



# LE NORD-EST

Le nord-est : vent qui souffle du nord-est

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec



Mot de la rédaction .....	2	Le service, notre survie .....	8
50 <sup>e</sup> anniversaire de la Région .....	3	La couleur du congrès de Portneuf 2025 .....	9
Ce que les services m'ont apporté.....	4-5	Annonces.....	10
Plus jamais seule .....	6	Pour des fêtes sobres .....	11
L'implication dans mon mode de vie .....	7	Vœux du Comité régional.....	12
Le service redonne confiance .....	7		

## RÉGION 89 NORD-EST DU QUÉBEC

**Bureau :** 14, rue St-Amand  
Québec (Québec) G2A 2K9  
Téléphone : 418-915-2929

**Courriel :** [region89@videotron.ca](mailto:region89@videotron.ca)

**Horaire :** Mercredi et jeudi  
9 h à 12 h et 12h30 à 16h30

**Courriel Nordet :**

**Membre du comité :**

Michelle L., Carole P. et Clément B.

### POLITIQUE RÉDACTIONNELLE (en bref)

Le Nordet est un bulletin des membres AA de la Région 89 (Nord-Est du Québec). Publié tous les deux 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 voie 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](http://www.aa89.org), sous l'onglet « Espace membres » et « Le Nordet ».*

## MOT DE LA RÉDACTION

Bonjour lecteurs et lectrices,

Déjà un an que je suis responsable du Nordet; cette expérience m'apporte beaucoup au point de vue personnel ! J'espère avoir suscité votre intérêt pour notre beau bulletin régional ! Je remercie tous ceux et celles qui ont collaboré de près ou de loin à le rendre intéressant.

Dans ce numéro de fin d'année, vous trouverez d'abord un aperçu concis de ma journée du 50<sup>e</sup> anniversaire de la Région, puis le partage d'un ex-délégué.

Vous constaterez tout ce que le service nous apporte en lisant les partages de nos différents serviteurs.

Au nom du comité du Nordet, des différents comités et des membres de l'exécutif, je vous souhaite de Joyeuses Fêtes dans l'amour et la sobriété.

Michelle L., responsable du Nordet  
[nordet@aa89.org](mailto:nordet@aa89.org)

### SERVITEURS RÉGIONAUX

Déléguée : Jocelyne C.	<a href="mailto:delegue@aa89.org">delegue@aa89.org</a>
Délégué adjoint : Michel C.	<a href="mailto:delegue-adjoint@aa89.org">delegue-adjoint@aa89.org</a>
Président : Louis B.	<a href="mailto:president@aa89.org">president@aa89.org</a>
Vice-président : Clément B.	<a href="mailto:vice-president@aa89.org">vice-president@aa89.org</a> (vacant)
Trésorier (par intérim) : Gaétan C.	<a href="mailto:tresorier@aa89.org">tresorier@aa89.org</a>
Secrétaire : Noëlla T.	<a href="mailto:secretaire@aa89.org">secretaire@aa89.org</a>
Registraire/adj. admin. : Johanne M.	<a href="mailto:region89@videotron.ca">region89@videotron.ca</a>

### COMITÉS

Aide téléphonique : Clément B. (intérim)	<a href="mailto:secretariat.tel@aa89.org">secretariat.tel@aa89.org</a>
Archives : Bernard P.	<a href="mailto:archives@aa89.org">archives@aa89.org</a>
Correctionnel et traitement : André A.	<a href="mailto:ctcc@aa89.org">ctcc@aa89.org</a>
Information publique : Josée T.	<a href="mailto:infopub@aa89.org">infopub@aa89.org</a>
Le Nordet : Michelle L.	<a href="mailto:nordet@aa89.org">nordet@aa89.org</a>
Publications : Diane A.	<a href="mailto:publications@aa89.org">publications@aa89.org</a>
Séminaires : Diane P.	<a href="mailto:seminaires@aa89.org">seminaires@aa89.org</a>
Site Web : Claude M.	<a href="mailto:webmestre@aa89.org">webmestre@aa89.org</a>

Le 27 septembre 2025, j'ai assisté à la journée du 50<sup>e</sup> anniversaire de la Région ayant pour thème :

**« 50 ans d'AA dans la Région...  
Gratitude et service, notre survie ! »**

Nous avons eu la chance d'entendre les partages de plusieurs anciens délégués qui nous ont parlé de leur cheminement dans les services jusqu'à ce qu'ils deviennent délégués dans le mouvement AA.

Étaient présents à cette belle journée :

Robert P. (panel 41)	Diane P. (panel 65)
Michel P. (panel 55)	Alain G. (panel 69)
Franç J. (panel 57)	Anne S. (panel 71)
Roger B. (panels 61 et 63)	Gisèle V. (panel 73)

et notre déléguée actuelle Jocelyne C.

De tous ces partages, j'ai retenu quelques phrases :

*« Dans les services, celui qui parle trop apprend à se taire; celui qui ne parle pas assez apprend à le faire. »*

*« S'assurer que le service existe pour transmettre le message afin de garder le mouvement AA vivant pour les générations futures. »*

*« Le service est un antidote à l'ennui. »*

Par la suite les responsables des comités sont venus nous décrire les activités dans leur comité.

Nous avons eu une présentation d'un ancien administrateur territorial de l'Est du Canada de 2014 à 2018 : Richard B. (panel 60).

Il a été aussi directeur de AA World Services de 2015 à 2018. Pendant ce mandat, une éditrice francophone a été engagée suite à des plaintes faites par les régions 87, 88, 89, 90.

Robert L., administrateur universel pour le Canada, nous a fait lui aussi une excellente présentation de tout le travail qu'implique cette fonction.

La clôture de l'évènement s'est faite par le responsable du comité organisateur, Michel C., suivie de la Déclaration de responsabilité et de la Déclaration d'unité.

Nous avons terminé cette journée par une réunion AA avec le partage de Raymond, un membre d'expérience.

Cette journée fut un franc succès.

Je remercie le comité organisateur et tous ceux qui ont participé pour faire de cette journée une réussite !

*Michelle L., responsable du Nordet*



## CE QUE LES SERVICES M'ONT APPORTÉ

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 un membre m'a dit qu'il serait là la semaine suivante pour me montrer la tâche.

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 davantage confiance que je ne le faisais pour moi-même.

Ce fut le début d'une belle 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 me 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 mes maîtres.

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 retrouve 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 AA en Amérique du Nord. Quelle expérience ! Laissez-moi vous dire que mon apprentissage de la maturité, du sens des responsabilités, de l'humilité a dû faire 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

## CE QUE LES SERVICES M'ONT APPORTÉ (suite)

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 l'exécutif et du 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 la possibilité 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., ex-délégué, groupe 41*



## PLUS JAMAIS SEULE

Je suis arrivée chez AA en 2003. Et j'ai beaucoup de reconnaissance pour cette belle aventure.

Pour ma sobriété chez AA, j'ai rapidement compris que je devais me trouver une marraine, un groupe d'attache et participer afin que ce mode de vie m'apporte des résultats.

J'ai choisi un groupe d'attache et j'arrivais tôt pour faire de l'accueil. Le membre qui m'écoutait beaucoup et faisait de l'accueil avec moi est devenu mon parrain. Il était comme un père pour moi.

Le premier comité que j'ai représenté pour mon groupe est celui de la littérature. Je ne me limite pas à simplement lire la feuille des suggestions de lecture, à faire l'inventaire des livres et des brochures à acheter pour le groupe. Je lisais, puis donnais mon impression et ce que cette lecture m'a apporté. *J'approuve, lis ta littérature si tu ne veux pas souffrir de ceux qui ne l'ont pas lue.* Le comité de la littérature reste toujours une priorité pour moi et je m'implique également dans la promotion du congrès en 2015. J'ai plusieurs filleules.

J'ai pris plusieurs tâches dans ce groupe, comme secrétaire et animatrice. J'ai assisté à mon premier inventaire de groupe. M'impliquer dans l'anonymat me procure une satisfaction plus grande que de donner avec l'attente d'être reconnue.

Je partage en prison et dans certains centres de traitement, puis à la radio et deviens animatrice de radio. J'accepte le poste de RSG en 2016. C'est à ce moment que j'assiste à une première assemblée générale de la région. En 2019, à la fin de mon mandat de RSG, je deviens secrétaire au district. Puis, la Covid arrive. J'ai donc, enfin, beaucoup de temps pour les AA. Je fais de l'écoute téléphonique les dimanches. Et mon groupe d'attache devient sur ZOOM.

En 2020, j'accepte le poste de RDR et c'est un autre membre qui prend la relève à l'écoute téléphonique. Dans le but de bien accomplir mes tâches de RDR, je fais le tour des groupes du district, j'anime des inventaires de groupe. Je

suis familiarisée avec les comités, car j'ai participé à tous ces comités.

Mais j'ai toujours beaucoup d'intérêt pour le service téléphonique et nous ne sommes pas satisfaits du service CLR qui enregistre jusqu'à 60 % de raccrochements. De plus, je m'implique dans le comité qui regroupe les quatre régions du Québec. Le but est de créer une ligne provinciale. Ce comité m'interpelle beaucoup. J'assiste et participe à la création d'un guide du répondant. Ce sont des membres des quatre régions et on se rencontre sur Zoom. Je réalise que mon expérience à la littérature est très utile.

En 2022, mon mandat de RDR est terminé, et je me propose d'offrir à la région un système de transfert d'appels facile et à très faible coût. Un poste de secrétariat téléphonique temporaire est créé afin de trouver une alternative au service CLR. Puis, je discute avec le Webmestre qui est dans le comité pour trouver un numéro unique pour la province du Québec et on s'inspire et adapte ce système pour créer la ligne provinciale. J'aimerais permettre au Québec que notre ligne téléphonique réponde la nuit et de plus, j'aimerais que notre site web offre un \*live chat.\*

Une page web est créée pour offrir les outils de l'écoute téléphonique. Une formation pour les responsables d'écoute téléphonique est mise en place. Wow, quel beau projet! C'est donc ça, *plus jamais seul.*

Plus je m'implique, plus je suis en mesure de faire des liens avec les autres comités. C'est agréable, car notre but... aider l'alcoolique qui souffre encore.

Je crois avoir une facilité à collaborer avec les membres et je suis étonnée de voir les résultats qui sont réalisés jusqu'à date. J'espère pouvoir offrir encore mes services.

Je suis certaine que c'est le service et ce simple mode de vie qui me permettent d'apprécier la vie. Et, j'ai maintenant une famille AA que j'aime beaucoup.

Merci.

*Brigitte, alcoolique en rétablissement.*

## L'IMPLICATION DANS MON MODE DE VIE

Mon prénom est Jacques et je suis un alcoolique.

Quand on me demande d'écrire un article pour Le Nordet, pour moi cela fait partie de mon mode de vie avec AA. À mon arrivée dans le mouvement, les membres qui m'ont accueilli m'ont dit que je connaîtrais une nouvelle liberté et un nouveau bonheur. Pour cela, il faudra que je me prépare à servir avec AA au fil du temps que je cheminerai dans le mouvement. On m'a dit que je devrais suivre un mode de vie que je mettrai en pratique au fil du temps, parfois rapidement, parfois lentement, et que j'avancerai à mon rythme et que j'apprendrai ce qu'est la tolérance et la patience.

Pour maintenir mes acquis, que j'obtiendrai avec les efforts que je déploierai avec AA, les membres sages m'avaient parlé, à mon arrivée dans le mouvement, que je devrais un jour me mettre à l'œuvre si je veux évoluer.

Pour moi, le service m'a collé à la peau dès mon arrivée chez AA. On me disait une phrase magique : «Alcoolique un jour, alcoolique toujours.» Le jour arriva où, au groupe d'attache auquel j'étais enregistré, on me dit qu'il me fallait commencer à servir, et depuis ce temps, je n'ai pas arrêté de servir pour la bonne cause des AA et pour ma cause à moi qui est de demeurer abstinent et sobre, un jour à la fois.

Depuis ce temps, avec l'aide des membres qui voulaient que mon bien-être se continue, j'ai cheminé dans les services avec le mode de vie que je me suis forgé à ma personnalité. À travers ce cheminement, j'ai mis en application mon mode de vie qui se veut comme suit : prière - méditation et servir pour aider l'alcoolique qui souffre encore et transmettre aux autres l'héritage que m'apportent les services avec AA. Aujourd'hui, je suis encore dans les services parce que ma vie me le permet et pour pallier ceux qui ne

peuvent pas servir. Enfin, je dis à ceux qui veulent servir...

Le programme AA est un programme d'essai mais aussi, il est vital pour vivre une vie heureuse, joyeuse et libre tout en se sentant utile pour l'humanité.

*Jacques R., alcoolique*

## LE SERVICE REDONNE CONFIANCE

Quand je suis arrivé aux Alcooliques anonymes en 1999, j'avais perdu confiance en moi et je croyais que j'étais bon à rien.

C'est alors que j'ai rencontré un membre qui m'a pris sous son aile. Il m'a dit que le service était une façon de rester abstinent. Je me suis enregistré à un groupe et mon aventure avec AA a commencé. J'ai commencé à faire le café, je devais arriver plus tôt, être présent pour accueillir les membres. Cela m'a permis de prendre confiance en moi et d'être responsable. Avec le temps j'ai pris les postes d'ARSG et de RSG dans mon groupe. C'était pour moi un grand défi, surmonter mes peurs, mais tellement gratifiant. Aujourd'hui je suis RDR, cela me permet de voir une autre dimension d'AA.

Les services m'ont permis de renforcer mon abstinence et ma gratitude. Chaque tâche m'a appris quelque chose: l'humilité, la responsabilité, l'écoute, la patience. Merci à tous les membres que j'ai côtoyés au cours de ces années et qui m'ont fait confiance.

*Claude District 89-02*



Bonjour à tous, mon prénom est Noëlla et je suis une alcoolique.

Un petit résumé de mon histoire. J'ai commencé il y a près de 43 ans avec Al-Anon. Déjà dans ce mouvement j'aimais les services. Alors quand j'ai choisi de devenir membre des Alcooliques anonymes, j'ai continué à servir et ce depuis 37 ans.

Pour moi le service est essentiel à mon rétablissement. Avec les années, j'ai servi dans différents postes dans AA. Souvent à l'accueil dans les groupes et je crois que c'est le plus important car tu côtoies le nouveau en premier. Pour moi l'accueil est essentiel pour la survie d'AA. J'ai également animé les réunions à plusieurs reprises et je le fais encore à l'occasion. J'ai été secrétaire, RSG, RDR, j'ai participé à l'organisation de quelques congrès et aujourd'hui je suis secrétaire de la région. Je fais également des lectures, des partages ou l'accueil du nouveau. Ce sont tous des services. Le moindre pas que tu fais pour promouvoir AA et aider une personne qui souffre, c'est du service.

Pourquoi servir ? D'abord, il ne faut pas croire que c'est le party. Dans les services, nous devons répondre aux demandes des membres, c'est pourquoi nous appelons cela l'exécutif, que ce soient les serviteurs des groupes, des districts ou des régions. Mais ce travail me permet, pour ma part, de demeurer abstinente. Pour moi, ma santé mentale passe par mon abstinence et j'espère faire ce qu'il faut pour rester sobre. Lorsque je vis des moments difficiles, je sais que ce que je fais dans AA est important et pour ça je dois continuer d'avancer la tête haute.

Parfois j'abandonnerais, je ne me trouve pas assez bonne, pas à ma place, un imposteur, mais chacun peut faire ce que je fais. Aider à ce que le mouvement reste

vivant et pour ça il faut des serviteurs. Je suis fière en fin de compte d'y contribuer. De toute façon les mandats sont d'une durée limitée. Quand nous devenons bons, nous cédon la place à un autre pour qu'il devienne bon à son tour.

Le service m'apprend l'humilité, à savoir que je dois demander de l'aide, je ne suis pas parfaite mais humaine. Je commets des erreurs, je subis des critiques, et j'apprends à les accepter. Facilement, non, mais après méditation je suis capable d'avancer et de voir que les gens ne veulent que m'aider.

Parfois je me fais dire que je suis rendu haut placé dans AA. J'aimerais expliquer que nous voyons dans la structure de la conférence que le plus haut placé, c'est le membre. Sans chacun de vous et chacun des serviteurs, quel qu'il soit, il n'y aurait pas de mouvement.

Soyons fiers de servir car c'est notre survie et celle des AA dans son ensemble.

*Noëlla T., secrétaire région 89*



J'écris ce texte le lendemain du congrès de Portneuf. J'ai le cœur rempli de fierté et je suis contente de ne pas avoir été rigide et ainsi d'avoir contribué à l'éclosion de la couleur du congrès 2025. On nous apprend dans les salles que la nouvelle et le nouveau sont les membres les plus importants. Je crois que c'est encore plus vrai dans les services.

Lorsqu'on a ouvert la porte le vendredi soir et que tout était à monter, par le passé, mon premier réflexe aurait été de créer un régiment avec moi à la tête !!! Ben non, l'implication dans les services a fait son œuvre. Elle m'a fait travailler mon austérité pour toujours plus d'ouverture. La partie de moi désadaptée au travail en équipe qui se formate.

Lorsqu'on a monté la salle, on me demandait des conseils pour ceci/cela, je disais : "Ton idée va être la bonne" et "décide-toi, Germaine est fatiguée". J'étais en pleine conscience que c'était là un moment important pour la suite. D'accord, ça prend un cadre, mais a-t-il besoin d'avoir mes couleurs et d'être accroché là où est mon souhait ? Et si je laissais l'autre décider sans mon contrôle et lui faisais sentir que son pouvoir de décision est important ? Pour voir ! Par contre, pour ma tâche de secrétaire/trésorière, c'est selon ma façon avec un peu d'ouverture mais à peine, j'en suis consciente... Toujours en rétablissement !!!

J'ai vu de nouvelles façons de voir les choses s'ajouter à l'organisation grâce à l'implication de membres qui collaboraient pour la première fois et d'autres qui souhaitaient améliorer certaines lacunes des congrès passés. Chacun avait sa place dans un comité où se côtoyaient heureuse inexpérience et accumulations de plusieurs implications au fil des années. Quelle sera la recette qui permettra que le congrès de Portneuf soit un succès aussi cette fois-ci ? On était en même temps que le Festival de St-Tite, donc plus tôt dans le mois à cause du 50<sup>e</sup> de la Région 89. Je sentais cette angoisse, mais le fait de voir de nouveaux membres s'impliquer m'a fait comprendre que le succès n'était pas dans le nombre d'assistances.

Je peux dire que pour moi m'impliquer dans les services me fait prendre conscience de mes défauts de caractère, ma rigidité, mais aussi de mon cheminement vers la bienveillance et de mon détachement qui me permettent d'apprécier les leçons de la vie qu'apporte le service.

Tout n'était pas parfait la veille, mais chacun est reparti avec une tâche à accomplir afin que tout soit en place pour le lendemain matin. Ça coule, je suis heureuse, j'ai le sentiment d'appartenir à une belle équipe où j'ai ma place et je me sens sur mon X, le beau de l'implication bien calibré!

Le samedi matin, arrivée, accolade, heureuse de revoir le monde comme s'il s'était passé 1 an depuis la veille, quel bonheur ! Et c'est là que j'ai vu la couleur du congrès de Portneuf 2025. La nuance que chacun y a apportée. J'étais au fond de la salle et regardais chaque membre du comité occupé à sa tâche et les membres venus leur donner un coup de main. Les dames d'Al-Anon, tellement belles et sereines à l'écoute, à leur table. Les gens de l'écoute téléphonique heureux de partager les projets en devenir. Deux membres de la littérature du BCSQ qui avaient apporté plein de merveilles pour nous permettre de progresser et de nous référer. Je regardais l'assistance à l'écoute du message attentif et respectueux. Je ne dois pas perdre de vue le but de mon implication, vers où doit aller mon apprentissage 24h à la fois, sans guerre de pouvoir, sans besoin du "spotlight" et de reconnaissance.

Après tout ce bla-bla, je me permets de terminer en vous partageant ma référence préférée pour le Service :

``... C'était une rencontre d'esprit et de cœur, un échange d'expériences, la recherche hésitante de vérités profondes, susceptibles un jour d'être partagées par toutes personnes désireuses de se rétablir et d'en aider d'autres à se rétablir, afin que puissent se réaliser les buts les plus importants de la vie. ``<sup>1</sup>

Sylvie, alcoolique en rétablissement, Portneuf

<sup>1</sup>Extrait du livre *Notre grande responsabilité*, discours de Bill, conférence des services généraux 1955.

### ACTIVITÉS DES FÊTES DISTRICT 89-05

*Il ne manque que toi!*

Invitation aux membres AA  
ainsi qu'à leur famille!

La seule condition requise pour devenir membre  
des AA est d'avoir le désir  
d'arrêter de boire.

Venez célébrer avec nous la joie, la paix et la  
sérénité de ce temps de réjouissance



24 et 25 décembre 2025  
31 janvier 2025  
1<sup>er</sup> janvier 2026

Église St-Joseph-de-la-pointe-Lévy (sous-sol)  
291, rue Saint-Joseph Lévis, QC G6V 1G3

Pour information : 581-477-0347  
Site Web : [https:// aa89.org/](https://aa89.org/)

### INVITATION À TOUS Traditionnel réveillon du jour de l'an sans alcool

Venez célébrer l'arrivée de la nouvelle année,  
mardi, le 31 décembre 2025

Sous-sol de l'ancienne Église Christ-Roy  
370, St Anne, à Chicoutimi, G7J 2M6

#### Programme de la soirée

19h : Accueil  
20h : Soirée dansante avec DJ Éric

Veillée et décompte du Jour de l'An, tirage de prix  
de présence et tirage de moitié-moitié suivi d'un  
goûter à la fin de la soirée.



Prix d'entrée : 20 \$. Gratuit pour les 12 ans et moins.  
NB : Billets en vente à la porte le soir même.

Pour information : 418 818-9247



## Douze recettes pour vous assurer des Fêtes sobres et joyeuses

Les réception des fêtes sans alcool peuvent encore sembler redoutables aux nouveaux membres. Mais beaucoup d'entre nous ont connu les plus belles Fêtes de leur vie sans consommer d'alcool, chose que nous n'aurions jamais imaginée, souhaitée ou crue possible au temps où nous buvions. Voici quelques recettes qui nous permettront d'être joyeux et sobres.



**1**  
Projetez plus d'activités AA pendant la saison des Fêtes. Amenez des nouveaux aux réunions. Offrez-vous pour répondre au téléphone dans un club ou dans un bureau central, transmettez le message, aidez dans la cuisine ou visitez l'aile réservée aux alcooliques dans un hôpital.



**2**  
Recevez des amis AA, particulièrement des nouveaux. Si vous n'avez pas l'espace voulu pour accueillir un groupe, n'invitez qu'une personne à dîner et recevez les autres au moment de prendre le café.



**3**  
Gardez à portée de la main votre liste téléphonique des membres des AA. Si l'angoisse ou l'obsession de boire vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.



**4**  
Renseignez-vous sur les réceptions,

réunions et autres rassemblements projetés pour le temps des Fêtes par les groupes de votre région et allez-y. Si vous êtes timide, amenez un plus nouveau que vous.



**5**  
N'assistez à aucune réception des Fêtes qui vous perturbe. Vous souvenez-vous de votre habileté à trouver des excuses quand vous buviez ? Il est maintenant temps de mettre ce talent à profit. Aucune réception de bureau ne vaut votre bien-être.



**6**  
Si vous devez aller à une réception où il y a de l'alcool et qu'il est impossible d'être accompagné d'un membre, ayez des bonbons à votre portée.



**7**  
Vous n'êtes pas obligé de prolonger votre soirée. Prenez à l'avance un «engagement important» que vous devrez respecter.



**8**  
Allez à l'église, n'importe laquelle.



**9**  
Ne restez pas inactif, à broyer du noir. Rattrapez le temps perdu: lisez, visitez des musées, marchez, écrivez à vos amis.



**10**  
Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des Fêtes. N'oubliez pas - 'un jour à la fois'

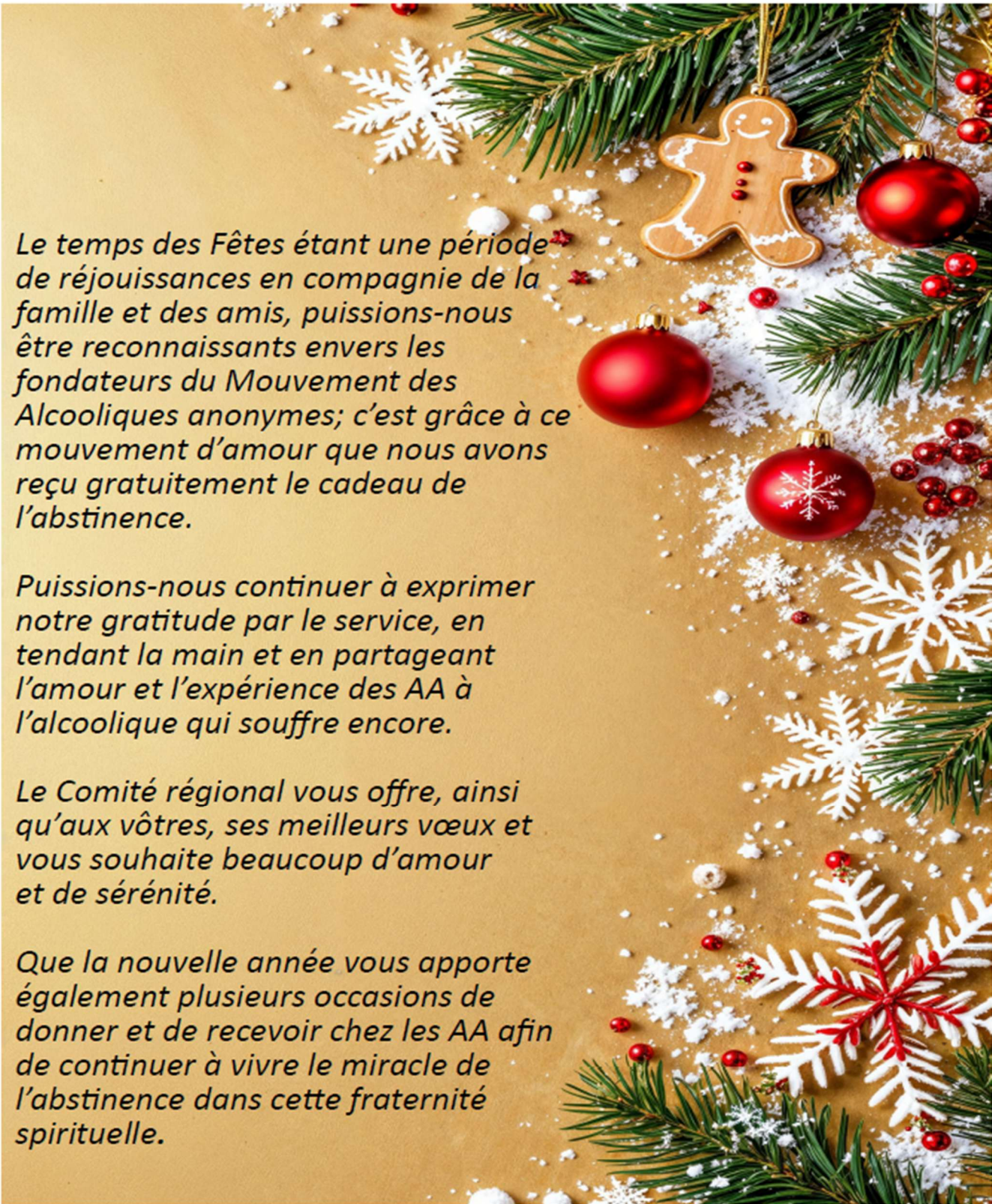


**11**  
Profitez de la vraie beauté des Fêtes, l'amour et la joie. Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles, mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour



**12**  
«Après avoir connu...» Inutile de répéter la Douzième Étape puisque vous la connaissez déjà.





*Le temps des Fêtes étant une période de réjouissances en compagnie de la famille et des amis, puissions-nous être reconnaissants envers les fondateurs du Mouvement des Alcooliques anonymes; c'est grâce à ce mouvement d'amour que nous avons reçu gratuitement le cadeau de l'abstinence.*

*Puissions-nous continuer à exprimer notre gratitude par le service, en tendant la main et en partageant l'amour et l'expérience des AA à l'alcoolique qui souffre encore.*

*Le Comité régional vous offre, ainsi qu'aux vôtres, ses meilleurs vœux et vous souhaite beaucoup d'amour et de sérénité.*

*Que la nouvelle année vous apporte également plusieurs occasions de donner et de recevoir chez les AA afin de continuer à vivre le miracle de l'abstinence dans cette fraternité spirituelle.*