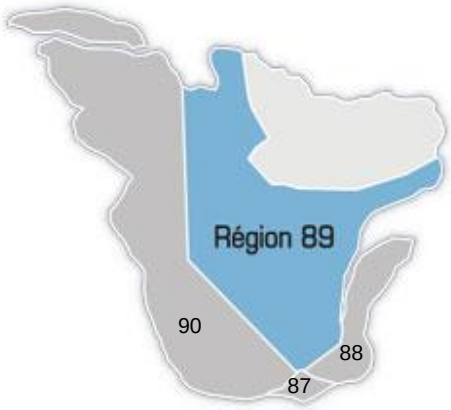
Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Vol. 38, numéro 6 Décembre – janvier 2021



Dans ce numéro

Mot de la rédaction	2
Demain je vais arrêter	3
Les Archives	4
Bill parle des 12 Traditions	4
Ce que le service…	6
Le Penseur	7
vœux	9
Le coin des annonces	10
Congrès / Séminaires	11
Calendriers des activités	12



Meilleurs voeux

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

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 décembre-janvier 2021 avec son contenu qui saura vous plaire !

Pour ce Nordet, vous y trouverez des articles provenant de membres de la base et de Serviteurs régionaux. Le Vieux Penseur nous revient avec son article sur le Pardon XI.

Pour les deux prochaines années, la relève pour le comité Le Nordet sera assumée par une membre passionnée par le Service. Cette membre a pour nom Gisèle V.

Pour moi, je tire ma révérence avec un sentiment du travail accompli pour l'alcoolique qui veut se rétablir en feuilletant Le Nordet au deux mois ! Il en résultera comme point commun, que le Service est le remède pour avoir une sobriété active en toute simplicité !

Pour terminer, afin de pouvoir continuer sur sa lancée, Le Nordet a besoin d'articles écrits par des membres qui veulent se donner une chance de se réaliser et qui donnent un sentiment d'être utile pour ce mouvement qui nous a sauvés la vie !

Vous pouvez le faire en faisant suivre vos articles à l'adresse courriel suivante qui est le
nordet@aa89.org

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

Demain, je vais arrêter !

À mon arrivée en 2015 dans le mouvement des AA et après une thérapie de vingt et un jours, jamais je n'aurais pensé que ce geste m'amènerait à une délivrance bienfaitrice de tous ces regrets et mauvais ressentiments de mon ancienne vie d'alcoolique.

À cinquante-sept ans, cela n'a pas été facile d'admettre mon impuissance face à l'alcool !

Après tant d'épreuves très graves. (Trois accidents d'auto, la perte de la maison, divorce, le décès de ma petite fille de neuf ans, le décès de ma mère !) Tous ces événements auraient dû ralentir ma consommation… mais non, je me disais « Demain je vais arrêter ». Je diminuais pour un temps et le petit crosseur en moi me ramenait très vite vers le besoin d'alcool.

J'ai perdu vingt-cinq ans de ma vie dans l'alcool… ma dépendance a pris fin lors d'une dénonciation confidentielle au travail, car je travaillais sous l'effet de l'alcool !

L'employeur m'a donné deux choix ; la thérapie ou la démission ! Cela arriva en août 2015 ! Dès lors, j'ai contacté un ami très cher et j'ai assisté à ma première réunion des AA avant même d'entrer en thérapie.

Avant, j'étais la personne qui répondait « oui » à toutes demandes d'aide. (Le bouche-trou de service) Ma famille se doutait de ma consommation d'alcool, mais je n'osais pas en parler. Je suis tellement reconnaissant envers mes intervenants de la maison de thérapie. Ils ont été « le pont » qui m'a permis de reprendre le contrôle de ma vie ! Ils m'ont permis « de renforcer » ma volonté d'abstinence, de respecter mes valeurs humaines et surtout d'apprendre à dire « Non ».

Aujourd'hui à soixante-trois ans, je vis ma vie de trois façons : premièrement, mon travail me garde actif avant ma retraite. Deuxièmement, mon implication dans mon groupe AA en préparant la salle de réunion, le café et ma tâche de secrétaire. Troisièmement, mon rôle de Grand-père… eh oui ! Je suis « papi » de trois fois. (des jumeaux identiques et une petite fille)

À la naissance des petits enfants, c'était les premières ! La première fois que je prenais mon fils dans mes bras… je l'ai serré tellement fort et nous avons pleuré ensemble ! J'ai beaucoup de gratitude et de reconnaissance envers le mouvement des AA ! Je profite maintenant (un jour à la fois) des bienfaits que m'apporte le mouvement des AA ! La honte du passé, les regrets et les ressentiments s'estompent tranquillement. Mes amendes honorables envers ma famille et ma petite famille m'ont permis de reprendre goût à la VIE !

J'ai même eu le droit à une petite fête de famille (gardée en secret par ma sœur) à ma sortie de thérapie. Ça... ça m'a fait vraiment chaud au CŒUR ! J'aime ma « grande famille AA ». Dans la sérénité, l'humilité, l'honnêteté et le partage… je m'offre une VIE meilleure et cela vingt-quatre heures à la fois !

Maintenant, peu importe l'âge de celui ou celle qui souffre et qui demande de l'aide… je serai là pour lui répondre et l'accompagner avec l'appui des « AA » et de ma Puissance Supérieure !

Robert G.



Les archives de la Région 89

La voie est libre !

Oh, mon Dieu, que nous allons passer un temps des fêtes dans l'unité et l'amour !
Oh, mon Dieu, que nous allons partager tout ce que l'on a de meilleur en nous !
Oh ! Oh ! Oh ! , que je vous en souhaite du bonheur à chacune et chacun de vous !

Je profite de ce temps d'allégresse pour vous parler de mon comité, les Archives, le plus beau de tous, là où vous êtes seuls Roi et Maître de vos actions !

Je suis fière de vous dire à vous tous mes sœurs et frères, que j'ai terminé mes travaux et dans mes temps de repos, je pense à vous. Oui à toi, qui as le goût d'aller plus loin ! De traverser des frontières, de voir en vous membres des Alcooliques anonymes.

Anonymes, toute cette richesse que l'on laisse là, derrière nous à chaque fois que l'on se rencontre, de sauvegarder ce trésor.

Viens te joindre à moi pour prendre connaissance de ce monde fastidieux et la seule chose que le comité te demande, c'est de faire de ton mieux. Juste de faire ce que tu peux, chaque pas que tu feras te sera bénéfique à toi et à l'ensemble du mouvement.

Gabrielle M.,
Coordonnatrice des archives, Région 89

Bill parle des douze Traditions

En 1992, à ma deuxième Conférence des Services généraux, j'ai eu l'immense bonheur d'entendre la voix de Billl W., notre cofondateur. C'était à la fin de la pause du repas du midi, et je retournais dans la grande salle pour la reprise des travaux en plénière. En pénétrant dans la salle, j'entends une voix étrange. J'étais bien en avance, et il n'y avait que quelques personnes, en avant, près d'un téléviseur posé sur une plateforme. Je m'approche et j'aperçois alors à l'écran, dans un film en noir et blanc, Bill, entouré de quelques membres, qui parle de ce qui semble être les Traditions. J'en ai eu des frissons.

Près de trente ans plus tard, la chose fait sourire, car on trouve maintenant à peu près tout sur Internet, et en particulier YouTube. Et donc on peut voir ce film d'environ une heure où Bill, vers la fin des années 60, faisait une présentation des Douze Traditions AA à un petit groupe de personnes, sans doute du Bureau des Services généraux. Après avoir travaillé sur une transcription de ce film, j'en ai tenté une traduction, que je vous soumets ici. Tout n'était pas parfaitement audible dans le film, et il manque ici ou là un ou deux mots (points de suspension entre crochets), mais le sens du texte n'en souffre pas.

Voici donc, dans le présent numéro du Nordet*, une première tranche de cette présentation, qui pourrait s'étaler sur les six parutions d'une année.*

Robert P. ex-délégué, Groupe 41

Bill : Salutations, chers amis. Nous sommes réunis ici aujourd'hui pour une réunion AA d'un genre très particulier, imaginée par mes amis du siège social. L'idée était de discuter des Traditions AA. Cette idée m'a plu, car, comme vous le savez, nous n'avons pas pu, Lois et moi, voyager autant dans le Mouvement et vous rencontrer comme nous le faisions auparavant. Il nous a semblé que des films de ce genre seraient l'idéal. Bien sûr, une chose que j'aime particulièrement, dans cette réunion AA, c'est qu'on me confie le soin de parler. Il me reste quelques vestiges d'ego.

En parlant d'ego, celui-ci a beaucoup à voir avec la formation des Traditions AA dès le départ. Comme tout membre AA le sait, nous serons toujours exposés à des forces menaçantes à l'intérieur et certainement, dans le monde de grand péril dans lequel nous vivons aujourd'hui, à l'extérieur aussi. Ainsi, un problème majeur, le principal problème du Mouvement AA, est d'abord de survivre, puis de croître et de prospérer en nombre et en spiritualité dans les années à venir. Pratiquement tout le monde ici le sait, les Traditions sont l'application des Douze Étapes AA, de l'esprit des Étapes, aux problèmes pratiques que pose le fait de vivre et de travailler ensemble en une société harmonieuse, d'entretenir des rapports appropriés avec ces forces qui ont si souvent déchiré les sociétés, c'est-à-dire les problèmes d'argent, de pouvoir, de prestige, d'administration, de propriété, etc.

Quand je regarde la liste des Traditions, je suis franchement abasourdi par les choix, apparemment plutôt concluants, que nous avons faits en matière de principes. Je vous rappellerai que les Douze Étapes de rétablissement AA, publiées pour la première fois en 1939, dans le Gros Livre, ont maintenant 30 ans et elles nous ont extrêmement bien servis. Les Traditions auront bientôt 25 ans, après leur publication en 1946, et elles aussi nous ont bien servis. Bien qu'il y ait place à beaucoup d'interprétation de ces principes et que les applications en soient innombrables, la teneur de chacun demeure en substance à peu près inchangée. Ce sont donc là des faits rassurants sur les Traditions.

Quand on regarde les Traditions, on trouve des énoncés très clairs. Paradoxalement, pourtant, certains d'entre eux sont déconcertants. Les nouveaux demandent : « Comment ça, il n'y a pas de règles, de règlements ? Comment ça, je suis membre si je le dis ? Comment ça, personne ne peut diriger cette chose de façon permanente ? Comment ça, il n'y a pas de pénalités ou de punitions ? Comment ça, il n'y a pas de controverse publique ? Toute société se mêle de controverse publique, et les ivrognes adorent la controverse. Comment ça, pas de controverse, etc., etc. » Donc, ce qui n'est pas très bien compris, parmi les membres AA en général et parmi nos amis, c'est pourquoi nous avons choisi ces principes particuliers et comment ils ont vu le jour. Et peu de gens, à l'heure actuelle, maintenant que nous avons atteint cet âge, se souviennent des formidables batailles que nous avons vécues entre nous pour parvenir à ces choix. Et parce que j'occupais la place d'aîné numéro un, dans cette histoire, et le Dr Bob numéro deux, nous nous trouvions particulièrement au centre de tout ça.

Par nature, le Dr Bob était une personne beaucoup plus qualifiée que moi, spirituellement. Et très naturellement, étant médecin, il a accepté ce merveilleux travail de Douzième Étape, là-bas, avec Ignatia, et il m'a très volontiers confié l'écriture, les discours, le bureau à New York et tout ça — nous nous étions divisé le travail — de sorte que moi, en particulier, j'ai été soumis à de très grandes tentations personnelles. En d'autres termes, la plupart de ces Traditions vont en fait à l'encontre de certains de mes objectifs initiaux, parfois secrets. Et j'aimerais partager avec vous certaines de ces choses, car elles sont pertinentes pour tous ceux qui nous suivent, nous les anciens. Ces tentations vont resurgir encore et encore. Alors, j'aimerais peut-être partager certaines de ces choses avec vous.

Première Tradition

Dans ce contexte, examinons les Douze Traditions elles-mêmes. Voici la première : « Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu. Le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA. » C'est un rappel prudent, en fait un sérieux avertissement : si AA cesse de vivre, la majeure partie d'entre nous mourront sûrement, de même que les innombrables alcooliques que nous aurions pu aider. C'est pourquoi le bien-être général doit passer en premier. Sans unité et sans action harmonieuse, nous n'aurons rien du tout.

Je ne vois pas de commentaire plus pertinent, sur la Tradition du bien-être commun, que ce que l'on trouve dans notre publication AA *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*, un préambule approprié qui donne le ton et la couleur de la discussion à venir. Permettez-moi de vous en faire part. « Chez les Alcooliques anonymes, l'unité est notre valeur la plus précieuse. Il en va de notre vie et de celle de tous ceux qui se joindront à nous. Ou nous restons unis, ou l'association est condamnée à mourir. Sans unité, le cœur de notre Mouvement cesserait de battre ; ses artères ne porteraient plus au monde entier la grâce de Dieu qui donne la vie ; le don qu'Il nous a fait aurait été pure perte. Retournés à leur misère, les alcooliques nous le reprocheraient en nous disant : "AA aurait pu être une chose si extraordinaire !" »

« Tout membre AA doit se conformer aux principes du rétablissement. Sa vie, en fait, dépend de son obéissance à des principes spirituels. S'il s'en éloigne trop, le châtiment vient à coup sûr et ne se fait pas attendre : c'est la maladie, puis la mort. Au début, il se soumet parce qu'il n'a pas d'autre choix, mais plus tard, il découvre que c'est là un mode de vie qu'il souhaite vraiment vivre. Il constate même qu'il ne peut conserver ce don inestimable à moins de le partager avec d'autres. Aucun membre ne peut survivre sans transmettre le message AA. Par suite de ce travail de Douzième Étape, dès qu'un groupe se forme, on en arrive à une autre constatation : la plupart des alcooliques ne peuvent se rétablir sans le soutien d'un groupe. Le membre prend conscience qu'il n'est qu'une petite partie dans un grand tout et qu'aucun sacrifice n'est trop exigeant s'il s'agit de la survie de l'association. Il apprend qu'il lui faut tempérer l'élan de ses ambitions et de ses aspirations, lorsqu'elles risquent de nuire au groupe. Il devient évident que si le groupe ne peut survivre, l'individu ne le pourra pas davantage. »

« Il en fut ainsi pour AA. La foi et les œuvres nous ont permis de nous développer à partir des leçons tirées d'une incroyable expérience. Ces leçons sont encore vivantes aujourd'hui dans les Douze Traditions des Alcooliques anonymes qui, si Dieu le veut, nous maintiendront dans l'unité aussi longtemps qu'Il aura besoin de nous. »

À suivre dans les prochains numéros…

Ce que les services m'ont apporté

Bonjour à tous et à toutes,

Je me prénomme Régis et je suis un alcoolique !

J'aimerais vous partager mes expériences de Services depuis que je connais AA. La première fois que j'ai entendu ce mot dans la fraternité, c'est mon parrain qui m'en a parlé ! Le premier livre qu'il m'a donné s'intitulait « Le Manuel de Services de 1987 ». Il m'a dit : « Quand tu comprendras tout ce qui est dans ce livre, tu pourras venir me revoir et m'en parler ! » Évidemment, le tout n'est pas évident et aujourd'hui j'en apprends encore !

Le Service commence le jour où tu veux t'en sortir vraiment. C'est là que tout commence. J'ai appris à donner sans rien demander en retour ! À la réunion d'affaires du mon premier groupe d'attache, on m'a parlé de faire l'accueil, le café et de prendre mon temps à m'intégrer au mouvement des AA. Le groupe d'attache est le point d'ancrage du relèvement pour débuter dans AA.

J'ai quand même eu le goût d'aller plus loin !

On m'a parlé du Bureau Central de Services de Québec (BCSQ). C'est un intergroupe qui réunit plusieurs districts (4) ensemble pour donner des services aux membres de la région de Québec. J'ai alors servi comme adjoint aux Publications. J'ai par la suite servi comme représentant aux Services Généraux (RSG) dans un groupe. Mon travail de soir m'empêchait de pouvoir m'impliquer à mon goût, mais… je faisais les choses différemment. J'ai ouvert les salles et accueilli le nouveau et la nouvelle qui arrivait dans le groupe. Chaque semaine qui suivait les réunions, je remarquais des changements dans leurs yeux ! Mais, je ne voyais pas que moi aussi, mon regard changeait !

Je me suis impliqué d'une journée par semaine pour le comité de l'Écoute téléphonique pendant quatre ans. J'ai aussi fait le café au Congrès de Québec pendant plusieurs années pour me rappeler de la recette… à tout jamais !

Je voulais servir ! Je me sentais utile à quelqu'un et à quelque chose !

En 2011, on m'a approché pour devenir assistant représentant du district à la Région 89. (ARDR). Au début, je me sentais insécurisé par cette demande et cette tâche. Puis, je me suis dit : Essaie ! Si on te le demande, c'est que quelqu'un croit en toi ! Vas-y, fonce ! Et je n'ai pas regretté mon geste… pas du tout !

Voir des personnes se rétablir et être en pleine action aux Services des autres sans rien demander en retour : c'est cela la base que je recherchais.

Rappelons-nous le triangle : « Être bien reçu dans les réunions et partager un bien-être commun.»

Voir que tous les districts de la Région 89 veulent atteindre le même but : « Voilà ma paie ».

Il ne faut pas faire du Service pour obtenir de la paix et de la Sérénité. C'est le contraire… on doit avoir d'abord ces qualités avant !

Tous les jours, je grandis, j'apprends et je me sens de plus en plus « libre et heureux ».

Merci aux membres de me faire confiance dans l'application de mes tâches malgré le fait que je ne peux plaire à tout le monde !

J'oubliais de vous dire que j'ai été par la suite RDR du district 89-13 et j'en suis ressorti avec des qualités que je pensais ne pas avoir et ces dernières me servent aujourd'hui dans mon quotidien !

Merci à ceux et celles qui prendront la relève dans les Services bientôt… je leur souhaite beaucoup de cadeaux comme j'en ai reçus !

Votre Serviteur Régis et simple membre !

.

Comme je plains ceux qui n'ont pas de patience, une blessure peut-elle guérir autrement que petit à petit ? Shakespeare.

Autre exemple, suite au pardon (10). La négation des parents, même si leur enfant a tous les comportements d'un ado qui consomme de l'alcool. Le patron, que son meilleur employé le vole avec preuve à l`appui… etc., etc. Jouer à l'autruche atténue la peine et la déception, mais si peu, et ça prépare à d'amères prises de conscience plus tard. S'il conduit jusqu`à l'oubli, nous savons que c'est inutile. Nous sommes bâtis pour nous souvenir de tout, tout est enregistré dans les tréfonds de notre esprit et ça y demeure tant qu'un déclencheur ne les force pas à revenir à la surface.

Les résistances émotives.

Des études ont prouvé que la honte mal vécue jouait un rôle important dans le déni émotionnel. La honte, sentiment pénible provoqué par une faute commise, par une humiliation, par la crainte du déshonneur, il n'y a rien de positif dans la honte. Elle peut conduire celui ou celle qui l'accepte dans son intérieur à s'isoler entièrement, de cesser de fonctionner socialement, de se cacher même de ses proches. L'individu qui se laisse posséder par la honte est convaincu que tous les gens qui le regardent sont informés de ce qui lui est arrivé et le juge. C'est un des seuls sentiments qui peut s'attaquer aussi bien à l'offensé qu'a l'offenseur. C`est une force paralysante qui enlève toute possibilité de pardon. Elle joue un rôle capital dans le déni émotionnel. La psychologie qui semble toujours avoir un temps de retard sur les crises émotionnelles, étudie la honte et ses conséquences depuis peu, elle l'y a été amenée par des recherches sur les dépendances, crées par l'alcool et les drogues. Ce qui a permis de mettre à jour les mécanismes de défense qui servent à la camoufler. Il ne faut pas confondre honte et culpabilité. Ils ne proviennent pas de la même source et n'ont pas la même fonction. Le sentiment de culpabilité vient de la conscience d'avoir violé une loi ou un principe moral auxquels nous étions tenus de nous soumettre. Nous reconnaissons, ne pas avoir agi comme aurait dû le faire quelqu`un de bien. Si je me sens coupable de quelque chose, ma voix intérieure me dit : " J'ai commis une faute ", je dois m'amender, m'excuser, réparer s'il y a lieu et notre état de conscience nous entraîne vers cet objectif. Mais dame la honte est toute différente, elle comporte des composantes différentes. Le coupable se dit… j'ai fait une faute, le honteux se dit… Je suis mauvais, je ne suis bon à rien, c'est ma faute, tout le monde le sait. Il ne regarde plus personne, de peur que sa honte se voie. Il croit la porter comme un costume, qu'elle est visible par tous ! On pourrait dire qu'il y a deux catégories de honteux ; ceux qui se sont rendus responsables d'un acte inapproprié et ceux qui l'ont subi. Nous voilà avec deux victimes, l'offensé et l'offenseur, les deux sont à la recherche d'un processus pour regagner leur paix intérieure. Ils doivent se pardonner.

Durant les extensives recherches sur le sujet du pardon, j'ai eu peine à trouver des écrits qui abordaient le sujet du pardon pour les offenseurs. Les victimes elles, bénéficient de beaucoup de moyens, presque toute la littérature sur ce sujet est axée sur la victimologie, et c'est excellent. Il est normal que des efforts soient faits pour les sortir de leurs souffrances. Qu'elles obtiennent aide et support pour réorganiser leurs vies qui ont été dans certains cas, sévèrement brisées. Mais qu`en est- il des autres, de ceux et celles qui étant des êtres humains imparfaits, sujets à l'erreur et, ou victimes d'une dépendance non désirée ont pu poser des gestes ou se rendre coupable d'actions, de paroles voir de médisances ou pire de calomnies et même aller aussi loin que se servir des réseaux sociaux pour se venger ou offenser un ennemi désigné. La grande mode en est maintenant au procès public qui a le pouvoir, la plupart du temps de tenir lieu de procédurier, juré et juge. Les offenseurs qui emploient ces

méthodes ne sont pas les gens qui ont des remords, qui ressentent de la culpabilité pour les actes commis. Ils sont aux prises avec des regrets, des remords qui fendent l'âme, qui minent toute possibilité de rémission. Qui incite à croire que leur Dieu, les proches, et les autres ne leur pardonneront jamais. Qu`ils sont indignes de compassion et doivent subir l'ostracisme, mis à l'écart, pointé du doigt est juste rétribution pour les actes commis. Il est vrai que la plupart de nous ! Grâce au programme, à l'amitié, à l'acceptation sans réserve des membres, des groupes, ont pu apprendre à se pardonner, à lister et à réparer leurs torts. Les étapes les ont conduits sur une voie spirituelle qui a accompli un miracle. Pour peu qu'ils aient laissé leur Force Supérieure agir dans leur vie.

Nous nous rendons compte du besoin de procéder à un nettoyage de son univers émotionnel afin de se rendre au pardon réel. Mais comment ? Nous n'avons pas tous une formation en psychologie, en outils thérapeutiques ! Nous ne sommes pas accompagnés par un imposant bagage sur l'esprit et l'âme humaine. Offenseurs ou offensés, nous n'avons que notre souffrance. Alors que faire ? Le psychisme humain ne laisse pas émerger de la pleine conscience les expériences douloureuses. Il ne fait que se protéger contre la souffrance et surtout contre la honte. Nous avons vu que le déni ne fonctionne pas ! Impossible aussi de les briser ou de les ranger aux oubliettes !

Il y a un moyen d'y arriver, c'est d'aller à leur rencontre, là où elles se cachent dans notre corps qui a tout enregistré et garde en mémoire l'offense et ses conséquences physiques et psychologiques. Les tensions, les raideurs, les douleurs, même certaines maladies physiques reflètent la souffrance psychologique inexprimée. Elle signale qu`il y a une blessure qui demande guérison. Le remède est connu de tous les membres. Les parrains dignes de ce nom en parlent à leurs filleuls. Il ne coûte rien, il est très simple et il est à la portée de tous.
La méditation ! Il existe presque autant de sortes de méditations qu'il y a d'individu. C'est un sujet sur lequel, on a écrit, je ne sais pas combien de volume, d'articles, etc. c'est réellement à s'y perdre. Il y a quelques années, j'ai eu le grand privilège d'être choisi pour suivre un cours ou plus tôt une formation sur la méditation dite de pleine conscience du docteur Jon Kabat-Zinn auteur mondialement reconnu. Il est docteur en biologie moléculaire et professeur de médecine à l'université du Massachusetts où il a fondé, il y a plus de trente ans, la clinique de réduction du stress. Il est aussi l'auteur de plusieurs best-sellers internationaux, dont " L'éveil des sens ". J'avais essayé diverses méthodes pour pratiquer la méditation, je dois avouer sans grand succès, trop astreignant, trop compliqué, certaines avaient un effet bénéfique. Elle me faisait dormir tout simplement. Mais la méthode de méditation, pleine conscience inventée par le Docteur Zinn est excellente. Tout se passe au niveau de l'esprit et du souffle. Elle peut être pratiquée n'importe où, pendant quelques minutes (15, 20, 30, minutes) et plus. Dépendant du temps que nous souhaitons lui consacrer et de l'objectif que nous nous fixons.

Si vous désirez investir dans cette forme de méditation, un kit est disponible dans toute librairie qui se respecte. Un petit coffret contenant un disque avec la voix de Bernard Giraudeau pour lire les méditations de Jon Kabat-Zinn… et un petit livre qui fournit les explications nécessaires. Tout cela à un prix dérisoire.

Ce qu'il faut se souvenir sur les souffrances que nous subissons, c'est qu'elles laissent des traces qui causent des problèmes physiques et psychologiques. La méditation pleine conscience nous met en contact avec cette souffrance et nous permet de l`analyser ! Voilà qui clôt la deuxième étape vers le pardon.

Bonne lecture.

Le penseur



Vœux de membres du comité régional

Chers frères et sœurs AA,

L'année qui s'achève en aura été une de grands bouleversements. La Covid-19 nous a tous forcés au confinement et nous a tous privés de présence physique et d'activités essentielles.

Pour nous, alcooliques et membres AA, le coup a été dur à absorber, et plusieurs de nos frères et sœurs n'ont pu tenir le coup.

Mais la sérénité, la force et la sagesse acquises grâce au programme et aux services AA nous auront permis de trouver des solutions inédites aux problèmes causés par la fermeture des salles et de nos bureaux.

Les meetings Zoom et autres rencontres virtuelles, ainsi que le télétravail ont fait la preuve que distance physique n'égale pas toujours distanciation sociale.

Que ce soient nos simples réunions AA ou de grands événements tels que la Conférence des Services généraux, le Congrès international ou l'Assemblée générale, la technologie nous permet de garder le contact et de perpétuer nos services AA.

Et dans tout ce processus, les serviteurs de la Région Nord-Est, hommes et femmes, se sont montrés à la hauteur.

Une autre année commence. De nouveaux serviteurs ont été élus ou nommés. Soyez assurés qu'ils et elles vont poursuivre tout le généreux travail fait jusque-là pour que nous puissions tous demeurer au service de l'alcoolique qui souffre encore.

La Covid est sans doute là pour bien des mois encore, mais l'alcoolisme, lui, ne disparaîtra pas. Heureusement, nous pouvons tous et toutes compter les uns sur les autres pour l'entraide et la transmission du message AA.

En dépit des épreuves, nous vous souhaitons, ainsi qu'à vos familles, de belles fêtes et une fructueuse année 2021.

(Texte de Robert P.)

Alain G.

Anne S.

Gilles T.

Michel C.

Gabrielle M.

Bernard P.

Jacques R.

Carl S.

Gisele V.

Diane P.

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) : _____

_____

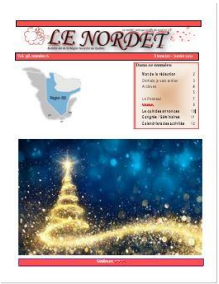


Vous aimeriez vous joindre à l'équipe du bulletin « Le Nordet » comme reporter ?

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 : _____

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

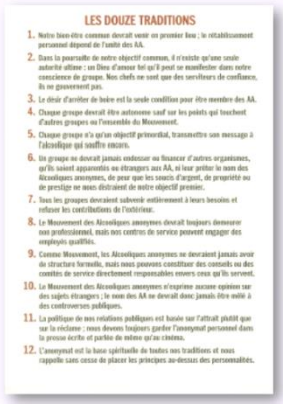
1. Le groupe des AA
2. Le District et la Région
3. Les fonctions et les responsabilités du RSG
4. Le leadership chez les AA
5. La 7e Tradition
6. La Conférence des Services généraux
7. Conclusion de la journée

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