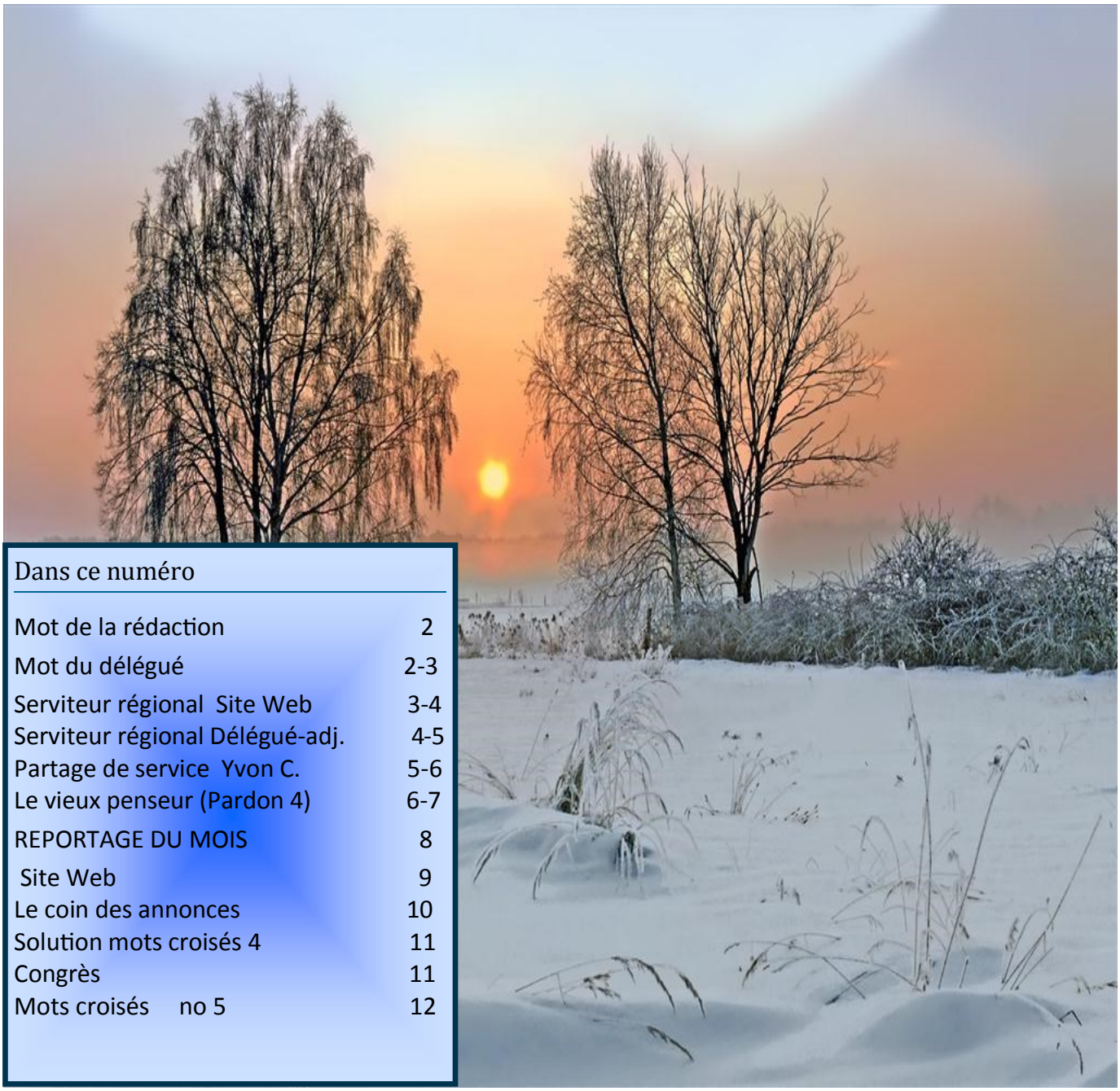
# LE NORDET

Le nordet : vent qui souffle du nord-est

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Vol. 36, numéro 1

**Février - Mars 2019**



Dans ce numéro


| | |
|---|---|
| Mot de la rédaction | 2 |
| Mot du délégué | 2-3 |
| Serviteur régional Site Web | 3-4 |
| Serviteur régional Délégué-adj. | 4-5 |
| Partage de service Yvon C. | 5-6 |
| Le vieux penseur (Pardon 4) | 6-7 |
| REPORTAGE DU MOIS | 8 |
| Site Web | 9 |
| Le coin des annonces | 10 |
| Solution mots croisés 4 | 11 |
| Congrès | 11 |
| Mots croisés no 5 | 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.*

*Info supplémentaire, page 11*

***Membres du comité :*** *Hélène C., Denis M., Dany T..*

***Mise en page et corrections :***

*Alain B.*

LE NORDET

Le nordet : vent qui souffle du nord-est

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Politique rédactionnelle

(version abrégée)

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.

Son objectif est de pouvoir communiquer directement avec ceux qui forment les consciences de groupes, de les informer et de les soutenir tout au long de leur mandat. Le bulletin se veut la voix de la conscience collective régionale, il sert à promouvoir le service et favoriser l'unité et la communication au sein de la structure régionale.

Les articles publiés sont rédigés par des membres AA. Ils n'engagent pas la responsabilité du Mouvement des Alcooliques anonymes en tant qu'association, ni de celle des membres AA de la Région 89 (Nord-Est du Québec).

La version complète de « La politique rédactionnelle » est disponible au www.aa89.org sous l'onglet « Le Nordet »

## Mot de la rédaction

Serviteurs de confiance, je vous souhaite un bon jour,

Je m'appelle Denis et je suis alcoolique,

J'ai eu plusieurs contacts, fait des téléphones, demandé à des membres pour me succéder comme responsable au bulletin. J'ai essuyé plusieurs refus; j'ai fait un peu d'angoisse pour rien. Mais c'est comme ça que ça marche dans ma vie. Même processus pour trouver un infographe, car le mandat de Marie-Josée est terminé aussi. Ce n'est pas évident de remplacer une championne de l'infographie, mais un ange m'est apparu à un déjeuner lors de la dernière assemblée régionale à La Madone de 3-Rivières en décembre dernier. On dit dans le Mouvement : lâcher prise. C'est ce qui est arrivé. Cet ange se nomme Alain B. Merci.

Et à force de chercher et de demander de l'aide, j'ai également trouvé un nouveau responsable du comité. Vous aurez un nouveau rédacteur en chef pour la prochaine édition. Il s'agit d'Éric G. qui prendra la relève. Merci.

Dans cette édition, Alain G. le nouveau délégué nous parle de ses défis. À chaque deux mois, vous pourrez lire des partages des serviteurs régionaux, cette fois-ci, Anne S. et Carl S. respectivement déléguée-adjointe et responsable du site Web; ils vous parlent de leurs états d'âme. Le partage de service est assuré par Yvon C. qui a compris que c'est là que ça se passe, dans les services. Diane G. nous raconte ses déboires de vie et son arrivée spéciale chez les AA. La chronique de L'Informateur est annulée pour cette fois. Et notre nouvel ami au site Web, Carl est heureux de prendre place et de nous donner de bonnes nouvelles du site de la Région 89.

Les chroniques habituelles sont là : les congrès et autres activités, ainsi que les Mots croisés de Réjean M. apparaissent à la fin du bulletin.

Bonne lecture,

Denis M.

## Mot du délégué

Bonjour à vous, mon nom est Alain G. et je suis un alcoolique.

En premier lieu, j'aimerais vous remercier de m'avoir accordé le privilège de vous servir sur la tâche de délégué pour les deux prochaines années. C'est avec un cœur rempli de gratitude que je vous servirai et avec la même passion comme je l'ai fait pour la tâche de délégué-adjoint.

À la fin décembre, j'ai reçu confirmation que je siégerai au comité des Politiques et Admissions pour les deux prochaines années.

Beaucoup d'activités en janvier : premièrement, nous avons eu notre premier exécutif les 4 et 5 janvier au cours duquel nous avons analysé les prévisions budgétaires pour 2019. Aussi nous avons fait la révision du cahier régional. Ensuite la fin de semaine suivante, notre représentante au comité des Publica-

## Mot du délégué Suite

tions Louise T., Benoît B., notre ancien délégué qui est aussi le secrétaire du c.a. et moi-même avons assisté au conseil d'administration des Éditions de La Vigne à Montréal. Nous avons là aussi analysé les prévisions budgétaires pour 2019; nous avons parlé du Rassemblement provincial, de la distribution d'exemplaires de La Vigne à la Conférence de 2019, de la mise à jour du cahier des résolutions ainsi que de l'achat d'un porte-document pour le trésorier.

Suite à une demande du représentant de l'Information publique du district (02) Shawinigan, soit Daniel L., j'ai participé à une rencontre avec 12 étudiants en troisième année de médecine à l'hôpital de Shawinigan pour leur expliquer le fonctionnement de notre Mouvement et la collaboration que nous avons avec la médecine; le tout fût suivi d'une période de questions. Ce fût une très belle expérience; la rencontre devait durer une heure et avec les questions, elle a dépassé de quarante-cinq minutes.

Beaucoup de documentations à lire et de formulaires à remplir en vue de la prochaine Conférence; j'en reçois en anglais en premier; ensuite, quand elle est traduite en français, je la reçois de nouveau. Cela fait en sorte que je comprends ce que dit notre Première tradition dans la version intégrale : que nous sommes une infime partie d'un grand tout. Comme nous ne sommes que quatre délégués francophone sur quatre-vingt-treize et que je vois tout l'effort qui est fait pour que nous recevions ces documents dans notre langue maternelle, alors je sens vraiment que je fais partie de ce grand tout.

J'ai eu une conférence téléphonique avec les membres du comité des Politiques et Admissions mardi le 15 janvier à 19 h 00; une autre belle expérience, car ils nous fournissent un traducteur si nous en avons besoin. Ainsi, la barrière de la langue n'existe pas.

En terminant, je voudrais vous souhaiter que ce mandat en soit un rempli de sérénité, de tolérance, de respect et d'amour pour aider l'alcoolique qui souffre et tous ceux en devenir.

Alain G.

Délégué Région 89

Groupe 69

## Serviteur régional Site Web

Bonjour, je m'appelle Carl et je suis alcoolique. Je suis sobre dans le Mouvement depuis bientôt trois ans et demi. Lorsque j'ai commencé à m'impliquer, je devais avoir 2 ou 3 mois de mouvement. J'ai fait le café et le montage de la salle plusieurs fois, j'ai animé, etc. Mon groupe avait un RSG, mais il n'y avait pas de relève pour ce poste. On a pensé alors que je pourrais faire le travail d'assistant et j'ai accepté. J'ai commencé à fréquenter les réunions de district. Cela a été ma première incursion dans le monde des services dans Alcooliques anonymes.

J'ai commencé tranquillement à mieux comprendre la structure du Mouvement et l'application des douze traditions. J'ai eu la chance d'être entouré de membres qui m'ont proposé de venir à une générale, puis à une régionale. Ça n'a pas été tout de suite un coup de cœur; j'étais un peu mal à l'aise et en dehors de ma zone de confort. La proximité des membres qui m'avaient fait confiance et avec qui je voyageais m'a encouragé. J'ai commencé à m'intéresser à eux et, par la même occasion, aux services. Un jour, par hasard ou pas, j'ai embarqué avec la personne qui était à l'époque webmestre de la Région 89. Au grand malheur de notre autre covoitureur (il se reconnaîtra), nous avons commencé à discuter site Web et informatique. Voyant que j'étais vraiment mordu, il me proposa de devenir son adjoint. J'ai commencé à l'accompagner aux réunions provinciales du site Web. J'ai alors eu la chance de connaître d'autres mordus du Web. Tranquillement, je suis devenu de plus en plus à l'aise. Les jours où je n'allais pas bien, je finissais toujours par tomber sur le membre qu'il fallait. Par les gens et les évènements… J'ai cessé de regarder ma montre et je me suis intéressé aux autres autour de moi avec tout ce qu'ils avaient à m'offrir.

## SERVITEUR RÉGIONAL SITE WEB SUITE

Maintenant, j'ai la chance d'être entouré de deux adjoints formidables et motivés. Après la houle, que je vis souvent dans mon groupe d'attache, c'est vraiment rafraîchissant. Nous sommes toujours en contact par la magie de l'internet et nous entretenons le projet de faire un site web plus facile d'utilisation et plus accessible pour le nouveau. Merci aux gens qui m'ont fait confiance et qui m'ont offert une place dans leur auto. Maintenant je suis bien et je suis entouré de personnes fantastiques.

Carl

## SERVITEUR RÉGIONAL DÉLÉGUÉ ADJ.

Le plaisir de servir

Bonjour je m'appelle Anne et je suis alcoolique

Je tiens vraiment à vous exprimer toute ma gratitude pour la confiance que vous me portez. Ce nouveau mandat arrive à point dans mon rétablissement: un mandat rempli de belles opportunités, un mandat d'apprentis…sages.

Le plaisir de vous servir, il ne me quitte jamais. Cette fameuse pyramide à l'envers où les membres qui ont besoin d'aide se tiennent tout là-haut.

Plus je descends dans cette pyramide, plus je deviens sereine et humble. Dans cette vie où tout se bouscule à une vitesse incroyable, vous servir m'apaise.

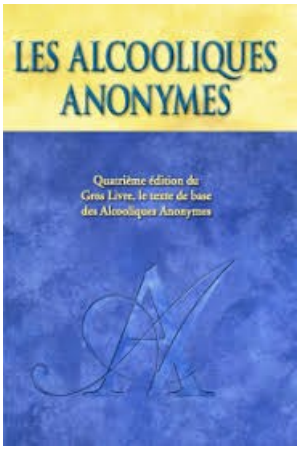
J'aime AA d'un amour inconditionnel. Le service a fait de moi une personne meilleure avec beaucoup de compassion et d'accueil pour celui qui souffre encore.

Maintenant à l'œuvre, je vous invite à participer en grand nombre à la journée pré-conférence en mars; vous pourrez transmettre vos demandes à notre délégué qui participera à la 69e Conférence des Services généraux à New York en mai 2019.

Vous trouverez plus bas les questions auxquelles vous devrez répondre lors de la journée pré-conférence qui se tiendra en mars 2019.

Anne S., déléguée-adjointe

**Notre Gros Livre - 80 ans, 71 langues.**




**<u>Le monde d'hier : Au commencement de nos legs.</u>**
Savons-nous comment nos legs se sont formés ?
Devrions-nous le savoir pour bien comprendre notre Mouvement ?

**Le monde d'aujourd'hui : Intégrité-anonymat-service.**
**Intégrité** : que représente ce mot pour notre Mouvement ?
**Anonymat** : comprenons-nous tout le sens et la portée de ce mot?
**Service :** Pourquoi servir?
Qui peut servir ?
Est-ce-que je fais ma part et pourquoi?

**Le monde de demain : Le courage d'être vigilant**.
Comment pensez-vous que le Mouvement évoluera ?
La façon de transmettre notre message va-t-elle changer ?

## Serviteur régional Délégué Adj. Suite

**Sujets qui seront discutés au Comité des Politiques et Admissions**

**Que la Conférence des Services généraux considère l'institution d'un nouveau Comité de la Conférence pour la Collaboration avec la communauté des personnes âgées.**

Le vieillissement des membres inquiète le Mouvement. Comment faire pour rejoindre les membres dans les résidences de personnes âgées et en perte d'autonomie sans briser leur anonymat; il y a bien sur internet pour ceux qui ont accès à ces outils mais les autres? Je voudrais savoir ce que vous en pensez.

**Qu'un sujet de discussion soit ajouté à l'ordre du jour du comité des politiques et admissions concernant le procédé pour approuver la présence à titre d'observateurs de certaines firmes spécialisées provenant d'autres structures de services à la Conférence des Services généraux des ÉU./Canada.**

C'est un des sujets qui sera discuté au comité, exemple : quand une firme spécialisée en communication est demandée pour évaluer nos communications, nous devons avoir une politique claire pour l'autoriser.

**Considérer la demande que l'affectation suivante soit créée au Bureau des Services généraux: agent de liaison pour les jeunes des AA (Young People in A.A. (YPAA)).**

Pensez-vous que cela doit dépendre de la Conférence ou est-ce-que cela est plutôt de la régie interne pour le **B**ureau des **S**ervices **g**énéraux ?

**Réviser notre « Procédure pour voter sur une décision qui doit être prise entre les Conférences des Services généraux » afin d'inclure un procédé qui permette une discussion entre les membres votants de la Conférence, avant le vote.**

Il y a déjà une procédure pour prendre des décisions par vote entre les Conférences, le vote se fait par email, alors peut-on avoir un échange verbal entre les membres votants?

**Considérer la suggestion suivante : que la Conférence des Services généraux déménage vers une autre ville dans l'intérêt de la prudence financière.**

Pourrions-nous changer la Conférence de ville pour des raisons économiques ?

## Partage de service

Bonjour mes amis,

J'écris un petit mot aujourd'hui pour vous dire à quel point l'implication dans AA est importante pour moi.

Quand je suis arrivé aux AA, je sortais d'un 3 mois d'une thérapie basée sur les 12 Étapes. J'ai eu la chance de tomber en amour avec ce Mouvement; c'est sûr que ça aide en partant! J'ai écouté un peu les phrases que l'on disait dans les salles. Une phrase, entre autres, a résonné dans ma tête plus que les autres et c'était « meeting de chaise, sobriété de cul… » Je me demandais ce que cela pouvait bien vouloir dire concrètement jusqu'au jour où je suis entré dans une salle où il était écrit dans un cadre : «Si ta main a reçu, apprend lui à donner! ». Alors là, j'ai compris que si je voulais être dans le fameux triangle de AA (Unité – Service - Rétablissement), je devais m'impliquer. À partir de ce là, avec l'implication, mes 24 heures dans l'abstinence se sont mis à s'accumuler comme par magie. En plus de me sentir heureux, libre et surtout utile dans ma démarche sur la recherche de sobriété.

## Partage de service Suite

Aujourd'hui, grâce à mon implication, je fais en moyenne cinq meetings par semaine et ce n'est pas parce que j'ai envie de consommer mais juste parce que j'ai envie de redonner ce que j'ai reçu avec vous depuis 20 ans.
Ma reconnaissance envers AA sera éternelle. Vous m'avez appris à vivre grâce à l'implication et aujourd'hui je m'implique dans AA, dans mon couple et dans ma carrière, bref partout et « ça marche! »
Merci AA,
Yvon C.

## Le Vieux penseur

## Le pardon (4)

Le pardon (4)

*Les hommes ne peuvent vivre ensemble s`ils ne se pardonnent pas les uns les autres de n`être que ce qu`ils sont.*
François Varillon

Nous avons parcouru un long chemin avec les 3 premiers articles. Il est plus que temps d`aborder le sujet de front. Remarquez que les précédents articles n`étaient pas un patinage inutile, un dossier de cette envergure mérite que l`on s`y attarde. Tout ce qui a été dit depuis le début était à mon avis utile et nécessaire, mis à part quelques dérapages historiques. Enfin la perfection n`étant pas de ce siècle … Maintenant, nous devons voir ce qui nous empêche de pardonner, donc ce que le pardon n`est pas. Pour ce faire je puiserai dans une œuvre de Jean Monbourquette un Oblat de Marie Immaculée (OMI), qui a consacré son imposante œuvre à des sujets comme le deuil et le pardon. Ce prêtre désirait être le médecin des âmes et il nous a laissé une œuvre spectaculaire que le temps ne pourra jamais amenuiser, J`ai puisé beaucoup dans ses «best sellers». Pour ses articles sur le pardon, je me suis inspiré de son livre : «Comment pardonner.» Je m'en suis même servi comme guide. Il est évident que je le citerai à l`occasion. Je m`en tiendrai à sa philosophie du pardon. Le médecin des âmes nous a quittés le dimanche 28 août 2011 et il est regretté par tous ceux et celles à qui il a apporté la paix et la sérénité dans ce monde qui impose à tous une souffrance perpétuelle.

Beaucoup de choses empêchent de pardonner, ce qui rend souvent impossible l'accès à un pardon authentique. Il y a les faux pardons ou **ce que le pardon n`est pas.** J`en énumérerai six; nous avons déjà vu le premier : **L`OUBLI**, Il a été expliqué que nous ne pouvons pas oublier totalement et de façon définitive. Donc passons au suivant.

(2) **PARDONNER N'EST PAS NIER.**

Lorsque l`on reçoit un coup dur qui cause une souffrance, notre première réaction est de se mettre une armure pour se protéger instinctivement et aussi pour contrer la poussée naissante de certaines émotions que l`attaque fait émerger. Cette réaction de défense est propre à l`être humain; elle remonte de très loin et est essentielle à notre survie. Elle devient néfaste lorsqu`elle prend la forme d`un déni de l`offense. Si cette situation persiste, ça devient pathologique. Le besoin et le désir de guérir sont absents et celui de pardonner n`existe même pas. Donc le processus du pardon ne peut pas débuter. Une approche incorporelle un peu trop spiritualisante du pardon, qui ne tient pas compte des émotions en feu, peut avoir des effets destructeurs. On ne doit pas envelopper l`offenseur d`ondes positives pour contrer ses propres émotions qui exercent sur nous leurs effets négatifs. La colère, la honte et l`humiliation peuvent être propres à toute offense. Il nous faut assumer toutes les émotions que l`offense a amenées dans son sillage si l`on espère retrouver une certaine tranquillité d`esprit. Certains trucs peuvent aider : le «punching bag», s'asseoir devant une chaise vide et vilipender l`offenseur qui n`est pas là; ces trucs permettent de vider le trop plein émotionnel. Autre chose : le pardon ne peut pas être simplement un acte de volonté qui aurait le pouvoir de régler tous les conflits. Que l'on se souvienne des conseils que nos parents et éducateurs nous forçaient à suivre comme par exemple : *Donnez- vous la main, embrassez-vous et voyez comme c`est facile* .Ces suggestions pour ne pas dire ces commandements de nos proches et éducateurs qui voulaient ainsi nous forcer à accorder un pardon, étaient loin d`être efficaces. Ce n`est pas par une formule magique que l`on peut corriger les torts subis ou causés. La gestuelle et les paroles ne peuvent pas accorder un pardon si le cœur n`y

## LE PARDON (4) : SUITE

est pas. La volonté a certainement un rôle à jouer, mais l`authentique pardon est accompli lorsque toutes les facultés sont mobilisés : la sensibilité, le cœur, l`intelligence, le jugement, l`imagination, la foi etc. On ne peut pas le commander; il est libre ou il n`existe pas. Jean Mombourquette dit :« *On ne peut pas réduire le pardon, comme toute pratique spirituelle, à une obligation morale; ce faisant, on fait perdre au pardon son caractère gratuit et spontané*.» Et il poursuit en exposant que, dans le Notre Père, cette prière quotidienne récitée par les chrétiens, nous demandons à Dieu : «*Pardonnez-nous* comme *nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés.*» Ce qui, selon celui qui désirait être le médecin des âmes, implique ou sous-entends que nous ne serons pardonnés que si nous pardonnons aux autres. Ce qui est totalement faux. Le pardon divin n`a rien à voir avec le pardon des hommes et il n`est jamais accordé sous condition. Il suggère la formule de saint Paul : «Pardonnez-nous nos offenses comme le Seigneur nous a pardonnés». (Colossiens 3-13). Comme dirait mon parrain : c`est très mal connaitre Dieu de le diminuer à un être calculateur ou un marchand du donnant donnant.

On peut utiliser plusieurs phrases différentes pour contrer ce « COMME »; par expérience, je me suis rendu compte qu`il est très difficile de changer des mots d`une prière que tu récites quotidiennement, donc je prononce le COMME, en pensant : comme tu nous as pardonné; c'est-à-dire en pensant au Dieu auquel je crois.

(3) **PARDONNER N`EST PAS SE RETROUVER COMME AVANT.**

Ce n`est pas une réconciliation avec l`offenseur. La situation ne peut pas revenir comme avant. Le pardon n`est pas synonyme de réconciliation. Le pardon peut s`accorder à une personne morte, absente ou même inconnue. Dans ces cas, aucune réconciliation n'est possible. Un fort exemple d`une telle situation est dans la thérapie des phases d`un deuil où il est nécessaire pour la personne endeuillée de pardonner à la personne disparue afin de passer à une autre phase de son deuil. Je cite Mombourquette : « *Dans les cas d`abus, de violence, il est conseillé à la victime de mettre un terme à toute relation avec l`agresseur pour sa propre protection. Mais c`est une erreur de croire qu'une fois le pardon accordé, l`on se retrouvera comme avant. Si on fait une omelette, peut-on récupérer les œufs du début? Si l`on cuit un pain, peut-on récupérer la farine?* Trois options s`offrent à nous. a) On essaie de se persuader qu`il ne s'est rien passé. b On installe la relation dans le mensonge et il nous faudra vivre avec ses choix. c) On profite du conflit pour modifier la qualité de la relation sur des bases plus solides et appropriées.

(4) **PARDONNER, CE N`EST PAS RENONCER À SES DROITS.**

Bernard Shaw (1856-1950), écrivain irlandais et prix Nobel 1925 a écrit dans un style mi-tempéré, mi-humoristique : «*Le pardon est le refuge des truands.»* On nous a enseigné à intégrer le pardon à une sorte de démission et à ne pas donner suite aux exigences de la justice en présentant l`autre joue. Pas plus que Jean Mombourquette, je ne désire m`aventurer plus profondément sur cet aspect; car le faire m`engagerait dans une étude très compliquée entre religion, code moral et aspect légal. Je n`ai aucune compétence pour une telle recherche. Donc, qu`il me suffise de dire que la justice a le devoir de s`occuper des droits des personnes lésées. Le pardon lui, est un acte de générosité gratuit; ce qui n`implique pas que l`on renonce à ce que justice soit rendue. Un fait à noter : le pardon qui tolère l`injustice, n`est pas un signe de générosité et d`un acte de courage. Cette lacune est plutôt un signe de faiblesse et de fausse tolérance. Cela engage à la récidivité. Ce fut l`erreur des princes de l`église lorsqu' informés d`abus sexuels de la part de membres du clergé, ils ne sont pas intervenus à temps et sans aucune vigueur.

À la prochaine,

## REPORTAGE DU MOIS

Bonjour à tous,

Je me prénomme Diane et j'ai rencontré Denis, le responsable du bulletin, lors de ma première assistance à la régionale de la Madone.

J'étais vraiment très surprise de sa demande d'écrire mon partage pour le mois de février. Oups! Syndrome de

## REPORTAGE DU MOIS Suite

la page blanche! J'étais flattée, il va sans dire, mais en même temps, la vieille peur animée par les illusions négatives que j'entretenais sur moi-même depuis ma tendre enfance est réapparue à la vitesse grand V. J'ai tout de même accepté. Au départ, qui était donc Diane extraterrestre? L'immaturité affective, et la peur des gens en général, m'a toujours suivie comme une ombre. L'expérience de la boisson et de mon adhésion à une gang de rue se sont avéré un secours providentiel, m'aidant à fuir l'évidence des faits et la souffrance morale intense qAui m'habitait continuellement. Probablement comme phénomène de compensation, j'exerce depuis 35 ans une passion intense résultant en une collection impressionnante de plus de mille objets ou d'imprimés en forme de cœur. Cela décrit bien cette soif immense d'affection, de tendresse, d'amitié, d'amour, de chaleur, de douceur, de réconfort, d'acceptation etc.

« Toutes les passions trainent dans leur sillage une souffrance. » dit-on… Avec la boisson s'en sont suivis des sentiments de culpabilité, de honte, de dégoût de moi-même, de remords, de passages d'amours fugaces axés sur la sensualité.

Chemin faisant, devenue mère monoparentale avec un jeune enfant à charge, il m'est apparu impératif d'effectuer un retour aux études en vue de me réaliser et d'accéder à mon rêve d'enfance: celui de devenir infirmière. J'entretenais la pensée magique de m'auto-guérir de ce mal être récalcitrant, en prenant soin d'une façon exclusive des malades. Mais là encore, le miracle ne venait toujours pas. À cela sont venus s'ajouter quelques épisodes de dépression majeure ainsi qu'un important bas fond émotif suite à une rupture amoureuse après 20 ans de vie commune.

J'étais mûre pour mon entrée dans AA, mais la vie m'a d'abord amené à fréquenter quatre autres fraternités. Cela m'a permis d'ouvrir une toute petite fente sur la connaissance de moi-même, du mode de vie des douze étapes et même du service. Résultat? Toujours la présence de cette souffrance cuisante et tenace. J'ai aussi dû avoir recours à l'aide extérieure de thérapeutes.

En ce qui concernait mon rapport avec l'alcool, J'AVAIS résolu le problème : le soir du 17 juillet 1997, j'accompagnais mon frère nouvellement diagnostiqué alcoolique, toxicomane et sorti depuis peu de psychiatrie, à une de ses réunions AA. J'avais la ferme intention et la volonté déchainée de le sauver à tout prix. Loin de moi l'idée d'y assister parce que j'en avais besoin, et ce, même si ma mentalité d'alcoolique m'amenait bien souvent que malheur et désespoir. Pour une raison inconnue alors, l'attrait du membre présentant l'enveloppe du nouveau m'a stimulée à me lever pour aller « cueillir » bien malgré moi ce cadeau précieux qui m'amènerait ENFIN à la promesse d'une vie heureuse, entière et utile.

La surprise se dessinant à ce moment sur le visage ébahi de mon grand frère valait son pesant d'or. J'étais absolument inconsciente ce soir-là du passage de la grâce. J'ignorais totalement que le meilleur était à venir. En effet, dans le cadre de mon travail, l'heureux destin a remis sur mon chemin, après 22 ans, un ancien amoureux du temps de mon « actif ».

Le rayonnement et l'attrait chez cet homme transparaissaient. Que lui était-il donc arrivé? Nous avions le même nombre d'années d'abstinence et pourtant avec cette seule différence que son cheminement avait été marqué par son adhésion aux AA. La vie nous a réunis deux années plus tard. C'est an avril 2009 que la grande aventure avec la fraternité a débuté et par le fait même le début de mon rétablissement face aux souffrances émotives. Assistance aux réunions dans divers environnements sympathiques de groupe où l'on m'aimait telle que j'étais, initiation aux tâches dans mon groupe, affinités avec des membres de confiance, l'arrivée d'une foi profonde, d'une habitude à la prière, d'une confiance en moi-même, et surtout du service, du service, du service.

Je vivais des moments de panique intense lors d'épisodes de controverse au district et j'avais de la difficulté à comprendre le réel engouement dont les serviteurs faisaient preuve en nous relatant leurs expériences de service. Puis, le retour de ma dépendance affective est venue brouiller les cartes, je me suis retirée complètement des activités

## REPORTAGE DU MOIS Suite

du monde des AA.

Les prises de conscience ont été importantes suite à cette rupture. Grâce à l'amour inconditionnel et au soutien indéfectible d'une marraine et surtout, grâce à mon retour dans les réunions, j'ai vu apparaître chez moi une saine maturité affective, une honnêteté face à moi-même et un progrès spirituel fulgurant. Il y a un an, la reprise de ma relation amoureuse s'est avérée inestimable. J'ai réintégré mon groupe d'attache où j'exerce depuis huit mois la tâche de RSG.

Les réunions du district me passionnent au plus haut point. J'apprends à faire passer les besoins des membres avant mes désirs. Et, comme le dit Bill : « Ma stabilité est née de mes efforts pour donner et non pour recevoir. » Le covoiturage avec deux serviteurs de confiance m'a permis d'assister à diverses activités de services: assemblées régionales et générales, séminaires, forum territorial, etc.

Je progresse à mon rythme vers un état adulte. Je me vois comme une éponge : j'emmagasine de nombreuses connaissances utiles, j'expérimente de nouvelles actions favorisant mon épanouissement personnel et l'estime de moi-même; je vois se réaliser les promesses, en particulier celle où il est question de la crainte des gens qui disparaît. Je rencontre des gens emplis de sagesse, amoureux des services et représentant à mes yeux des attraits d'une grande valeur.

Du fond du cœur, je remercie la Puissance supérieure m'habitant depuis toujours, celle qui a fait fondre mes peurs viscérales pour les remplacer par un sentiment d'amour profond envers les membres en général. Je prie cette Puissance à présent de m'aider à continuer à cheminer et à faire les bons choix, un jour à la fois et en toute simplicité. Un défi de taille pour moi.

Bref, toutes les diverses réunions auxquelles j'ai assisté en 2018 m'ont convaincu plus que jamais que nous cherchons tous la même chose : TRANSMETTRE LE MESSAGE À L'ALCOOLIQUE QUI SOUFFRE ENCORE.

Diane G.

## SITE WEB / aa89.org

Bonjour, je me nomme Carl,

je suis votre nouveau webmestre pour les prochaines quatre années. Je tiens d'abord à remercier l'équipe du site Web, Pierre et Marie-Frédérique, sans lesquels ma tâche se serait beaucoup alourdie, sinon impossible.

L'équipe du site Web est en plein travail : l'élaboration d'un site internet utilisant le système WordPress. Le principal avantage de ce système est son accessibilité et sa facilité d'utilisation. Une fois le site complet, il ne sera plus nécessaire d'avoir des connaissances techniques avancées pour l'entretenir. Nous essayons ainsi de faciliter l'accès aux serviteurs intéressés par le comité du site web dans un futur proche.

L'autre avantage intéressant est que nous pourrons repenser l'image du site pour le rendre plus accessible au nouveau. Vous avez remarqué sans doute que le site actuel contient une importante quantité d'informations. La prochaine version sera épurée et destinée au nouveau avec seulement les informations cruciales comme, par exemple, les listes de réunions ou les douze questions en premier plan. Les utilisateurs plus avancés, qui connaissent déjà le Mouvement ou qui s'impliquent dans les services, auront leur section à eux.

Comme vous l'avez certainement remarqué, l'application « *Meeting Guide* » permet maintenant de trouver une réunion dans l'ensemble de la province. *Meeting Guide* est maintenant entièrement AA et sa gestion et les droits qui s'y rattachent ont été légués gratuitement aux services mondiaux. Sans trop qu'on s'y attende*, Meeting Guide* a permis une autre petite révolution : l'instauration d'un seul moteur de recherche de réunions pour l'ensemble de la province. Avant, chaque région avait son moteur et l'utilisateur était balloté entre les différentes régions pour trouver sa réunion. Nul besoin de dire que la situation était loin d'être optimale. Grâce à la même équipe, qui a conçu *Meeting Guide*, nous disposons maintenant d'un outil provincial fonctionnant sur WordPress qui permet à tous de trouver une réunion dans l'ensemble du Québec à partir de

## Site Web / aa89.org Suite

n'importe quel ordinateur connecté à internet. Il est sur le site Web provincial : aa-quebec.org sous l'onglet « Réunions ».

Finalement, permettez-moi de vous souhaiter la Bonne Année au nom de tout le comité du site Web de la région 89 et merci de faire les efforts nécessaires au bon fonctionnement de notre fraternité.

Carl S.

Webmestre de la région 89



## Le coin des annonces

### ABONNEMENT AU NORDET - INDIVIDUEL OU DE GROUPE

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



Faites parvenir toute information à ce sujet **au moins 2 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) :* _____

_____

_____




***Abonnement pour un an***

*1 copie - 12 $* *2 copies - 18 $*

*3 copies - 22 $* *4 copies - 25 $*

*5 copies - 28 $*

que 5 copies, ajouter 5 $ par
ıplaire supplémentaire.
yez votre chèque à l'ordre de :
*ɟion Nord-Est du Québec »* au
ue St-Amand, Québec (Qc) G2A 2K9

*Nombre d'exemplaires :* _____

*Montant joint :* _____

*Nom (au complet) :* _____

*Adresse :* _____

_____

*Téléphone :* _____

## CONGRÈS

**10 Heures de partage AA Saguenay samedi le 13 Avril Église St-Isidore 108 Rue Des Ormes Chicoutimi QC G7H 3K5 Secteur Du Moulin**

*50ème Congrès de Shawinigan*

**Collège Shawinigan**

**27 et28 Avril 2019**

**2263 Avenue du Collège Qc G9N 6V8**



***Horaire du bureau de la Région***

mercredi et jeudi : 7h00 à 16h30

Pause dîner: 12h00 à 13h30

Téléphone : 418-915-2929

(Tous les messages laissés dans la boîte vocale de la Région seront traités dans les meilleurs délais)

Courriel : region89@videotron.ca

✯Le bureau sera ouvert le vendredi précédant une assemblée générale ou une assemblée régionale




**Pour accéder à l'édition électronique**

consultez le site Web au

www.aa89.org

et sélectionner *Le Nordet* au menu principal

**✯Accessible le 2 Mars**

Séminaire sur : Les fonctions du RSG et la structure du Mouvement.

samedi le 9 mars 2019 à la Salle Stella-Morisette

2148 rue Roussel Chicoutimi Nord G7G 1W5 Gisèle V. responsable des séminaires District hôte 23

Districts invités : District 24 Saguenay (Rivière-du-Moulin), District 11 Chicoutimi, District 07 Jonquière, District 14 Alma et District 09 Dolbeau-Roberval.

## CONGRÈS SUITE

*12 Heures de partage Samedi le 2 mars 2019*

*<< L'unité par l'amour et le service AA>>* Cité St-François

3507, boul. St-François Jonquière G7X 2W5

*Congrès D'Alma*

**District 14**

Samedi le 27 avril 2019

Thème:«À la découverte de AA»

Salle La Tourelle du CÉGEP

675 boul.Auger ouest

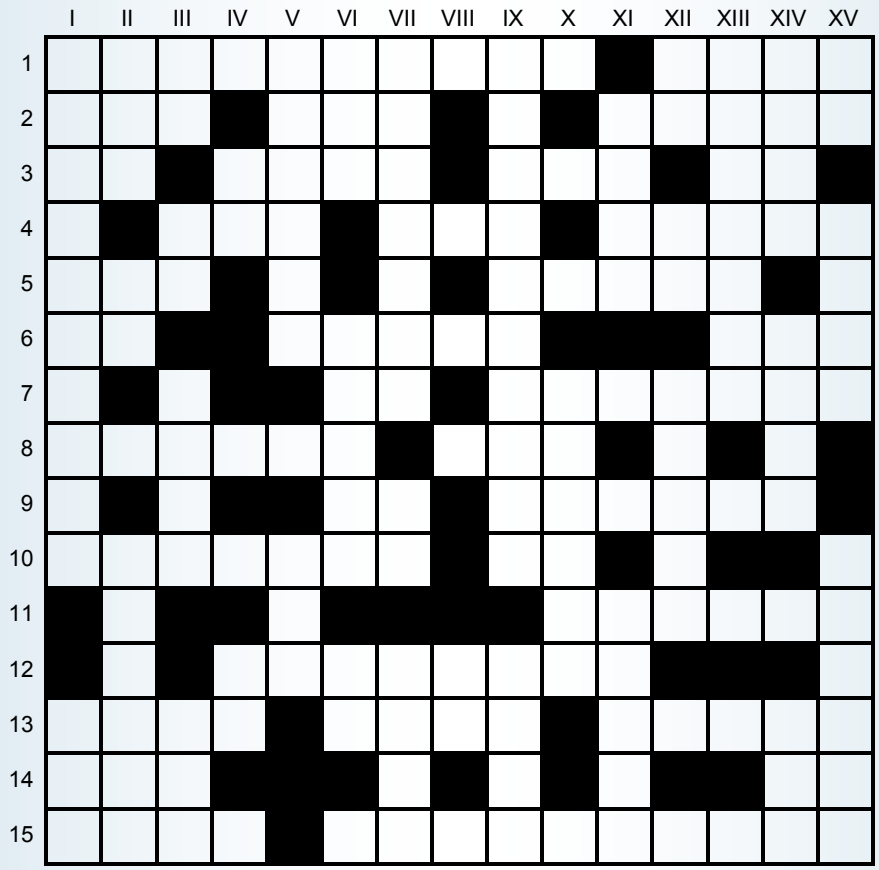
G8B 2B7 Alma QC.

Avec la participation d'Alanon

**Réponse du mot croisé no:4**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | E | R | E | ■ | ■ | ■ | ■ | V | I | L | L | A | G | E |
| Y | ■ | E | ■ | P | O | C | H | E | ■ | I | ■ | Z | ■ | ■ |
| R | ■ | N | ■ | A | ■ | ■ | ■ | R | ■ | E | ■ | U | ■ | ■ |
| ■ | F | E | S | T | I | V | I | T | E | S | ■ | R | O | I |
| ■ | ■ | ■ | ■ | E | ■ | A | ■ | ■ | ■ | S | ■ | ■ | R | ■ |
| P | ■ | F | R | A | N | C | H | I | S | E | ■ | S | ■ | ■ |
| A | V | E | ■ | L | ■ | A | ■ | ■ | O | ■ | ■ | E | ■ | R |
| R | ■ | T | R | A | I | N | E | A | U | X | ■ | T | ■ | E |
| A | N | E | ■ | V | ■ | C | ■ | ■ | H | ■ | ■ | C | ■ | V |
| D | ■ | S | K | I | ■ | E | M | B | A | L | L | A | G | E |
| I | ■ | ■ | ■ | A | ■ | S | ■ | ■ | I | ■ | ■ | R | ■ | I |
| S | A | P | I | N | S | ■ | ■ | ■ | T | ■ | ■ | R | ■ | L |
| ■ | N | ■ | ■ | D | ■ | ■ | ■ | ■ | E | ■ | ■ | E | ■ | L |
| ■ | G | ■ | C | E | I | N | T | U | R | E | ■ | ■ | ■ | O |
| ■ | E | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | G | Y | N |

# MOTS CROISÉS




| Horizontalement | Verticalement |
|---|---|
| **1.** Ne pas boire – Nomme au pouvoir | **I.** Maladie des émotions – Au Québec, Loi sur l'Aménagement Urbain |
| **2.** Poème médiévale – Numéro d'identification personnel – Fruit ovoïde à noyau | **II.** Soirée dansante – Forme de lettre - Inscrivent |
| **3.** Chlore – Prestation individuelle – Hyponyme – Brome | **III.** Condition – Sélénium – Mesure anglaise – Plus de 50 états |
| **4.** Émission sonore – Sorte de sable – Habitant d'une île | **IV.** Direction des vents – Pour faire du plein-air |
| **5.** Ornement architectural – Dictateur romain | **V.** Met trop d'eau – À une couronne |
| **6.** Article – Roche métamorphique – Elle dure 3 mois | **VI.** Fleuve d'Afrique – Mère du Messie – Unité de volume |
| **7.** Bat toutes les cartes - Inhume | **VII.** Périodes parfois révolues – Conjugaison – Diminutif de tante |
| **8.** Comprendre – On y forme des cadres | **VIII.** À la mode |
| **9**. C'est-à-dire – Bougie cérémoniale | **IX.** Perception de sa propre existence – Première ministre d'Israel (1969-1974) |
| **10.** Rester malgré l'inconfort – Unit deux propositions | **X.** Voir le jour |
| **11.** Réfuter l'existence | **XI.** Oublié – Ouvrage en prose |
| **12.** Personnes qui vivent un drame | **XII.** Article au pays des toréros – Article – Boîte précieuse |
| **13.** À eux – Palmipède à gros bec – Grosse arme blanche | **XIII.** Sortir de prison |
| **14.** Périodes de temps - Conjugaison | **XIV.** A trop bu – Classé – Espace désertique |
| **15.** État américain – Action de prendre sous son aile | **XV.** Pronom personnel – Multitude – Communication divine |