps d'arrêt et reprenons notre souffle.



Je dois clore cet article non sans regret, il y a tellement à dire sur ce sujet. Je termine en vous donnant la référence sur la méditation de pleine conscience qui est, je crois, indispensable à tous ceux qui dans leur cheminement spirituel en sont à pratiquer la Onzième Étape et qui comme moi ont eu de la difficulté avec la méditation.

Le livre le moins dispendieux et le plus important que je possède est un petit « KIT » qui comprend un coffret contenant un livre et un CD. Le livre comprend 108 leçons de pleine conscience. La plus courte est de 2 lignes et la plus longue est un paragraphe. Le CD comprend 12 méditations guidées par Bernard Giraudeau de trois à 40 minutes. Disponible dans toute bonne librairie. Donc : « MÉDITER » par le Dr Jon Kabat-Zinn

Le Penseur



Nouvelles des comités régionaux

LE NORDET

Le comité du Nordet s'est réuni en octobre afin de revoir ces procédures de fonctionnement. Lors de la rencontre, la politique rédactionnelle du Nordet a été regardée de plus près. À suivre...

LE SITE WEB

Le départ de Francine en tant que secrétaire du comité et membre d'expérience, a demandé au comité de revoir et mettre à jour toutes les procédures de fonctionnement avant son départ. Deux rencontres ont été nécessaires. Celle d'octobre a permis de compléter la tâche. Merci Francine, pour ce beau parrainage de service.
Lors de la rencontre d'octobre, Gérald a proposé une version plus épurée de la page web des districts. L'accueil de la proposition a été bien accepté. Elle sera présentée aux RSW lors de l'atelier prévu en février 2016. Plus d'information à venir...

Le coin des annonces

HEUREUX, JOYEUX ET LIBRES

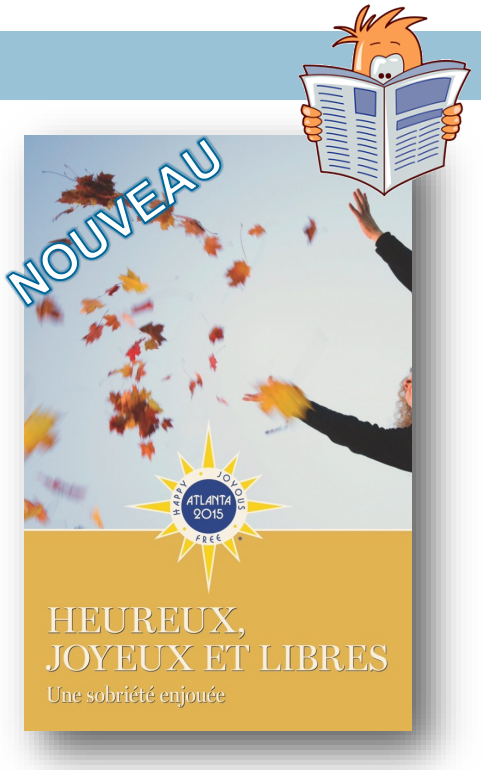
Le chemin vers l'abstinence peut être douloureux et étonnant, mais aussi sacrément amusant.

Voici un nouveau livre édité par AA Grapevine. Vous y trouverez une collection d'histoires de la revue Grapevine qui montre comment, pour se rétablir, les AA ont appris à rire. Ce sont des histoires lumineuses et humoristiques sur nos erreurs de débutants, les rechutes dans la boisson, les surprenantes maximes de nos parrains, les imprévus des appels de Douzième Étape et plus encore. Elles nous rappellent de ne pas nous prendre trop au sérieux et de toujours tenter de rester « Heureux, joyeux et libres ».

Dans ce livre, vous y trouverez des histoires courtes portant entre autres sur :

- Le rôle de l'humour dans le rétablissement;
- Les AA sur leur sujet favori : eux-mêmes;
- Les dernières virées alcooliques avant de joindre AA;
- Des visites de Douzième Étape au déroulement imprévu;
- Les aventures et catastrophes, avant et après l'abstinence, pendant les Fêtes.

Disponible auprès d'AA Grapevine ou de votre fournisseur de publications AA.



POSTES À COMBLER

RÉGION 89

La région est à la recherche d'un RESPONSABLE DU COMITÉ DES CENTRES CORRECTIONNELS ET DE TRAITEMENT ainsi qu'un RESPONSABLE DU COMITÉ DES SÉMINAIRES.

Les responsables des comités de service régionaux sont des postes non électifs
Conformément aux résolutions adoptées à l'Assemblée générale du 15 juin 1991, les responsables des comités de service régionaux sont désormais nommés par les membres du Comité exécutif, à partir des suggestions des responsables de district. Ces nominations sont ensuite entérinées, en réunion du Comité régional, par les RDR.

Comment faire pour signifier son intérêt?
Si tu désires t'impliquer comme serviteur au niveau de la Région 89 donne ton nom à ton RDR.
La description de la tâche est disponible dans le cahier régional. Ton RDR en a une copie. La description de la tâche est aussi disponible sur le site Web de la Région 89 à l'adresse suivante : *www.aa-quebec.org/region89/fr/cahierRegional.shtml* ou lire le code QR à l'aide d'un téléphone intelligent.

COMITÉ DU SITE WEB

Le poste de secrétaire au comité du site Wecb sera disponible le 1er janvier 2016. Si tu es intéressé à t'impliquer dans ce comité, communique par courriel avec le webmestre Pierre B. à webmestre@aa89.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



Accéder à l'édition électronique

Consultez le site Web au : www.aa89.org 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 : _____

Chère soeur,
Cher frère,

La période des Fêtes est une occasion d'inventaire et de promesses.

Les principes des A.A. font-ils partie de ma vie?

En intégrant dans nos vies les éléments du thème de la 66e Conférence « Notre mode de vie spirituelle : les Étapes, les Traditions et les Concepts », la sobriété, l'amour viendront et le service les fera grandir.

Soyons pour l'année qui vient, les étoiles scintillantes et éclairées pour aider l'alcoolique qui souffre encore.

Les membres de l'exécutif de votre Région espèrent avoir été pour vous des serviteurs de confiance et le demeurer au cours de l'année qui arrive à grands pas.

Nous vous souhaitons, à vous et aux membres de votre famille,

Santé, paix et bonheur !