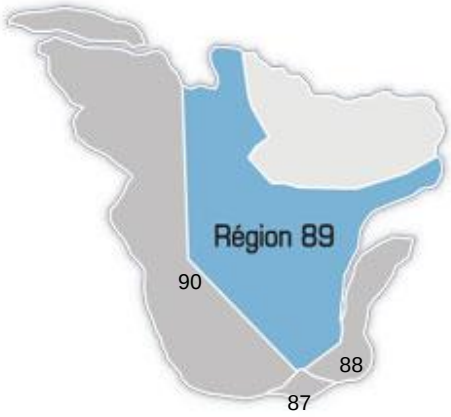
Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

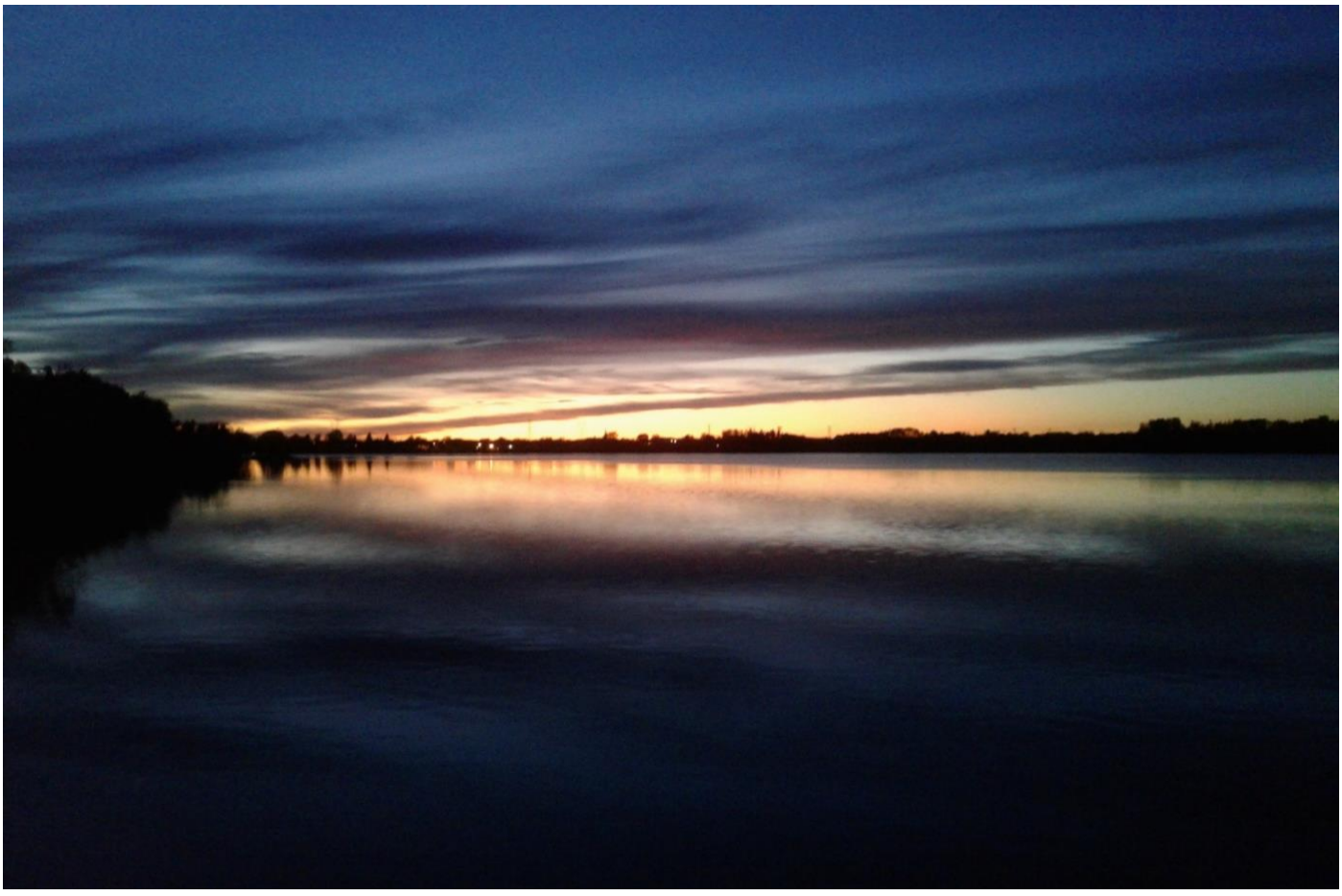
Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Vol. 39, numéro 2 Avril-Mai 2021



Dans ce numéro

Mot de la rédaction	2
Trésorier	3
Représentant des publications	5
Mot de Guy T.	6
Le Penseur	7
Mot de Denis L.	9
Mot de Luc B.	10
Le coindes annonces	11
Calendrier des activités	12
Un coup de main pour nos amis incarcérés	12



LUEUR D'ESPOIR

Le Nordet *est publié 6 fois par année par le comité du Nordet et*

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

Responsable : Gisèle V.

Correction, mise en page et infographie : *Guylaine C.*

Membres du comité :

Gisèle V., Diane P., Guylaine C.

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 chers membres!

Je m'appelle Gisèle et je suis alcoolique. Me voilà à ma deuxième édition de notre bulletin régional Le Nordet. Cette opportunité m'amène à contacter les anciens serviteurs de la région et ceux qui occupent des mandats présentement pour leur participation à la rédaction de leur parcours de service au sein du Mouvement. J'ai toujours un bel accueil! Comme on dit au Lac St-Jean « c'est donc bien plaisant ».

Vous trouverez dans cette parution le cheminement du trésorier Laurier L., celui du responsable des publications Jacques R. et trois articles de membres qui ont eu des mandats sur différents paliers de service de notre structure du Mouvement des Alcooliques Anonymes.

Vous pourrez y lire la suite du Penseur sur le pardon, également consulter les activités habituelles. La prochaine assemblée générale se tiendra le 12 juin prochain sur la plate-forme de Zoom, ou en présentiel si les recommandations de Santé publique s'assouplissent. Bonne lecture!

Gisèle V.
Responsable "Le Nordet" Région 89

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

MOT DU TRÉSORIER

Bonjour ! Mon prénom est Laurier et je suis un alcoolique.

Je suis issu d'une famille assez nombreuse selon les critères d'aujourd'hui. Toutefois, je la qualifierais de fort dysfonctionnelle. L'alcoolisme chez nous était omniprésent à tout le moins jusqu'à une certaine période. J'affirme, et sans l'ombre d'un doute, qu'il a laissé chez moi et d'autres membres de notre unité familiale des marques que l'on peut qualifier presqu'indélébiles.

On nous rappelle souvent qu'il y a bien des raisons qui font que l'on arrive à AA. Dans mon cas, ma vie en était rendue à un désarroi total, à une déchéance près. Il se peut également qu'il y ait bien des gens qui influencent notre décision d'y adhérer et c'est mon cas. Mon père, avant moi, a fréquenté les salles AA pendant plus de 45 ans. Il a terminé ses jours sur une lancée de plus de 36 années de sobriété, j'irais même jusqu'à dire d'une sérénité presqu'absolue.

Récemment, j'ai pu recevoir un jeton de 32 ans. Tout cela ne s'est pas fait sans heurt et sans difficulté. Avant d'aller plus loin, je dois cependant vous informer que ma décision de joindre les rangs de AA se serait fait un certain vendredi après-midi, seul que j'étais assis dans une église à méditer sur ce que j'étais devenu et surtout, à essayer de penser où je devrais m'en aller. Peut-être ai-je demandé à quelqu'un de m'éclairer et ce, sans le savoir. La réponse allait venir rapidement, voire comme par enchantement. Mon apparition dans les salles devait se faire par bonheur quelques jours plus tard, une décision que je ne devais jamais regretter.

Après quelque temps, soit une période suffisante pour que les choses m'apparaissent plus claires de même qu'après un séjour à Roberval, je me suis rendu vite compte que le ménage à y faire était plus important que je ne le croyais et surtout, que je n'étais pas à l'abri de mes nombreuses dépendances. Si pour quelques-unes d'entre elles, dont l'alcool, l'abstinence totale a pu se réaliser, dans d'autres cas il en fût autrement. Cependant, comme un bon ami se plaisait à nous le dire, l'important à nos débuts et pour toujours d'ailleurs était de ne pas retourner boire et ce, en dépit des difficultés que la vie pouvait parfois nous offrir.

J'ai toujours pensé et avoué qu'il y a quatre choses que l'on doit mettre en pratique pour être certain d'obtenir l'abstinence continue, la sobriété la plupart du temps et la sérénité permanente à plus long terme. Celles-ci sont la présence régulière à des réunions, un bon parrainage qui soit bilatéral dans la mesure du possible à tout le moins. Après un certain temps prendre le temps de consulter notre littérature, allant jusqu'à s'en abreuver, et enfin une implication dans les services, simplement dans la mesure de nos moyens et de nos capacités. Tout le monde, sans exception, peut certes trouver une tâche qui lui convient, en fonction souvent de son nombre de 24 heures et de ses qualités individuelles, la première de celles-ci étant bien sûr l'humilité. Personnellement, j'ai pu occuper plusieurs postes au sein de AA et j'en suis fort heureux. À chaque fois, cela m'a permis d'en apprendre davantage, de hausser mon niveau de spiritualité, d'honnêteté ainsi que d'humilité et conséquemment de grandir et ce grâce à l'aide des membres.

L'automne dernier, on m'a proposé un poste à la région, soit celui de trésorier. J'ai bien voulu accepter me sentant prêt à relever le défi et surtout à entreprendre cette longue marche au sein de l'exécutif de la Région 89. Jusqu'à présent, cet engagement s'est avéré plein de belles surprises et à mon grand étonnement, la tâche qui m'a été octroyée m'est apparue plus complexe que je ne l'aurais cru au départ. L'apprentissage a exigé patience et humilité et je n'y serais certes pas parvenu sans l'aide de mon mentor. Je l'en remercie.

Du côté des surprises, je dois reconnaître qu'elles sont nombreuses et particulièrement intéressantes. Au départ, mentionnons que l'esprit de camaraderie qui règne au sein de l'exécutif est des plus agréable, rendant nos rencontres un exercice loin d'être fastidieux. Les gens sont cordiaux, axés sur l'entraide, joviaux et pleinement voués à la cause. De plus, on réalise rapidement que l'on y apprend beaucoup sur la structure de AA dans sa globalité. Ce qui m'apparaissait superflu autrefois, s'avère aujourd'hui plus que nécessaire. On y voit que AA est empreint d'une grande démocratie fonctionnelle et que les sources d'information sont nombreuses provenant d'un bagage d'expérience acquis par les membres actuels et anciens de l'exécutif de la Région 89, de même que par nos fondateurs.

Il y a de ces matins où je me pose la question où tout cela va me mener. La seule réponse qui me vient à l'esprit et qui m'est inspirée par une intervenante, est celle de vivre mon moment présent. Toutefois, si je regarde un peu par derrière et que je compare celui que je suis maintenant à celui que j'étais naguère, il y a tout un monde. Je suis certain que ce sont les services qui m'y ont amené.

J'aimerais terminer en insistant sur le fait que l'esprit d'équipe au sein de l'exécutif de la Région 89 n'est pas une illusion, mais bien une réalité bien profonde. Nous poursuivons tous le même objectif, soit d'aider à notre façon l'alcoolique qui souffre encore. Je souhaite que tous ceux qui veulent grandir dans AA puissent emprunter une voie similaire ou à tout le moins celle qui lui convient sachant que le service auprès des membres est ce qui a été à la base même de la fondation de notre mouvement et tous, nous devons savoir que sa survie en dépend.

Laurier
Trésorier, Région 89



MOT DU RESPONSABLE DES PUBLICATIONS

Bonjour ma famille AA, mon prénom est Jacques et je suis un alcoolique.

Sur ma route de l'implication avec AA, j'en suis rendu comme Responsable du comité des Publications. Avant d'arriver avec vous en 2006, tout ce que j'entreprenais avait des allures d'un gars qui commençais une chose sans en voir la fin. Comme on me disait j'étais un grand parleur et un petit faiseur. Bref, une vie sans but !

Mais quand je suis arrivé avec AA, ma façon de voir les choses avait comme bagage la peur et la honte de ne pas réussir. À ma première réunion, on m'a parlé du dicton que AA était un programme d'essai et que le tout s'installerait dans ma personnalité avec le temps…mais moi je voulais que le tout se fasse au plus vite !

Avec l'accueil que j'ai reçu et la bienveillance des membres qui m'ont accueilli, on m'a dit que je serais un alcoolique toute ma vie mais qu'il me fallait que j'y mette mes efforts pour avancer dans mon rétablissement avec AA. Je me suis fait dire que j'avais juste à faire des choses que je n'avais jamais réussi à faire auparavant dans mon ancienne vie.

Tout en vaguant avec vous dans le mouvement, j'entendais parler d'implication et de son bienfait avec le temps, ce qui allait me donner la confiance et l'estime de moi que je recherchais pour que je puisse avoir une vie utile.

Pour moi, le tout a commencé avec l'implication avec le groupe d'attache d'où j'étais membre enregistré. On m'a guidé dans le temps et j'ai pris le goût du service et de l'implication comme je n'aurais jamais cru, bref, à partir de ce moment je suis tombé en amour avec le service.

Je me rendu compte avec le temps que je connaitrais des membres qui seraient tout comme moi des passionnés du service et de l'implication. Un autre dicton AA venait de s'ajouter dans mon vocabulaire : « plus jamais seul avec AA ».

Par la Grâce de mon Dieu d'amour que j'ai fait connaissance avec le temps dans AA, ma route dans les services et l'implication prenait son envol et depuis je ne cessai de faire mon possible pour mon rétablissement qui serait une carte cachée dans ma deuxième vie.

Que de chemins parcourus depuis 2006 avec AA, la première partie du service avec AA, de RSG avec le groupe d'attache en passant par des tâches qui ont été enrichissantes pour ma vie et pour le bien des membres de ma famille AA et moi.

Puis un jour, mon Dieu d'amour mit sur ma route une personne qui me fit confiance pour continuer ma route du service et de l'implication à un autre pallier qui représentait pour moi un autre défi afin me mettre en valeur mes qualités cachées. Ce défi s'appelait le service à la Région 89 de AA. À mon arrivée à la Région 89, j'ai vécu la même émotion que lors de mon arrivée avec AA. J'étais nerveux et je me suis dit : qu'est-ce que je fais ici avec les membres qui m'encouragent et qui me suggèrent de faire de mon mieux !

Je me suis mis à l'œuvre avec le comité Le Nordet en passant comme Secrétaire du Comité exécutif de la Région 89 puis je suis revenu au Comité Le Nordet pour compléter le mandat d'un membre qui a dû se désister pour des raisons personnelles.

En décembre 2020, je me questionnais à savoir où ma route du service et de l'implication allait me conduire dans mon cheminement avec AA, puis après discussion avec la même personne qui me fit confiance en 2015 pour servir à la Région 89, elle me donna ses suggestions pour mon bien à moi et pour ma confiance qui ferait de moi un meilleur serviteur.

MOT DU RESPONSABLE DES PUBLICATIONS

Puis, le Comité des publications a été mon choix pour continuer ma route du service et de l'implication pour 2021–2022. Ce comité me permettra d'aller fouiner dans la littérature AA, de pouvoir soutenir le Comité de publications dans les districts, de chercher sur le site du BSG les nouveautés et de les transmettre aux membres, d'assister aux réunions des Éditions de La Vigne comme représentant du service de la Vigne et de continuer de parfaire mes connaissances avec le mouvement ainsi que me faire de nouveaux contacts avec des membres passionnés du service.

Étant en début de mandat, je ne peux vous en dire plus sur ce que seront les dividendes de mon implication au Comité des publications.
Un dividende que je peux vous nommer et qui se concrétisera au fil de mon mandat sera d'affronter mes peurs de l'inconnu, AA m'a montré que je ne suis plus jamais seul. Pour réussir dans les services, il faut savoir demander de l'aide et se donner le droit à l'erreur en toute humilité.

Je termine en vous disant que la plus belle chose qui m'est arrivée dans ma vie c'est d'avoir adhéré à la fraternité des Alcooliques Anonymes par la grâce de mon Dieu d'amour.

Jacques R, alcoolique



MOT DE GUY T.

Bonjour, mon nom est Guy T. et je suis alcoolique.

En 2017, j'ai pris la tâche de ARSG d'un groupe du midi qui ouvrait ses portes. J'ai pris ce poste en sachant très bien que je devrais m´impliquer. Redonner à AA est le mot juste pour moi. Rapidement j'ai ensuite pris le poste de RSG. La 5ième tradition est devenue mon symbole de servir. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre un message à l'alcoolique qui souffre encore.

Dans les rencontres du district de mon secteur, j'ai fait la rencontre de gens extraordinaires qui redonnent eux aussi.

En 2019, j´ai présidé le congrès de mon district avec des personnes merveilleuses. Je me suis découvert un côté que j'ignorais. complètement sorti de ma zone de confort, je me suis rendu compte que le service me rend service comme dit un de mes amis dans son message.

Pour finir, j'ai beaucoup et profondément aimé la Déclaration de l'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 des membres à venir. »

Guy T.

Chaque blessure, chaque remarque cinglante est pareille à la morsure d'un serpent. On n'en meurt rarement, mais on ne peut revenir en arrière, le venin circule dans notre être. Il n'y a qu'un antidote… Le pardon. *Dr Wane Dyer*

La quatrième étape. Bien identifier sa perte pour en faire le deuil.

Nous avons vu que les étapes deux et trois s'occupent de soigner la blessure, la reconnaitre, la partager, s'ouvrir à un écoutant. La quatrième rejoint ces dernières et en fait une trilogie, en nous suggérant de bien identifier sa perte pour en faire le deuil. N'importe quelle offense, de toute catégorie, de l'anodine remarque à l'ignoble trahison enlève quelque chose ou du moins nous diminue dans notre intérieur. Certaines expériences vécues au cours de notre existence ont laissées des cicatrices sévères ou presque indélébiles. Nous les avons mises de côté ne trouvant ni ne cherchant de ripostes appropriées. Certains psychologues dont Martin Salingman soutiennent qu'on est plus blessé par sa propre interprétation d'un évènement fâcheux que par l'évènement lui-même. À son avis, se considérer la cause totale, unique et permanente d'un évènement malheureux ne fait que nous sous-estimer et nous enlève la capacité à réagir. Ceux de nous qui se sont blâmé et auto-flagellé pour différentes mésaventures dont toute vie est parsemée tiennent à peu près ce langage intérieur : *J'ai deux mains gauches, c'est entièrement de ma faute, je suis entièrement responsable de ce qui m'arrive, ça n'arrive toujours qu'à moi, etc. etc., à l'infini.* Personne n'est l'éternelle victime du destin, ou sujet à un karma préinscrit dans le côté sombre de sa psyché. Se victimiser ne fait qu'affaiblir notre énergie. L'auto-flagellation n'est certainement pas une solution et empêchera de progresser dans le processus du pardon. Voici quelques suggestions pour s'extraire de ce dilemme.

Trouvez des réponses aux questions suivantes.

- - Quelle partie de toi a été atteinte?
- - Qu'as–tu perdu?
- - Quelles valeurs ont été attaquées et offensées?
- - Quelles attentes et rêves ont été anéantis?

Voici des valeurs qui ont pu être malmenées, l'estime de soi, la réputation, la confiance en soi et la foi en les autres, l'attachement aux proches, les idéaux, les rêves de bonheur. Découvrons quelles parties de nous ont été atteintes. Ce n'est pas tout notre être qui a subi l'offense. On ne nous a pas enlevé tout ce que nous avions. Mais seulement une petite part de notre moi. Bien identifier la perte. Il nous faut porter attention à la façon de nous exprimer, exemple : si pour parler de nos malheurs nous employons le verbe avoir ou tout autre temps composé avec un auxiliaire, exemple : j. ai reçu une insulte, je n'exprime pas la même chose qui si j'utilise le verbe être, exemple : je suis insulté; nous constatons l'énorme différence. Lorsque je déclare : j'ai une blessure, je note qu'il y a une distance entre moi et la blessure, ce qui me permet de réagir et d'entamer la guérison. Si j'affirme au contraire : je suis blessé, c'est une affirmation complète et définitive, je m'identifie entièrement et totalement à la blessure elle-même et me place dans l'impossibilité de réagir. Autre point important, un individu n'est pas seul responsable d'évènements pénibles ou de l'offense. Nous ne sommes pas responsables de ce qui nous arrive. À moins d'être un très grand malade qui se fait volontairement du tort. Si c'est le cas il est impératif de consulter au plus vite. Les gens proches ou moins proches, connaissances, et compagnons de travail ainsi que ceux accros aux réseaux sociaux, plus un nombre incalculable de facteurs peuvent influencer, blesser et nuire à la routine de notre vie et rendre temporairement chaotique une existence.

Aussi, beaucoup de blessures non guéries dont celles subies durant l'enfance sont un déclencheur qui ne fait que remonter à la surface. Souvent on ne se souvient plus d'elles, ni de ce qui les a provoquées. Et ce ne sont pas toujours de grands drames, plutôt des peccadilles. Ces moins que rien deviennent impossibles à pardonner et nous blessent davantage. Comment soigner une telle blessure? Par expérience personnelle, j'ai été forcé d'apprendre. Je dis bien forcé d'apprendre. Je ne me souviens plus ou j'ai lu un jour « *La vie se charge de nous enseigner ce que nous avons refusé d'apprendre »* Certaines blessure d'enfance peuvent causer un blocage irrationnel durant le processus du pardon. Blessures encore très vives, tout en étant inconscientes. Une solution conseillée est la méditation. Je vous en ai parlé dans un article précédent et dans le volume 33 du Nordet aux numéros 5 et 6 en 2015.

Jean Mombourquette O.M.I. Dans son livre « Comment pardonner? » suggère des exercices qui s'apparentent à la méditation pleine conscience. Plusieurs membres que je connais réservent un temps quotidien à la méditation, et de nombreux serviteurs s'adonnent à une forme de recueillement intérieur d'introspection qui est définitivement l'âme de la méditation. Notre littérature nous incite à la pratique, nous laissant libre de la méthode à employer. Personnellement je n'avais jamais trouvé une méthode avec laquelle j'étais à l'aise tant que je n'ai pas été amené à découvrir la méditation pleine conscience du Dr Jon Kabat- Zinn il y a quelques années. Je dois vous avouer que l'idéal est de réserver un temps quotidiennement et régulièrement à cet exercice. Ce que malheureusement je ne fais pas, donc je suis un bon conseiller et un piètre exécutant. Mais à mon avantage, j'y ai recours souvent surtout lorsque je me sens dominé par mes émotions sur lesquelles je suis en train de perdre tout contrôle.

Dit plus simplement j'ajouterai que cela tient au « Gnöthi seauton » de ce cher Socrate « Connais-toi toi-même », inscription gravée au fronton du temple d'Apollon à Delphes et que Socrate avait choisie pour devise. Pour ceux qui ne connaissent pas Socrate parlons-en un peu. Il a vécu en Grèce de 470 à 399 av. J.C., philosophe grec qui a peut-être été le seul qui n'a laissé aucun écrit. On a connu son existence qu'à travers trois de ces contemporains. Aristophane le comédien philosophe qui se moquait de lui, dans une pièce théâtrale qui ne réussit qu'à le faire connaitre mieux et bien, Xénophon qui l'a présenté comme un moraliste simplet et Platon son disciple qui a fait de lui le personnage central de ses dialogues. L'image qui a traversé les âges de Socrate est l'homme qui interroge en enseignant ce qu'on nomme « l'ironie socratique ». Celui qui fait découvrir à son interlocuteur ce qu'il croyait ignorer, c'est la « maïeutique » ou art d'accoucher les esprits et le faire progresser sur la voie de la vérité. Qu'est-ce que la « dialectique », ce fameux art de la discussion si cher à Platon et qui permet de remonter jusqu' au vrai. Malheureusement dans le contexte de la guerre du Péloponnèse 431-404 av J.C. et des désastres à Athènes, Socrate fut considéré comme opposant à la cité. Il eut un procès, refusa d'être défendu par ses amis, refusa aussi l'aide à s'évader de sa prison. Des accusations d'impiétés envers les dieux furent portées, on l'accusa aussi de corruption de la jeunesse qui le suivait fasciné par sa méthode d'enseignement. Déclaré coupable, la peine de mort fût prononcée et il fût condamné à boire la ciguë; plante qui pousse dans les décombres et le long des chemins. La grande ciguë produit un alcaloïde toxique, la cicutine, qui est un poison très violent que les autorités de la Grèce antique forçaient les condamnés à mort à boire volontairement. Avec grande dignité Socrate but la ciguë qu'on lui fournit. Il avait 70 ans.

Et voilà, afin de bien identifier sa perte il est nécessaire de bien se connaitre, la devise de Socrate est certainement un atout.

Bonne lecture

Le Penseur



MOT DE DENIS L.

Bonjour frère et sœur AA je m'appelle Denis et je suis alcoolique.

Je suis le deuxième d'une famille de quatre enfants, deux gars et deux filles Nos parents nous ont donné ce qu'ils pouvaient et plus. L'essentiel étant un toit, nourriture, linge et éducation; article de sport au besoin.

Les marques d'affections et la messe le dimanche n'étaient pas chose courante chez nous mais une chose est sûre, ils nous aimaient

Après avoir récapitulé ma vie j'ai bien vu que j'étais dépendant affectif, que j'avais l'apitoiement facile et que j'étais insécure. Ce sont là que quelques-unes de mes déficiences. Plusieurs évènements au cours de ma vie m'ont rebellé contre les religions et la notion de Dieu. J'avais une solution pour tout et quand ça ne fonctionnait pas à mon goût, je me transformais en Caliméro. Pas très mature n'est-ce pas.

J'ai bu de l'âge de 15 ans jusqu'à mon bas fond le 1°février 1998. Idées suicidaires, problèmes à la maison et au travail, tout seul sous la table de la cuisine ça va mal en... J'ai essayé souvent de me contrôler mais c'était impossible, le premier verre était celui de trop.

Thérapie, changer de sorte, endroit, heure rien ne fonctionnait jusqu' au jour où un membre des Alcooliques Anonymes est apparu dans ma vie par l'entremise d'une personne qui me voulait du bien.

Il m'a invité à assister à une réunion avec lui ce que j'ai fait. Il m'a dit que je n'avais rien à perdre puisque j'avais déjà tout perdu. J'ai vu là des gens qui allaient beaucoup mieux que moi et j'ai voulu ce qu'ils avaient. Plusieurs membres avaient une tâche à accomplir, servir le café, lectures, secrétaire, représentant, animation etc.…malgré l'omniprésence du mot Dieu ces personnes étaient bienveillantes et attentionnées auprès du nouveau que j'étais. Avec l'aide de mon parrain j'avais là un endroit parfait pour me rétablir de cette maladie.

Après quelque temps à visiter les réunions de notre district je me suis inscrit à un groupe. Les vieux membres m'ont fait des suggestions, puissance supérieure, lecture, prière de la sérénité, faire des réunions et servir. J'ai donc fait le café, lecture, animation, secrétaire, RSG au niveau du groupe. Servir dans AA c'est participer à mon relèvement et à celui d'un autre alcoolique. Il n'y a pas de petit service.

Par la suite je me suis impliqué au district dans différents comités. En m'impliquant au district cela m'a permis de voir la grandeur d'Alcooliques Anonymes. J'ai eu la chance de représenter notre district à la région et là j'ai rencontré des personnes magnifiques et dévouées qui font en sorte que ce merveilleux Mouvement fonctionne encore après tant d'années. Aujourd'hui j'ai une nouvelle tâche au district ce qui m'occupera les 2 prochaine années par tranche de 24 heures.

Si je suis abstinent aujourd'hui c'est grâce à vous, ma puissance supérieure et mes efforts.

Je vous remercie tous de m'avoir redonné une vie heureuse, joyeuse et libre.

Denis L., alcoolique.



Les services, la clé de ma sobriété

Il y a déjà plusieurs 24 heures que je fréquente les salles des Alcooliques Anonymes; dans les faits, ça fera 34 ans le 3 mai 2021 si mon être suprême m'aide à franchir cette étape.

Je suis arrivé au mouvement d'une drôle de manière, c'est mon beau-frère qui prenait son gâteau d'un an qui m'a téléphoné pour me dire que lorsqu'on prend un gâteau on peut inviter une personne à y assister. Ce que j'ai su plusieurs années plus tard c'est que c'était mon épouse qui lui avait téléphoné. Néanmoins j'ai adhéré au mouvement dès cette première réunion, j'ai même choisi mon parrain ce soir-là …mon beau-frère, et je ne peux que remercier du fond du cœur les deux initiateurs de ce petit complot.

J'ai travaillé longtemps à l'extérieur de ma région, Baie-James, Nord du Québec et partout en province. Peu-importe l'endroit où je travaillais, mon être suprême a toujours mis un membre des Alcooliques Anonymes sur mon chemin, ce qui me permettait de pouvoir échanger et surtout rester en contact avec le mouvement. Étant souvent parti pour travailler, il m'était difficile de participer aux réunions, d'où l'importance de la littérature.

Mais après 23 ans de mouvement je trainais encore des choses de mon passé qui pesaient lourd sur mes épaules. Donc j'ai été en thérapie à Roberval, ce qui a été très bénéfique pour la continuité de mon rétablissement. Entre autres, ils m'ont suggéré d'essayer de m'impliquer dans les services afin de consolider mon appartenance au mouvement.
Donc, à la sortie de ma thérapie, vu que je ne travaillais plus à l'extérieur de la région, j'ai décidé de m'impliquer.

J'ai accepté le poste de secrétaire de mon groupe et après deux ans à ce poste j'ai accepté celui de RSW (responsable du site web) ce qui m'a amené à occuper le poste de ARDR et ensuite celui de RDR de mon district. Ces postes m'ont permis de créer des liens formidables avec les membres qui s'impliquent dans les services.

J'ai participé pendant trois ans à un groupe d'étude des services et de la littérature. Cette période a été déterminante pour mon implication dans les services. Je remercie toutes les personnes que j'ai côtoyé dans ce groupe, elles m'ont transmis le goût de servir et de m'impliquer

Aujourd'hui, j'ai 64 ans, père de 3 enfants et grand-père de 7 petits-enfants. Je vis avec mon épouse depuis 41 ans, je me considère comme une personne chanceuse et je vis des moments heureux avec ma famille que j'adore.

Aussi chanceux d'avoir connu le mouvement, c'est certain que par les temps qui courent, c'est difficile pour moi d'assister aux réunions dans les salles parce que j'ai des problèmes de santé qui exigent que je sois extrêmement prudent.

En revanche, grâce à la technologie, j'assiste de temps en temps à des réunions virtuelles sur Zoom, c'est ce qui me permet de rester connecté au mouvement et c'est ce qui m'alimente pour construire mes bulletins de nouvelles en tant que RSW, poste que j'ai conservé.
Merci à tous ceux et celles qui ont pris le temps de me lire et soyez prudents.

Bonne fin de 24 heures et soyez tous et toutes les bienvenues dans les services, vous en ressortirez gagnants.

Luc B., Alma

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 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 ou une feuille de papier, 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 (Québec) G2A 2K9

Nombre d'exemplaires : _____

Montant joint : _____

Nom (au complet) : _____

Adresse : _____

_____

_____

Téléphone : _____

RÉGION·NORD-EST·DU·QUÉBEC·—·89¶
CALENDRIER·DES·ACTIVITÉS·2021¶

	JANV.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEP.	OCT.	NOV.	DÉC.
Comité exécutif (Sujet à changement par les membres du comité)	Québec **Ven 15** 19 h	Québec **Ven 12** 14 h	Québec **Ven 12** 19 h	Québec **Ven 9** 14 h	Québec **Ven 14** 14 h	Saguenay-Lac-St-Jean **Ven 11** 19 h		Québec **Ven 13** 14 h	Québec **Ven 10** 19 h	Québec **Ven 15** 19 h	? **Ven 12** 19 h Madone	Cap-Mad. **Ven 10** 14 h
Réunion conjointe (Comités de service et comité exécutif)		Québec **Ven 12** 19 h		Québec **Ven 9** 19 h			RELÂCHE	Québec **Ven 13** 19 h				Cap-Mad. **Ven 10** 19 h
Assemblée régionale Ateliers tenus simultanément		Québec **Sam 13** 9 h		Québec **Sam 10** 9 h				Québec **Sam 14** 9 h				Sam 11 à 9 h et dim 12 Assemblée régional Cap-de-la-Madeleine
Assemblée générale						Saguenay-Lac-St-Jean **Sam 12** 9 h				Québec **Sam 16** 9 h		
Interrégionale (Comité exécutif des 4 régions)			**Sam 6** **9 h 30**		Région 88 **Ven 28** 19 h						**Sam 6** 9 h 30	
CA de La Vigne	**Sam 23**		**Sam 27**		**Sam 8**		**Sam 10**		**Sam 18**		**Sam 27**	

Journée de partage sur le thème de la Conférence (Journée du Délégué) : 20 mars / (Côte-Nord 20 et 21)

La 71e Conférence des Services généraux : Du 18 au 24 avril - *« Les AA à une époque de changement »*

Rassemblement provincial : Samedi 29 mai **(Région hôte – 88) Par Zoom** | **Forum :** ?

Semaine de la gratitude : Du 6 au 12 juin | **C.D.Q.** (Comité des délégués du Québec) : 28 mars à 9 h | **Semaine des services :** Du 12 au 18 septembre

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



