LE NORDET

Le nordet : vent qui souffle du nord-est

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Vol. 38, numéro 1 — Février – mars 2020



Dans ce numéro

Mot de la rédaction	2
Déléguée adjoint	3
Responsable des séminaires	3
Le chroniqueur	4
Partage d'un RDR	6
Le penseur	8
Partage	9
Le coin des annonces	10
Congrès / Séminaires	11
Calendriers des activités	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

Membre du comité :

Mise en page et corrections :

Informateur

LE NORDET

Le nordet : vent qui souffle du nord-est

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Politique rédactionnelle (en bref)

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 »

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

Mot de la rédaction

Bonjour mon prénom est Jacques et je suis un alcoolique.

Je vous présente Le Nordet de Février-mars 2020 avec son contenu qui saura vous passionner grâce à ses articles qui vous démontront le cheminement de membres avant de servir et qui sont dans les Services maintenant !

Vous y retrouverez les articles de nos Serviteurs régionaux (déléguée adjointe et responsable des Séminaires) et de Serviteurs faisant partis de leurs districts respectifs. (RDR et ARDR) Le Penseur est présent avec la suite de son article sur le Pardon (8), de même que le chroniqueur et la 7e Tradition.

Je remercie les membres qui étaient présents à la fin de semaine à La Madone pour leurs écoutes et pour leurs intérêts afin d'écrire un article pour Le Nordet ! Ne restez pas assis sur vos lauriers et comme on dit dans la littérature AA, **mettez-vous à l'œuvre** pour écrire votre article. Aussi, je vous invite pour en parler dans vos réunions de district auprès de vos RSG et demander à ces derniers de transmettre le message dans leurs groupes afin de recueillir des articles qui saura alimenter Le Nordet !

Pour ce Nordet, le fait d'avoir eu des articles a permis une réalisation plus rapide de notre bulletin régional avec le sentiment de gratitude envers le mouvement qui a su transformé la vie de plusieurs membres dans AA !

Merci d'être là ! Grâce à l'implication dans AA, je suis devenu une personne responsable qui essaie de transmettre le goût de Servir avec AA.

Fraternellement vôtre !

Jacques R,
Responsable

Serviteurs régionaux et Comités

Serviteurs régionaux

Délégué – Délégué adjoint
Président – Vice président
Trésorier – Secrétaire

Comités

Information publique – Séminaires
Web – Correctionnel et centre de traitement
Publications – Archives – Le Nordet

Servir notre Région

A l'aube de cette seconde année dans mon poste de déléguée adjointe je suis encore stupéfaite de ce que le Service apporte dans mon rétablissement.

Chaque mandat, je suis choyée, par reconnaissance pour les membres qui m'ont donnés le privilège de servir dans notre région, je me sens responsable de ma tâche, je m'y abandonne complètement. Cette année, plus particulièrement, je sais que d'avoir servie à ce poste m'a permis de me sentir vivante.

Ce fut une année très enrichissante, coordonner notre journée pré conférence avec l'aide de membres habités par la flamme de servir. Merci à nos anciens délégués de nous aider dans l'animation.

Accompagner de façon exceptionnelle notre délégué dans son processus de préparation pour la conférence de mai, quand il a assisté à cette dernière, j'avais l'impression d'y être avec lui tellement il m'avait imprégné et impliqué dans son processus.

Encore une fois les dividendes du parrainage, quand je quitterais mon poste, cela sera à mon tour de parrainer et je me souviendrais du bien-être et de la confiance que cela m'a apportée dans ma tâche.

En décembre, vous recevoir à La Madone, cette fin de semaine de service qui est tellement apprécié des membres, se retrouver, s'entraider, partager des moyens pour aider l'alcoolique qui souffre encore, c'était notre inventaire, que de belles discussions, la plénière du dimanche matin fut particulièrement enrichissante.

Je débute cette deuxième année de mon mandat à l'organisation de la journée pré conférence qui aura lieu le 21 mars (22 mars Sept Îles), je vous invite à y participer pour comprendre le rôle de notre délégué à la conférence afin de connaitre le pourquoi il est important que nous utilisions notre voix à cette conférence.

Pour tous ceux qui entament leur année de service 2020, je vous souhaite la sobriété, la santé et la paix.

Anne S.
Déléguée adjointe

Responsable des séminaires

Bonjour à tous, serviteurs de la région 89,
Je m'appelle Gisèle et je suis à ma 2e et dernière année de mandat comme représentante du comité des séminaires et je puis vous dire que je suis toujours fière de faire partie de cette belle région qu'est la nôtre…

Depuis 2014, mon aventure dans les services de la région, m'ont fait connaître les bienfaits du rétablissement dans ce pallier de la structure du mouvement. L'unité des serviteurs, la confiance témoignée, l'assurance d'une belle sobriété émotive m'apportent une joie de tous les moments à être utile et libre d'être moi-même.

Avant d'adhérer ce beau mouvement qu'est Alcoolique Anonyme, j'ai cherché dans mes consommations à calmer le mal de vivre qui me rongeait…qui m'amenait à la dépression et à me demander!!!! C'est quoi cette vie-là ???? à courir après tous les malheurs, à ne plus croire en rien, à vouloir que ce mal cesse par n'importe lequel moyen….Vivre ou mourir….La grâce est passée… et le goût de vivre autrement…s'est présenté à moi sous forme d'une membre qui m'a présenté « LE GROS LIVRE DES ALCOOLIQUES ANONYMES » et l'accueil des membres de cette association qui réunit des hommes et

des femmes qui veulent se rétablir en croyant à une puissance supérieure et en une méthode spirituelle, qui, si on la suit bien, nous guide vers le bonheur en demeurant abstinent. J'y ai cru et j'ai essayé de vivre les 12 Étapes en plaçant ma sobriété en premier lieu….c'est la plus belle décision de ma vie!

Je ne veux plus jamais connaître la souffrance dans laquelle j'étais plongée « À CAUSE DE MA MALADIE, MON ALLERGIE À L'ALCOOL ». Il est de mon ressort de me responsabiliser face à mon rétablissement. Donc, je j'applique à me rendre utile dans les services en mettant mes expériences acquises dans les tâches de mon association, qui m'a sauvé la vie et qui servira à sauver celles de celui ou celle qui tend la main en quête d'aide, ALCOOLIQUE ANONYME, sera toujours là et de cela je suis responsable.

Je suis privilégiée de pouvoir accomplir le mandat que vous m'avez confié soit :
Prendre contact avec les responsables de district pour la planification de la présentation des SÉMINARES demandés dont cinq sont proposés. Ces documents ont été faits à partir de la documentation offerte aux serviteurs, qui est approuvée par LA CONFÉRENCE DES SERVICES GÉNÉRAUX. Le but de ces présentations est d'accompagner les serviteurs qui prennent des mandats afin de mieux les accueillir, de les intéresser, à les rassurer dans leur tâche et les incités à lire dans leur littérature….pour ne pas être victime de ceux qui ne la lisent pas.

Ceux et celles qui ont passés avant nous, nous ont indiqué le chemin à suivre pour une sobriété heureuse en respectant les Traditions pour la survie de notre association par leur expérience et leur exemple. C'est ce que l'on nomme des attraits, j'en ai côtoyé plusieurs qui ont su me délégué leur amour des Services.

Je pratique « LE SERVICE +L'UNITÉ= LE RÉTABLISSEMENT » une journée à la fois- un mandat à la fois, c'est mon remède de tous les jours…

Je vous souhaite à tous, UNE BELLE ANNÉE de réalisations spirituelles pour un bien-être vital.

Gisèle V.
responsable des Séminaire région 89

La valeur spirituelle de nos dollars AA

La Septième Tradition : Tous les groupes devraient subvenir à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur. (Je vous invite à lire la version intégrale… très intéressante et instructive)

Les trésoriers se font souvent demander : « Pourquoi parlez-vous toujours d'argent alors qu'il s'agit d'un programme spirituel ? »

Même si notre programme est spirituel, il y a des réalités très terre à terre auxquelles nous devons faire face. Nous ne pouvons demeurer les bras croisés en attendant que tout se fasse tout seul. Si je me mets à genoux dans deux pieds de neige en priant pour qu'elle parte, je ne crois pas que ce sera très efficace. Par contre, si je prends une pelle et que je m'y mets, dans peu de temps, ma cour sera à nouveau utilisable.

Il en va ainsi pour notre programme. Si nous restons assis sur une chaise et ne donnons rien, pas plus le groupe que la structure ne survivra.

Nous ne sommes plus à l'époque où les réunions se faisaient dans les salons et où chacun fournissait le café. Nous sommes beaucoup trop nombreux maintenant pour le faire. Alors, comme nous avons besoin de salles, il y a maintenant un coût de location à défrayer. Il faut une cafetière et du café et, voilà, nous y sommes, notre groupe fonctionne et est prêt à accueillir le nouveau et, les autres aussi, bien sûr !

J'entends souvent : « Tant que mon groupe est ouvert, que j'ai du café et que j'accueille le nouveau, il n'y a pas de problème. » Rien n'est moins vrai.

Faisons l'exercice suivant. Supposons que mon groupe garde son argent pour ses besoins et ne contribue à aucune instance. J'ouvre la salle, je fais du café, je place les chaises et je me prépare à accueillir les membres. En les attendant, pourquoi ne pas lire le Gros Livre. Oups… nous n'avons contribué à aucun autre niveau et probablement que les autres groupes ont fait pareil, car je n'ai pas de Gros Livre sur la table. Ce n'est pas grave, je vais lire les Réflexions quotidienne. Oups encore… pas de contributions, pas de livre. Bon, ce n'est pas plus grave, je vais me prendre une brochure. Re-oups, il n'y en a aucune dans le présentoir. Ben coudonc, les membres vont arriver et on va jaser.

Quelques-uns se présentent. Ça va bien. Ça roule, comme on dit. Vient le temps de l'enveloppe du nouveau… euh!!! C'est parce que je n'ai pas fait d'enveloppe, je n'ai pas de brochure à mettre dedans. Donne-lui au moins une liste des meetings ! Je n'en ai pas non plus… Je ne sais pas où sont les autres groupes, ni s'ils sont encore ouverts ! Que veux-tu que je fasse ? Tout ce que je peux lui donner, c'est mon numéro de téléphone et lui dire de revenir la semaine prochaine.

Combien de temps mon groupe survivra-t-il ? À mon humble avis, pas très longtemps. Dans chacune de nos réunions, des membres d'autres groupes et des gens de l'extérieur viennent assister. Cependant, si je n'annonce mon groupe nulle part, il n'y aura que nos membres qui assisteront aux réunions. Pour combien de temps ?

D'où l'importance de la répartition de nos contributions. On entend aussi souvent : « Les Districts, la Région et le BSG dépensent beaucoup d'argent. » Qui s'occupe de produire de la littérature pour tous les groupes ? Qui s'assure que, peu importe où se trouve un alcoolique, dans quelque partie du monde que ce soit, il puisse recevoir de l'aide ? Qui collabore avec les professionnels pour nous faire connaître ? Qui s'occupe que les détenus reçoivent de l'espoir ?

Qu'aurions-nous fait si nous n'avions pas eu de littérature dans notre langue lorsque nous sommes arrivés ? Notre rétablissement aurait-il été le même ?

Dans la brochure sur l'alliance de l'argent et de la spiritualité, on trouve ceci : « Le travail de Douzième Étape, transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore, constitue la raison d'être des Alcooliques anonymes. Sans cela, le Mouvement se détruirait et disparaîtrait. Cependant, même réduit à sa plus simple expression, ce contact essentiel entre deux alcooliques entraîne une dépense de temps et d'argent. »

En termes purement mathématiques, sur chaque dollar reçu, 32 cents vont aux services aux groupes (*Box 4-5-9*, annuaires AA, services aux francophones, services aux hispanophones, service des dossiers et des contributions) ; 5 cents aux activités d'information publique ; 5 cents à la collaboration avec les milieux professionnels ; 2 cents aux centres de traitement ; 4 cents aux centres correctionnels ; 9 cents aux Isolés/Services outremer ; 12 cents à la Conférence des Services généraux ; 7 cents aux Forums territoriaux ; 8 cents aux Archives ; 6 cents pour soutenir les activités du Conseil des Services généraux ; 1,5 cent pour les Mises en candidature ; 1,5 cent pour les Besoins spéciaux ; 3,5 cents pour la Réunion des Services mondiaux ; 3 cents pour les Congrès internationaux et 0,5 cent pour les autres services.

Le service au membre coûte plus ou moins 7 $, mais les contributions ne rapportent que 4 $ environ. Nous ne pouvons pas éternellement en sortir plus qu'il n'en rentre.

Et notre gratitude envers ce Mouvement qui nous a sauvé la vie, à combien se chiffre-t-elle ? Si nos fondateurs et leurs contemporains n'avaient pas fourni de contribution, nous ne serions pas là aujourd'hui. Le Mouvement n'aurait pas survécu. Si les nouveaux et les plus démunis ne peuvent donner autant qu'ils le voudraient, les mieux nantis doivent faire la différence. Ce sont des contributions volontaires, mais nous devons contribuer. Nous avons la responsabilité de donner au suivant et de nous assurer qu'AA sera encore là pour les générations futures.

Que devons-nous garder comme argent ? On suggère une réserve prudente de trois mois de fonctionnement pour les groupes et de douze mois pour les autres instances. En ce qui a trait aux groupes, souvent l'insécurité financière fait en sorte qu'on se garde un gros bas de laine. L'expérience démontre qu'une trop grande quantité d'argent qui dort ne sert à personne et risque de provoquer des conflits ou des controverses dans le groupe.

Notre rétablissement passe par un alcoolique parlant à un autre alcoolique. Notre unité passe par un RSG, un RDR ou un délégué parlant à un de ses semblables. C'est ce qui fait notre force. Nous ne pourrions réunir tous les alcooliques ensemble pour prendre des décisions. Au Congrès international à Atlanta, nous étions 56 000 membres. Pensez-y une minute. Comment tenir une réunion et obtenir un consensus ? Mission impossible !

Toutefois, nos fondateurs ont établi une structure qui le permet. Par l'autorité déléguée d'une instance à l'autre et qui se termine par la Conférence, nous arrivons à nous réunir pour évaluer si ce que nous avons fait était bien ou doit être amélioré et si nous avons de nouvelles choses à mettre sur pied. Le monde évolue et nous devons évoluer avec. Nous devons trouver des solutions à de nouveaux problèmes, nous assurer que le message se transmet bien, toujours selon la Tradition AA, alors nous nous réunissons pour prendre les meilleures décisions possible, avec la plus grande unanimité possible, pour ce qu'il y a de mieux pour Alcoolique anonyme dans son ensemble.

Déclaration d'Unité
Parce que nous sommes responsables de l'avenir des AA, nous devons :
Placer notre bien-être commun en premier lieu
et préserver l'unité de l'association des AA,
car de cette unité dépendent nos vies et celles

Le chroniqueur

Partage d'un RDR

La grâce de Dieu a passé trois fois !

À mon arrivée à AA, le 1er décembre 1982, je voulais mourir. J'étais battu dans tous les domaines de ma vie : plein de peurs, d'angoisse, de remords, d'orgueil et imbu de moi-même, un ego très élevé. J'étais un entrepreneur en construction. J'étais un homme important « Moi ». Je suis tombé de haut. Ça fait mal, très mal ! Je savais que je consommais à outrance, pas assez pour penser que j'étais un alcoolique et que j'avais un problème avec la boisson. La vie est belle. Ma Carmelle en avait ras le bol. Elle savait que ça n'allait pas bien. C'est elle qui ouvrait le courrier et recevait l'huissier.

Pas important pour moi, il n'y a rien là ! Ma consommation augmentait de plus en plus, jusqu'au jour où la réalité m'a frappé en pleine face. Quand tu as des visites de l'huissier, c'est que ça ne va pas bien. Gros problème : faillite totale dans tous les domaines de ma vie. Il ne restait que le suicide pour m'en sortir.

J'avais un ami qui de temps en temps, me rendait visite. Il était dans AA qu'il me disait ! Je ne comprenais pas. Il venait me voir si j'étais prêt pour les AA. Cette journée du 30 novembre 1982, il me rejoint à la brasserie. Je lui ai demandé de me ramener à la maison et que j'avais un problème. Je voulais mourir ! Je voyais les problèmes insurmontables.

Claude m'a dit : il y a une solution à ton problème de consommation. Lundi soir, je vais venir te chercher. C'était dans cinq jours. Oh ! Que c'était loin ! Il m'a dit : essaie de ne pas consommer. Ça va bien aller. Je vais revenir te voir. Arrive le lundi, j'étais sorti de ma torpeur, mais les peurs, l'angoisse, les remords, le dégoût de moi-même étaient toujours présents. Je filais un peu mieux. Il me dit : on va faire un meeting AA. C'est quoi ça ? C'est où ? Tu vas voir, ça va bien aller ! On entre dans un sous-sol d'église, on donne la main. J'ai aimé la main solide et sincère, la vraie poignée de main. J'ai été bien entouré

de membres qui m'encourageaient. Je ne suis pas allé chercher mon jeton du nouveau. La peur et l'ego m'en ont empêché ! On parle encore de Dieu. Je n'ai rien compris ! Claude est allé le chercher et me l'a remis !

Ça n'a pas été facile ! J'en ai fait des meetings, de l'accueil, monter la salle, faire le café, être secrétaire et RSG. Mon parrain me suivait à la trace. Il me téléphonait tous les jours. Il ne m'a pas lâché. J'ai cheminé avec lui pendant vingt-cinq ans. Il était toujours disponible. Je n'ai pas consommé depuis ! MERCI, MON DIEU ! La grâce a passé pour la première fois !

En 1995, étant en ivresse mentale, je voulais quitter Carmelle. Tout ce qui arrivait était de sa faute. J'appelle mon parrain. Il s'est vite rendu compte que ça ne filait pas. Il est venu me chercher, nous avons eu une conversation corsée. Rappelle-toi quand elle voulait te quitter à ton arrivée dans AA. Tu as une famille ! Aujourd'hui, tu es responsable et capable de prendre tes responsabilités. Ton épouse et tes enfants ont encore besoin de toi. Ne gâche pas ta vie ! Je te suggère fortement de te prendre en main et de retourner chez toi ! C'est ta place ! Ça va bien aller. Je suis retourné avec ma Carmelle ! Cet été, on a fêté nos noces d'or ! MERCI, MON DIEU ! La grâce a passé pour la deuxième fois !

En 2017, je suis arrivé dans les Services par l'attrait d'un membre. Très vite, il s'est mis à servir, à s'impliquer au District, au Congrès. On le voyait souvent. Il avait un bel attrait ! Soudain, il est RDR. J'entends dans les groupes, on demande un ARDR. Je me dis, c'est ma chance ! Je veux ce poste. Je me présente à la réunion de District et j'obtiens le poste ! Quel beau cadeau que je me suis fait de servir avec cette personne aimable et souriante. J'ai fait mon terme de deux ans. Je suis maintenant RDR et je termine mon mandat en décembre 2020. Les Services ont changé ma vie !

J'ai retrouvé la joie de vivre ! Dieu fait pour nous, ce que nous n'avons jamais été capables de faire pour nous-mêmes. Je suis devenu un membre à part entière dans AA !

Je suis à ma place. J'aime les réunions de la Région. Rencontrer tous ces Serviteurs de tous les Districts et partagez avec eux ! Le plaisir de servir les membres de Lévis, Québec, Trois-Rivières, Lac-Saint-Jean, Chicoutimi, la Côte-Nord et Sept-Îles. Quelle belle richesse de servir avec tous ces Serviteurs de confiance. Chaque fois que je les rencontre, cela me motive à faire encore de mon mieux ! Dans mon couple, j'écris mes rapports et ma Carmelle les corrige et les transcrit. Quel beau cadeau : les Services ! J'ai peu de mots de mon vocabulaire pour vous exprimer tout ce que les Services m'ont apporté. Aller vers les autres et vers Dieu ! Chose que je n'aurai jamais pu faire de moi-même. Faire des appels téléphoniques qui doivent être faits = les Services. Être capable de présider nos assemblées de District et les préparer avec les membres de l'exécutif = les Services. Être capable de m'exprimer = les Services et je n'aurai jamais pensé de les faire et de les vivres = les Services. Je suis devenu une personne moins égoïste et plus tolérante = les Services. Les Services, ça rend heureux, joyeux, libre et bien d'autres bienfaits ! MERCI MON DIEU ! La grâce est passée pour la troisième fois !

Merci à tous les Serviteurs de la Région pour votre empressement à nous servir ! Un MERCI tout à fait spécial à notre secrétaire à la Région ! Elle est toujours disponible et souriante ! MERCI ! MERCI !

Jacques L.
Votre humble Serviteur au district 89-05.

,

Le pardon (8)(suite)

Ça conduit à se blesser davantage et en sortir avili, rabaissé, méprisable et dégradé jusqu'au déshonneur. La vengeance force à poser des gestes malveillants avec intention de nuire. L'être humain n'a pas seulement un côté sombre, une partie de son être est dans la lumière. Le vengeur se sentira donc coupable, s'il se sert de la souffrance d'un autre pour exercer la loi du talion, ce qui entraînera remords et honte. Ne savons-nous pas où ces deux-là peuvent nous conduire.

Autre chose encore; la crainte et la peur que d'autres nous fassent subir le sort que nous réservons à notre offenseur. Il existe une règle de vie nommée la loi du retour, qui dit que nos pensées et nos actions reviennent vers nous. Retour d'ascenseur, etc. La contre-attaque de l'offenseur est aussi à prévoir. Cela pourra devenir un sentiment de peur et de crainte permanent. L'esprit de vengeance est créateur de ressentiment, de rancune, d'hostilité et de stress. Voyons brièvement la biographie de cette famille. Ressentiment : Se souvenir d'une offense, d'une injustice avec désir de vengeance, (excessivement risqué pour nous, peut nous conduire à notre analgésique préféré.) Rancune : Ressentiment, donc ressentir de nouveau une injustice, une offense. Jumelle de l'autre plus haut. Hostilité : Sentiment d'inimitié durable, d'hostilité, de haine et d'aversion. C'est un état de guerre. Le stress : Est un ensemble de perturbations d'ordre biologique et psychique provoqué par une agression sur un organisme. Déclenché par le cerveau il s'ensuit une activation non spécifique, physique et psychique et favorable à la défense de l'organisme. Si trop intense ou prolongée, peut causer une panoplie de troubles, anxiété, fatigue, etc.

Il y a cependant un côté positif, il force l'humain à défendre sa vie, ou à prendre des actions pour sauver la vie d'autres personnes. C'est probablement ce qui fabrique nos héros.

Si après avoir pris connaissance de ce qui pourrait arriver, si on embarque sur le bateau de la vengeance et que notre besoin de se venger est plus important que ce que nous venons de lire. Il est conseillé d'aller immédiatement à la cinquième étape, où nous apprendrons la façon d'apprivoiser notre colère et notre désir de vengeance. La deuxième partie de la première Étape est de FAIRE CESSER LES OFFENSES.

Il est certain que si les gestes offensants ne cessent pas, l'approche vers le pardon est impossible. L'offenseur s'est déguisé en ennemi et nous a attaqués. Plus il est proche de nous, plus la souffrance est intense, parce que nous nous sentons brimés, trahis, et que le climat de confiance, d'amitié ou d'amour a été entaché et nous en sommes profondément affligés. La plus grande souffrance que peut ressentir un être humain est possiblement l'infidélité dans un couple amoureux. La fidélité, un concept qui semble avoir perdu, avec l'émancipation sexuelle, son cachet d'engagement moral. La vie sociale d'autrefois avait aussi ses écarts de conduite, mais certaines rigoureuses traditions avaient mis en place des mécanismes pour prévenir ou au moins tenter d'empêcher ces dangereux écarts de conduite.

Je crois devoir m'arrêter ici, nous verrons la suite à la prochaine publication. Bonne lecture.

Le vieux penseur



LE BON CHEMIN « AA »

Bonjour, amis-es de notre merveilleux mouvement « AA »

Je me nomme Michel et je suis un alcoolique. J'ai beaucoup de gratitude et de respect pour nos cofondateurs Bill W. et docteur Bob qui nous ont laissé un magnifique mode de vie et une richesse inestimable de leurs écrits…

Natif d'une famille de sept enfants, seul garçon, éduqué avec une religion catholique écrasante des années 1950-60 : c'est-à-dire « … fais pas ceci, fais pas ça, fais ci, fais ça, fais attention aux autres, que vont-ils penser de tes comportements, de ta façon de t'habiller… etc., etc. » Le déséquilibre et l'insécurité ont pris racine très jeune en moi, avec le rejet et l'humiliation subie par la couleur de ma peau et autres différences. S'ensuivirent donc une gêne et une non-confiance profondément enracinées… jusqu'au jour où l'alcool est entré dans ma vie à l'âge de 14-15 ans. C'était du vin de cerises mal fermenté… ce fut la première fois aussi que je me suis dit « … je ne boirai plus jamais », mais hélas ce ne fut pas le cas ! Ayant une tolérance élevée face à l'alcool, je n'ai pas été malade très longtemps. J'ai même souhaité l'être car je n'aurais peut-être pas bu le jour suivant… L'espoir d'un alcoolique !

L'alcool m'a tenu prisonnier de mes blessures, amplifiant ainsi ma colère, ma rage intérieure qui m'a conduit dans un ressentiment continuel jour après jour durant quarante-deux (42) années de ma vie !

Je me trouvais en thérapie en 2005 et c'est là que la semence des AA a fait son œuvre. J'avais demandé à mon Dieu (Puissance supérieure) de m'enlever sincèrement la soif. J'ai eu vingt et un (21) mois d'abstinence.

Puis s'ensuivirent une première rechute (durée 1 an) et une deuxième (durée 4 ans). Entre ces périodes, je faisais mes lectures AA et aussi de l'écriture, mais sans réunion ni parrain. Je me sentais en mesure de gérer ma consommation avec ma méthode si certain de réussir à chaque fois… Je m'enfonçais de plus en plus profondément.

Puis finalement, le soir du 7 octobre 2014, la Grâce me fut accordée. Je n'oublierai jamais ce moment où la soif s'est volatilisée et n'est jamais revenue. Merci, Mon Dieu !

Après mon rétablissement, je me suis toujours présenté avec un bel enthousiasme aux réunions de mon groupe d'attache qui plus est, j'ai toujours pris des tâches : café, animation, littérature et autres. Je suis également dans les services de mon district depuis plusieurs années. Actuellement, je suis RDRA et j'ai l'ambition de me présenter RDR l'an prochain.

Je trouve enrichissant d'apprendre les rouages de la fraternité AA, mais ce que j'ai appris aussi avec les services c'est de me laisser servir… soit demander de l'aide lorsque j'en ai besoin. Le « **Je n'ai pas besoin de personne** » a disparu !

Aujourd'hui mon abstinence se transforme graduellement vers la sobriété et la sérénité qui s'ensuit… Je chemine toujours vers du plus.

Merci, mon Dieu pour tout ça ! Merci surtout, pour avoir inspiré en 1935 Bill et Bob. Deux alcooliques qui par leur persévérance, leur ténacité, leur témoignage ont transformé la vie de millions d'hommes et de femmes dans le monde entier. Ces derniers nous ont donné l'espérance qu'on pouvait se libérer du fléau qu'est l'alcoolisme.

Heureux, Joyeux et Libre !
Merci AA

Michel D., alcoolique

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



Nouvelle affiche publicitaire pour Meeting Guide



Pour accéder à l'édition électronique

consulter le site Web au www.aa89.org et sélectionner *Le Nordet* dans le menu principal.

Bonne lecture !

ABONNEMENT AU NORDET - 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 : _____

Congrès

18 avril 2020 « Nous vaincrons dans l'unité » 10 heures de partage : Église St-Isidore, 8, rue des Ormes, Chicoutimi Participation Al-Anon	**Samedi 18 avril 2020** 10 heures de partage avec AA À la salle des Cœurs Vaillants 170, avenue de la Fabrique, Dolbeau – Mistassini, G8L-2C9 Thème : Plus jamais seul avec AA	**25 avril 2020 - Alma** «Vivre sans alcool avec AA» Congrès AA d'Alma – District 89-14 La Tourelle du Cégep d'Alma 675, boulevard Auger, Alma G8B 2B7 Participation Al-Anon
25 et 26 avril 2020 51ième Congrès AA, Shawinigan C.E.G.E.P. de Shawinigan 2263, avenue du Collège, Shawinigan. G9N-6V8 Thème : Je Deviens NOUS	**Samedi 9 mai 2020** 36ième Congrès de Cap de la Madeleine Salle Félix Leclerc 1011, rang Saint-Malo, Trois-Rivières, G8V 1X4 Thème : Et si j'essayais	**Samedi 16 mai 2020** 12 heures de Charlevoix Salle municipale des Éboulements 2335, route du Fleuve, Les Éboulements, G0A-2M0 Thème : Vie nouvelle avec AA

SÉMINAIRES

4 avril - Lévis	**RSG et Structure**	106, rue Jean XXIII, Lévis G6V 2K1

Pour plus d'informations, veuillez contacter le responsable des séminaires par courriel : seminaires@aa89.org

Quoi faire pour assister à un séminaire ?

Faire la demande à son RSG du séminaire voulu.
Le RSG transmettra la demande au district.
Le RDR fera ensuite la demande à la Région.
Finalement tout le district en profitera.

SÉMINAIRE RSG ET STRUCTURE

1. Le groupe des AA
2. Le District et la Région
3. Les fonctions et les responsabilités du RSG
4. Le leadership chez les AA
5. La 7e Tradition
6. La Conférence des Services généraux
7. Conclusion de la journée

SÉMINAIRE SUR LES TRADITIONS

Quand nous sommes arrivés chez les AA, nous avons presque tous pensé que les Traditions étaient uniquement pour les responsables des groupes et qu'elles servaient de règlements pour diriger l'association.

En y regardant de plus près, les Traditions ne nous apparaissent pas comme des règlements...

Comme pour les Étapes, elles ont une signification profonde pour chacun de nous.



SÉMINAIRE SUR LE PARRAINAGE

L'objectif principal d'une journée comme aujourd'hui est d'explorer les différentes facettes de cet élément essentiel, qu'est le parrainage.

RÉFÉRENCE



SÉMINAIRE SUR LES CONCEPTS

Le séminaire sur les *Douze Concepts des Services mondiaux* a pour objectif de nous aider à mieux comprendre ce qu'ils peuvent nous apporter individuellement comme membre et comment ces principes pourraient s'appliquer à un groupe et le faire progresser.



RÉGION NORD-EST DU QUÉBEC — 89
CALENDRIER 2020

2020	JANV.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEP.	OCT.	NOV.	DÉC.
Comité exécutif (Sujet à changement par les membres du comité)	Québec **Ven 10** 19 h	Québec **Ven 7** 14 h	Québec **Ven 6** 19 h	Québec **Ven 3** 19 h	Québec **Ven 8** 19 h	Mauricie **Ven 12** 19 h	RELÂCHE	Québec **Ven 14** 14 h	Québec **Ven 11** 19 h	Saguenay **Ven 16** 19 h	Cap-Mad **Ven 6** 19 h Madone	Cap-Mad. **Ven 11** 14 h
Réunion conjointe (Comités de service et comité exécutif)		Québec **Ven 7** 19 h		Québec **Ven 17** 19 h				Québec **Ven 14** 19 h				Cap-Mad. **Ven 11** 19 h
Assemblée régionale Ateliers tenus simultanément		Québec **Sam 8** 9 h		Québec **Sam 18** 9 h				Québec **Sam 15** 9 h				**Sam 12 à 9 h et dim 13** Régionale + Accueil des nouveaux serviteurs Cap-de-la-Madeleine
Assemblée générale						Mauricie **Sam 13** 9 h				Saguenay **Sam 17** 9 h		
Interrégionale (Comité exécutif des 4 régions)			**Sam 7**		Région 87 **Ven 29** 19 h						Cap-Mad **Sam 7** 9 h 30	
CA de La Vigne		**Dim 16** 9 h			**Sam 23** 9h			**Sam 22** 9h			**Sam 28** 9h	

Journée de partage sur le thème de la Conférence (Journée du Délégué) : 21 mars / (Côte-Nord 21 et 22)

La 70e Conférence des Services généraux : Du 19 au 25 avril - « 2020 Une Vision Claire pour Vous »

Rassemblement provincial : Samedi 30 mai St-Hyacinthe **(Région hôte – 87)** | **Forum :** Ottawa du 13 au 15 novembre 2020

Semaine de la gratitude : Du 7 au 13 juin | **C.D.Q.** (Comité des délégués du Québec) : 15 février à 9 h | **Semaine des services :** Du 13 au 19 septembre

Maj 20 novembre 2019

UN COUP DE MAIN POUR NOS AMIS INCARCÉRÉS

Un service inestimable de 12e étape, le parrainage par la poste, être en contact avec nos amis incarcérés derrière les murs avec des membres AA de l'extérieur. Services correctionnels du Canada (SCC) permet à nos membres restreints, l'accès au programme assurant que la main des AA est toujours là. Beaucoup de choses dites avec peu d'action. Est-ce que tous nos amis incarcérés connaissent l'existence de ce service ? Est-ce que nous faisons tout notre possible pour transmettre le message ?

CE QUE NOUS NE POUVONS PAS FAIRE SEULS... NOUS POUVONS LE FAIRE ENSEMBLE.

Pour plus d'informations sur la mise en œuvre du SCC dans votre région, veuillez communiquer avec Ruth L à : ccscorrespondence@gmail.com