Le nordet : vent qui souffle du nord-est

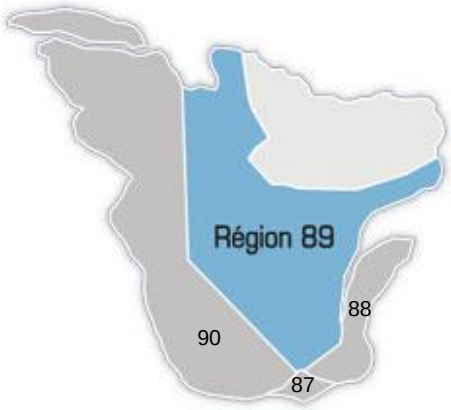
# LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Vol. 38, numéro 5 Octobre-novembre 2020

## Dans ce numéro


| | |
|---|---|
| **Mot de la rédaction** | 2 |
| Responsable du Nordet | 3 |
| Site WEB | 4 |
| Ce que les services… | 5 |
| Le Penseur | 7 |
| Archiviste publiée au BSG | 9 |
| **Le coin des annonces** | 10 |
| **Congrès / Séminaires** | 11 |
| **Calendriers des activités** | 12 |




Courtoisie de Luc Perron

AA ramène la couleur dans notre vie

***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

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

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 d'octobre-novembre 2020 avec un contenu qui saura encore vous plaire !

Les articles que vous y trouverez proviennent des membres de l'exécutif de la Région 89 et des responsables de comités régionaux. Pour ceux qui aiment les articles du Penseur, il nous revient avec un article sur le Pardon 10.

Malgré l'interdiction sur les rassemblements, je peux vous rappeler qu'il est possible de collaborer à la bonne marche du Nordet en me faisant parvenir vos articles pour les futurs Nordet. Cela me permettra de faire une banque d'article qui me sera utile pour les prochains numéros. Vous pouvez le faire en me faisant suivre vos articles à l'adresse suivante qui est le **nordet@aa89.org**

Pour terminer, grâce à votre implication pour Le Nordet, cela facilitera ma tâche et vous apportera un sentiment d'appartenance ainsi que de l'énergie positive pour votre bien-être personnel en ce temps de crise.

Merci d'être là !

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**

# Ma deuxième implication au comité Le Nordet

Bonjour à vous tous, mon prénom est Jacques et je suis un alcoolique !

Eh oui, suite à la démission du responsable et avec la confiance que les membres m'ont procurée lors de la générale du mois d'octobre 2019 m'a permis de revivre la fébrilité de l'implication au comité Le Nordet ! Le défi que je me suis fixé pour mon deuxième passage au comité Le Nordet est celui de prendre les décisions selon la politique rédactionnelle, de pouvoir mettre mon grain de sel pour la marche à suivre à la préparation du Nordet et finalement faire la recherche de membres qui se montreront intéressés à publier un article pour la bonne marche du bulletin bimestriel. Cette dernière démarche est la plus difficile dans le mandat de responsable du comité. Ce que j'appelle la tâche la plus révélatrice du rétablissement d'un membre de la fraternité AA où l'écrit d'un article pour Le Nordet permet à ce dernier de savoir où il est rendu dans son cheminement avec AA et dans son intérêt personnel.

Certains diront qu'écrire un article pour Le Nordet fait miroiter l'ego de la personne et que cela ne fait pas partie du mode de vie ! À ces personnes qui pensent de cette façon, je vous dis que vous êtes dans le champ et que le contraire produit un sentiment de se dépasser afin de vivre un moment important dans l'évolution de notre personnalité.

Mon implication me permet de sortir de mon placard un talent que j'avais enfoui avec la consommation et ma vie antérieure. Ce retour au Nordet me permet de continuer ma route dans les Services où je me sens utile pour aider l'alcoolique qui souffre encore, pour inspirer les membres désirant l'aventure dans les Services et pour continuer de faire la connaissance de membres qui sont comme moi des passionnés du Service dans AA. De plus, servir à la Région 89 me permet d'aller fouiller dans la littérature AA, que je puisse être informé des lignes de conduite dans AA et surtout de prendre connaissance des rudiments de AA avec le manuel du Service chez les AA. Aussi durant mon mandat, je participe activement à la routine du mouvement avec mes connaissances que je possède sur AA et cela me tient à jour dans ce que j'appelle « mon mode de vie avec le moment présent ». Le Service m'a permis de me sentir comme un privilégié dans cette fraternité où que le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA ainsi que le désir de Servir est l'affaire de mon amour que j'ai pour le mouvement en toute simplicité. Ce que je retiens le plus, dans tout cela, pour me permettre de persévérer dans les Services et au comité Le Nordet, c'est d'avoir la gratitude envers AA et de cheminer pour le bien des membres qui ne peuvent Servir dû à leurs occupations dans leur travail, à la vie familiale et qui n'ont pas les aptitudes pour pouvoir Servir dans AA. Bref, Le Nordet m'a permis de parfaire mes connaissances avec la grammaire, la façon de construire un article avec les bons mots et les bonnes tournures de phrases en toute simplicité.

Le seul point que je n'ai pas maîtrisé durant mon séjour fut de faire de la mise en page pour Le Nordet. C'est un manque de connaissance en matière technologique informatique et, ma persévérance sera de faire les démarches afin de pouvoir un jour le faire. Il faut que je vous parle de la relève comme responsable au comité Le Nordet qui est très important pour la bonne continuité de la publication du Nordet ! Pour ce faire, le parrainage avec le ou la membre qui sera nommé (e) par le comité exécutif de la Région et entériné par les RDR lors d'une assemblée régionale est le moyen le plus efficace afin d'assurer la relève. Cela donnera la confiance et l'assurance qui sera utile dans le mandat au comité Le Nordet. Aussi pour le mandat, il faut se doter d'un ou d'un membre qui a les aptitudes dans la mise en page… pour ce volet, je laisse la tâche à une personne qui maîtrise la technique pour le montage du Nordet !

Je tiens à remercier Diane P. qui m'a énormément fait grandir dans ce deuxième mandat et pour son ouvrage au montage du Nordet ! Pour terminer, au fil des 24 heures que j'ai vécues avec AA, je me suis redécouvert et ma passion pour écrire des articles dans AA m'a transformé et les Services sont le meilleur moyen pour y parvenir en toute simplicité !

**Jacques R**
**Responsable du comité Le Nordet**

Bonjour frères et sœurs AA,

Voici vos dernières nouvelles de la part du comité web de la région 89 !

Vous n'êtes pas sans savoir que l'année 2020 fut très différente des années précédentes ! Cela s'est fait grandement sentir au sein du comité web.

D'abord, le développement du nouveau site web était sur une lancée en début d'année jusqu'à ce que survienne comme ça une certaine pandémie mondiale… Sans avertissement, comme ça, il s'est mis à entrer des courriels à pocheté, nous demandant d'aviser sur le web que tel groupe était fermé temporairement… Il n'en fallait pas plus pour que le développement du nouveau site web tombe au second plan. Il faut savoir que ce sont quelques centaines de courriels qui sont entrés en quelques semaines seulement !

Parallèlement au développement du nouveau site web, comme notre entente d'hébergement de nos courriels arrivait à sa fin et que nous éprouvions des lenteurs excessives avec WordPress, nous avons décidé de changer d'hébergeur pour notre nouveau site web. D'une pierre, deux coups, le nouvel hébergement coûte moins cher ! Le changement d'hébergeur entraînant un déménagement de nos courriels et de nos adresses, nous avons décidé de rendre ceux-ci indépendants de l'hébergeur, question de faciliter un prochain déménagement dans le futur. Cette opération a nécessité toutefois l'aide d'un technicien qualifié de la région 87. Merci, Benoît !

Les réunions en salle s'en allant en diminuant, on nous a demandé de regarder pour mettre en place des réunions virtuelles ! Là encore, heureusement que nous aimions la techno, on a fait des essais avec quelques plateformes en ligne et notre choix s'est posé sur la plateforme Zoom. Là, il fallait annoncer toutes ces réunions en ligne qui se rajoutaient…

Beaucoup de nouvelles pages web ont été écrites, des guides pondus de façon ad hoc et de nouveaux outils ont été développés pour soit annoncer des fermetures de groupes, des adresses de réunions en lignes ou même pour rechercher des réunions en ligne ou en salle !

Parlant d'outil, vous avez sûrement remarqué que nous avons enterré notre ancien outil de recherche qui ne servait plus à grand-chose, les réunions en salle étant toutes fermées… C'est parce que nous avions un plan B ! Vous connaissez tous très bien Meeting Guide (MG), il faut savoir que les personnes qui ont développé MG ont aussi développé un outil qui s'appelle Meeting List (ML) qui est le pendant web de MG qu'on peut intégrer à nos sites web. Nous avons donc remplacé notre ancien outil de recherche maison par ML. La beauté dans ce changement, c'est qu'on a pu entrer nos réunions en ligne, en plus des réunions en salle ! Et comme nous sommes prévoyants, nous avons intégré un mécanisme nous permettant d'entrer la date de réouverture des groupes au fur et à mesure que nous recevrons des courriels en ce sens ! (...Que les groupes ouvrent graduellement ou tous en même temps, nous ne voulions pas nous retaper des centaines de réouvertures de groupe dans une liste sur une page web…).

Et comme 2020 n'est pas une année comme les autres, aa-quebec le site web provincial avec qui nous sommes hébergés pour notre site web, ont aussi décidé de changer d'hébergeur question de coûts… Là, on a été pris au dépourvu un peu, nous utilisions des technologies avec cet hébergeur auxquelles nous n'avons plus accès avec le nouvel hébergeur… La solution, réécrire le programme informatique maison développé par nous en 2016 (pour produire le fichier JSON) quand nous avons rejoint MG en utilisant la nouvelle technologie disponible chez le nouvel hébergeur !!

Si vous n'êtes pas encore perdus, continuons !

Toutes ces belles technologies qui nous donnent des possibilités que nous n'avions pas avant, eh bien, parfois il arrive que ça occasionne des erreurs, des bogues et des dysfonctionnements...

ML permet d'afficher les réunions virtuelles qu'elles soient Zoom ou autres, il permet notamment d'inclure le lien pour entrer directement dans la réunion affichée ! Là on s'est buté cet été à un problème qui fait que parfois ce lien ne fonctionne pas... parfois il fonctionne… Ce problème n'est pas encore réglé définitivement !!

Vous savez aussi que nos réunions sont accessibles via l'outil de recherche de aa-quebec. Eh bien là aussi, on a eu un problème dernièrement, nos réunions ne voulaient plus entrer dans leur outil…. Et cela, depuis qu'on utilise le nouveau programme informatique maison pour créer notre fichier JSON. Dans ce dernier cas toutefois, on a réussi à mettre le doigt sur le problème et à le corriger !!

Le site web a été passablement bouleversé depuis le printemps, il reste sûrement des pages qui ne sont plus pertinentes, contiennent des informations désuètes ou ne fonctionnent carrément pas… Nous vous demandons un peu d'indulgence et de nous aviser si vous trouvez une page défectueuse (webmestre@aa89.org) !

Heureusement que nous sommes une équipe, tous ces travaux n'auraient pas pu se mettre en place à une seule personne ! Merci à Marie-Frédérique et Carl ! Et merci à moi-même tiens… ! Merci aux collaborateurs webmestres des autres régions !

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

Bon 24 heures à tous !

***Pierre B., Webmestre adjoint, Région 89***

## Ce que les services m'ont apporté

Bonjour, je m'appelle Robert et je suis alcoolique. Ça fait déjà un bon moment que je suis dans le Mouvement, et je continue d'avoir besoin du merveilleux sentiment d'appartenance que j'y ai trouvé à mes débuts.

Je n'avais que quelques semaines d'abstinence quand on m'a confié une première tâche : le café. C'était un petit groupe d'opinion du dimanche matin, qui ne réunissait habituellement qu'une douzaine de personnes, et ils étaient bien contents de pouvoir mettre la main sur quelqu'un pour enfin prendre la relève au café. On m'a confié la clé du local et un peu d'argent pour acheter du café, et quelqu'un m'a dit qu'il serait là pour me montrer la tâche la semaine suivante.

Ces gens-là ne me connaissaient pas, me voyaient pour la première fois et ils me confiaient la clé du local et de l'argent. Je n'en revenais pas. Moi qui n'avais aucune estime personnelle, ces gens me faisaient gratuitement plus confiance que je pouvais le faire pour moi-même.

Ce fut le début d'une merveilleuse expérience, qui a duré dix mois, mais surtout le commencement d'une grande aventure dans les services AA.

Je ne le savais pas encore, mais en ce printemps 1983, les membres de ce petit groupe venaient de m'ouvrir les portes du Service, avec un grand S, mais surtout me lançaient sur le chemin d'une maturité qui faisait encore cruellement défaut.

J'avais perdu l'obsession de boire, mais je prenais conscience, petit à petit, que je n'avais jamais eu la maîtrise de ma vie et qu'il me restait tout à apprendre dans ce domaine. Dans les vingt années à venir, les services – et les Traditions – allaient être mon maître.

Après le café, ce fut la présidence de mon groupe, où j'ai vite compris qu'on ne peut pas tout faire, dans un groupe, qu'il faut partager les tâches et même savoir s'éclipser pour le bien-être commun.

Puis vint *La Vigne*, où j'ai beaucoup servi, tant au niveau du district que de la Région, tant devant les salles que dans l'ombre. Ce furent de belles années, où je pouvais vraiment mettre mon talent au service du Mouvement et des membres, où je me sentais vraiment utile. Le fait de travailler souvent dans l'ombre, à réviser ou traduire des articles pour notre revue bimestrielle, m'a aussi appris un peu d'humilité. Je n'étais plus obligé de « me montrer » tout le temps pour sentir que je valais quelque chose, que j'étais

capable de faire quelque chose de bien. J'apprenais à ne pas me sentir obligé de me glorifier des résultats de mon implication. J'apprenais cette dimension si importante de la Tradition de l'anonymat.

Après un mandat de deux ans comme responsable de *La Vigne* à la Région Nord-Est, les circonstances ont fait que je me suis retrouvé candidat au poste de délégué de la Région. Il y eut élection, et les RSG de la Région 89 ont décidé de me faire confiance pour les représenter à la grande réunion d'affaires annuelle du Mouvement. Quelle expérience ! Laissez-moi vous dire que mon apprentissage de la maturité, du sens des responsabilités, de l'humilité a fait des pas de géant.

Ce furent deux conférences plutôt difficiles, mais, comme toujours, l'unité a prévalu. Il y a eu des problèmes – comme dans à peu près toutes les Conférences, je crois –, mais la conscience de groupe les a réglés, en y mettant toute la patience et la sagesse nécessaires.

Ces deux années furent aussi l'occasion, pour moi, d'entrer en contact avec des membres responsables à la grandeur de la Région Nord-Est, ce qu'ont aussi connu tant d'autres délégués de notre grande région. Juste ça, c'était du bonheur pur. Je me rappelle, par exemple, quand je revenais d'avoir assisté à la réunion mensuelle du District 10, à Sept-Îles. Pendant 650 kilomètres, je repassais la réunion dans ma tête, me rappelant le déroulement, les paroles échangées, les expériences partagées, les solutions suggérées aux différents problèmes qu'amenaient les participants. Quel enrichissement !

Être délégué de la Région 89, être membre de son exécutif et de son comité régional, participer à la Conférence, tout cela m'a aussi fait grandir sur le plan spirituel, ne serait-ce qu'en pratiquant l'oubli de soi. Ceux et celles qui ont beaucoup servi et qui ont été heureux dans les services le savent, il faut souvent faire des sacrifices pour servir les autres. Et ça, ça fait grandir spirituellement.

Après mon mandat de délégué, j'ai hérité, bien malgré moi, de la présidence du Conseil de *La Vigne*. Encore là, j'ai fait de mon mieux. Nous avons eu de sérieux problèmes et nous les avons résolus. Mais j'avais hâte de servir à nouveau dans notre Région.

Et c'est alors qu'on m'a proposé *Le Nordet*. Nouveau bonheur. Plus que jamais j'étais dans mon élément. À partir de ce qu'avaient fait mes prédécesseurs et en m'inspirant du *Box 459*, je me suis appliqué à préparer, tous les deux mois pendant plus de deux ans et demi, un bulletin régional de qualité, rempli d'informations sur la Région, les districts, les services et les Traditions, de partages de serviteurs, etc. Et, comme si ça ne suffisait pas, je me suis retrouvé, au bout de quelques années, encore une fois responsable du *Nordet*. J'étais bien fier de « mon » Nordet, mais en même temps, ça frisait l'orgueil et l'égoïsme.

Une fois passée cette période bien remplie de service à *La Vigne*, à la Conférence et à la Région, j'ai eu l'occasion de reprendre des tâches dans mon groupe et dans mon district. Mais il a souvent fallu que je m'efface, pour ne pas nuire à la conscience de groupe, qui avait trop souvent tendance à s'en remettre à moi pour les questions qui posaient problème.

Et il a fallu que j'apprenne à me tasser.

Il me restait là d'être utile en tant que parrain de service. On m'a souvent demandé, aussi, d'animer des réunions de service particulières, telles les Journées de partage sur le thème de la Conférence, des séminaires parfois, des inventaires de district, etc.

Si je suis une meilleure personne, aujourd'hui, c'est grâce à toute cette implication dans les services AA, et ce, toujours dans le plus grand respect des Traditions.

Je ne peux que remercier les membres de mon groupe, de mon district, de ma région de m'avoir fait confiance, durant toutes ces années. Ma gratitude n'aura jamais de fin, mais j'aurai toujours faim de mes rencontres avec vous.

**Robert P., Lévis**

*Vouloir pardonner, c'est reconnaître que nous avons le choix de réagir positivement, ou non aux injustices dont nous sommes victimes.* Auteur anonyme.

La deuxième étape vers le pardon nous suggère de reconnaître notre blessure et notre pauvreté intérieure. La négation est un outil ébréché qui dans la situation d'un offensé l'empêcherait sûrement d'en arriver à la paix intérieure par le pardon. Nier qu'une chose existe ou a existé ne permet pas de l'ignorer pour autant et la nier ne la fait certainement pas disparaître. Une blessure non soignée s'infecte et ne guérit pas.

Une souffrance intense met en lumière une pauvreté intérieure, que nous devons reconnaître si par orgueil (ou par ego… encore lui) nous ne voulons ou ne pouvons la reconnaître. Ce faisant, nous mettons en évidence un manque, une faille intérieure de notre être, qui comme pour les artistes de l'art pauvre des années 1965—1967 leur (arte povera) avait recours pour leurs assemblages à des matériaux non artistiques et souvent d'un fruste grossier manquant de finesse et d'élégance. Ils se servaient de matériaux comme la terre, le plomb, le fer, la graisse, le feutre, etc. Cet art pauvre, à tendance principalement italienne, de l'art contemporain fut de courte durée, mais fut tout de même reconnu comme une forme d'art.

Chaque être humain a sa propre pauvreté intérieure, sa personnelle (Arte povéra) et les personnes de notre mouvement ne dérogent pas. C'est dans les services qu'il nous est donné de ressentir cette petite chose, tel un déclencheur programmé, bien installé qui n'attend qu'un choc pour s'ignifuger et exploser en notre intérieur. On voudrait bien que notre vie en soit une qui n'apporterait que du bonheur, et que tous les êtres que nous croisons nous apportent joie, calme et amitié. Mais il en est tout autrement. La vie est difficile, c'est un fait. La souffrance existe, c'est indéniable. L'être humain a des limites physiques, morales, et psychologiques. C'est un autre fait. Un psychothérapeute de grande expérience a confié au Père Monbourquette, en être venu à la conclusion que la plupart des névroses ont leurs origines dans un refus ou une incapacité de souffrir.

Une névrose, c'est quoi ? C'est une affectation, donc une altération de la santé psychologique qui perturbe un peu la personnalité, la vie sociale et le sujet en est conscient. Je connais peu de gens qui accepte de souffrir. Nous cherchons un remède, une sortie de cette souffrance, une façon de la diminuer à un stade acceptable et je crois bien que nous y parvenons, la plupart du temps. Le quotidien nous apporte de multiples vexations que nous gérons assez facilement. Mais une souffrance intérieure qui met à nue une vulnérabilité est autre chose. Nous ne pouvons pas accepter ou gérer certaines choses comme : une trahison amoureuse. Une infidélité, l'attaque de gestes ou paroles calomnieuses. Le bris d'une entente avec ou sans raison, etc. La plupart du temps, ce n'est pas causé par un étranger, mais par quelqu`un qui nous est proche, comme une personne avec qui nous avions une entente tacite et en qui nous avions pleine confidence.

Et c'est là, que le bât blesse, attaqué dans notre vulnérabilité, notre pauvreté intérieure offensée par les actions de personnes en qui nous avions pleine confiance directement dans la partie la plus pauvre de notre être. Je crois spécialement que, ceux d'entre nous du mouvement qui avons accepté et assimilé le programme de relèvement, nous avons participé en nous impliquant dans les services. Ce qui nous a permis d'arriver à un certain degré de maturité émotive. Ce qui nous a fait croire que nous étions maintenant immunisés contre toutes vicissitudes que la vie pouvait

nous apporter. Hélas non… J'ai eu le privilège de servir à différents niveaux et je n'ai jamais rencontré de membres qui intentionnellement agissaient dans le but de faire tort au mouvement. Les discussions, les prises de bec, les petites guéguerres sont toujours causées par des gens qui veulent que quelque chose de bien se passe pour AA. Mais la façon de faire, le moyen d'y parvenir, de mettre en place les mécanismes. et de développer les idées, pour amener les serviteurs à suivre un leader dans l'élaboration des projets. Ça c`est compliqué, parce que chaque individu est unique et que s'il a foi en quelque chose, il est convaincu de posséder la meilleure solution. Il la défend donc bec et ongles. Mais nous possédons dans notre merveilleux mouvement la solution à ces dilemmes. C'est la conscience de groupe, lorsque tout a été dit, que toutes les opinions ont été données, que toutes les prises de position ont été démontrées et analysées. Le silence se fait et le vote est pris. La conscience de groupe se manifeste. Les personnes qui ont participé au débat se rangent de bonne foi, ou non, à cette conscience de groupe. Et la vie continue ! Les cœurs vaillants continuent de servir avec tous leurs êtres. Les cœurs saignants souffrent un peu. Mais la plupart du temps, ils finissent par se ranger avec la décision prise, leurs paix intérieures en dépendent.

Pour ce qui est de l'offense et le pardon. Trouver une personne qui peut écouter et à qui l`on peut confier sa souffrance. Reconnaître la souffrance causée, sans la nier, ni la réduire. C'est un peu comme si on se plante un hameçon dans le doigt, on ne peut pas l'extraire, il faut le pousser un peu plus loin pour libérer la pointe qui s'accroche pour se libérer de cette douloureuse position. Certains mécanismes de défense peuvent être mis en place, nous sommes bien bâtis et organisés pour nous défendre.

Si la souffrance devient insupportable, notre constitution a tout ce qu'il faut pour atténuer l'attaque d'une grande souffrance. Biologiquement, des hormones naturelles contre la douleur sont libérées. Sur le plan psychologique, des moyens de défense agissent comme des fusibles qui protègent les circuits électriques pour ne pas que des sensations trop fortes empêchent l'organisme de survivre.

Tous ne sont pas de cet avis. Certains préconisent d'éliminer ces mécanismes de défense le plus tôt possible. Monbourquette opte plus tôt pour la sagesse inscrite dans ces moyens de défense, et les gens qui s'en servent sont la preuve de leur efficacité. Une simple mise en garde, ses moyens ou mécanismes seront inutiles et même nuisibles s'ils sont employés à se protéger contre le danger passé. Que penser d'un policier qui s'obstinerait à porter sa veste anti-balle dans la sécurité de son logis. Ces résistances psychologiques appartiennent à deux catégories et sont faciles à identifier, les résistances cognitives et les émotives.

Les cognitives, nous en avons déjà parlé, nous les nommerons sans trop d'explications. Elles ont une grande famille, d'abord les dénis cognitifs qui consistent à nier l'offense ou à essayer à en diminuer l'impact. L'oubli, on prétend que l'oubli de l'offense ou son impact seraient idéal pour en arriver au pardon. Suivent les différentes excuses. On invente toutes sortes de fausses excuses qui tentent d'enlever à l'offenseur sa responsabilité. Ce qui nous force à pardonner rapidement et superficiellement. On peut justifier le déni cognitif et les raisons ne manquent pas. Elles sont plus graves et pressantes si l'offenseur nous est proche et s'il s'agit de trahisons ou de graves injustices. Elles sont tellement douloureuses qu'il semble préférable de les ignorer. EX… Le conjoint ou la conjointe refuse l'évidence qu'il y a eu une infidélité.

À la prochaine pour la suite.

Le penseur



# Une archiviste publiée au BSG

Gabrielle a eu le privilège de se faire demander un article par le comité des Archives du BSG.

En plus de paraître dans Le Nordet, son partage sera publié dans le prochain guide du responsable des archives.

On ne sert pas pour des honneurs, mais de le souligner, permet à chacun de vouloir s'impliquer. Qui sait, vous serez peut-être les prochains à avoir une incidence sur l'ensemble du mouvement..

Félicitations Gabrielle. Belle réalisation !




Bonjour à vous tous, je suis Gabrielle M et je suis une alcoolique.

Après avoir terminé mon terme de deux ans comme RDR du district 89-17 de Louiseville, j'ai fait mon entrée dans le comité des Archives de la région 89. Grâce au soutien de monsieur Bernard C., ancien archiviste finissant, qui m'a proposé de prendre la relève comme coordonnatrice.

Au départ nous avions un local contenant six grands classeurs de trois à six tiroirs, plein à ras bord, au centre du local se trouvaient 42 boîtes de carton remplies de vieux documents.

Je venais de terminer ma première année comme aide-archiviste à la région en faisant la numérisation de tout ce matériel et j'ai aussi pris part à des rencontres annuelles entre Archivistes de la province. Au début de mon terme de quatre ans à la région, cela me demanda d'écrire sur les archives, alors j'ai repris les lignes de conduite du BSG et je les ai adaptées à notre région.

Par la suite, j'ai dû créer une structure de base pour la numérisation. J'ai créé des documents sur l'origine des Archives, la présentation des Archives à la région et dans les districts ainsi que la codification des documents, le mode de classification, l'histoire des AA à la région 89, formulaire d'emprunt, de partages, de dons et de prêts.

J'ai écrit dans les journaux, La Vigne et le Nordet. J'ai visité aussi des districts pour leur parler de notre structure des Archives, tous ces travaux furent classés sur des disques durs et régulièrement mis à jour.

Après ma première année à la région, je me suis dit pourquoi ne pas inclure les districts dans les archives. À cet instant, je me suis mise au travail et, encouragée par tous les RDR pour s'occuper de leurs richesses et de me les faire parvenir pour être numérisés et sauvegardés.

À ce jour, les 21 districts de notre région ont des responsables de leurs archives. Il y a eu aussi la création de comités dans certains d'entre eux d'où celui que je faisais partie et que j'ai aussi créés.

Comme récompense de mon travail, en 2018 la région m'a envoyé à Winnipeg pour prendre part au NAAAW où je fis la rencontre de plusieurs archivistes du Nord-Est du Canada et des États-Unis, ainsi que de madame Mirza. Pour moi, ce fut très enrichissant, valorisant et chaleureux.

Je remercie toutes celles et ceux qui m'ont appuyée par leurs bons mots d'encouragements.

Merci, mon Dieu,

Gabrielle M,
Coordonnatrice des Archives à la Région 89

.



# 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

**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) :* _____

_____

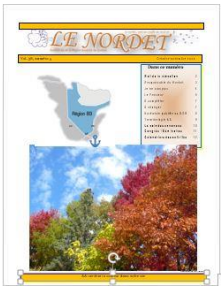



**Vous aimeriez vous joindre à l'équipe du bulletin « Le Nordet » comme reporter ?**

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 :* _____

# Postes à combler

Pour janvier prochain, nous avons besoin de relève dans les comités suivants :

**Le Nordet**
**Littérature**
**Correctionnel**
**Information publique**

**Pour ton implication à la région 89**

Aimerais-tu te joindre à moi et apprendre les rudiments du comité des Archives de la région 89 ?
Fais-moi signe.

Gabrielle
Coordonnatrice des Archives à la région 89

## SÉMINAIRES

**Bientôt j'espère !**

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

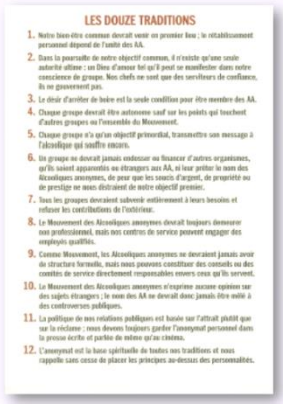
1. Le groupe des AA
2. Le District et la Région
3. Les fonctions et les responsabilités du RSG
4. Le leadership chez les AA
5. La 7e Tradition
6. La Conférence des Services généraux
7. Conclusion de la journée

### 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