

MOMENT D'HOMMS

LE JOURNAL DE MOMENT *HOM* / FÉVRIER 2008
PARLER ENTRE HOMMES... POUR S'AIDER SOI-MÊME !

ATELIERS DE FORMATION HIVER 2008

Le Comité de ressourcement vous convie les samedis suivants aux ateliers sur l'écoute et la parole.

Atelier « L'ÉCOUTE ACTIVE »

animé par Jérôme Grégoire de Secours Amitié Estrie.

Samedi le 23 février 2008, de 9 h à 12 h;

«Les entraves à la communication»

Animé par Daniel Bégin

Samedi le 29 mars 2008 de 9 h à 12 h;

« Comment je me dis. La demande »

Animé par Alex Boudreau

Samedi le 19 avril 2008 de 9 h à 12 h.

Bienvenue à tous. **Le nombre de places est limité à 25 membres.** Réservez en téléphonant au **819-563-0303**. Laissez votre nom sur le répondeur et spécifiez à quel(s) atelier(s) vous souhaitez participer.

Les ateliers auront lieu au Carrefour Accès Loisirs, 172 Hélène C. Poirier, Sherbrooke (salle Imex).

LE MIROIR

Je partage avec vous mes pensées matinales.

Il y a quelque temps, je disais, à un futur membre de MomentHom, que le fait d'exprimer sa pensée, ses angoisses, et ses peines, c'était comme se regarder dans un miroir. Chaque matin, lorsque je me lève, je vais à la salle de bain, je me regarde dans le miroir. J'y vois mon visage avec les signes de vieillissement, les rides et les cernes sous les yeux. La parole a le même privilège car elle me montre mon intérieur, mon hamster dans sa cage ! Je peux voir et comprendre ma pensée et mes sentiments, suivre le chemin qui me guide et qui me permet de retrouver la paix de mon intérieur. »

Lors de l'assemblée générale, le président nous a informés que MomentHom était maintenant un organisme d'écoute aussi... Tiens...

Le président divague !!!

Une nouvelle façon de penser !!!

Je devrai corriger le tir un jour.

Vendredi dernier, j'ai donc écouté mais vraiment écouté. J'ai pris le temps de laisser les paroles des autres membres du groupe entrer en moi. J'ai laissé les mots se placer à l'intérieur de moi. Je ne prenais pas la peine de me préparer à parler. À ce moment, je me suis vu dans le miroir, j'ai vu ma pensée avec ses rides et son âge. J'avais trouvé le miroir complet.

À l'intérieur de la parole des autres participants, j'ai vu où je me cachais, les peines que je n'exprimais pas par peur de l'inconnu. J'ai vu tous les détours pour ne pas les regarder, les chemins inconnus que la peur m'empêche de prendre. Parfois je reste dans la souffrance pour me cacher, mon confort du connu. Je garde mon clou dans mon soulier.

Ne vous affolez pas, j'y vois aussi mes moments de bonheur, la douceur de mes émotions, la profondeur du chemin parcouru, la tendresse d'un moment, la bonté des enfants, le petit Bertrand qui grandit en moi et j'en suis fier. Je vois le bonheur, mon bonheur...

J'apprends à nourrir la partie douce et positive à l'intérieur de moi. J'ai commencé à chanter, à siffler et à me sentir de mieux en mieux avec moi. Je sais maintenant que nous sommes un groupe d'écoute et je ressens l'importance de cette écoute.

Bertrand

L'art d'être bien

Dr. Drauzio Varella

Si vous ne voulez pas être malade...

Exprimez vos sentiments.

Les émotions et les sentiments refoulés, réprimés, finissent par vous rendre malade: troubles gastriques, ulcères, douleurs lombaires. Avec le temps, la répression des sentiments favorise l'émergence d'un cancer. Alors, faut se trouver une oreille attentive pour partager notre

intimité, nos secrets, nos erreurs. Le dialogue, la parole comme les mots sont de puissants remèdes et une excellente thérapie!

Si vous ne voulez pas être malade...**Prenez des décisions.** Une personne indécise demeure dans le doute, l'anxiété, le désespoir. L'indécision favorise l'accumulation de problèmes, de soucis et même d'agressions. L'histoire de l'humanité est basée sur la prise de décision. Décider, c'est savoir quand renoncer, quand perdre des avantages ou des valeurs pour en gagner de nouvelles. Les personnes indécises sont victimes de troubles ou maladies gastriques, de douleurs associées à la nervosité et des problèmes de peau.

Si vous ne voulez pas être malade...

Trouvez des solutions.

Les personnes négatives ne trouvent point de solutions et grossissent les problèmes. Ils préfèrent se lamenter, se plaindre et s'installer dans le pessimisme. Une abeille est petite mais elle produit une des plus délicieuses substances, le miel. Nous devenons ce que nous pensons... Il est préférable d'allumer une allumette que de se plaindre de la noirceur. La pensée négative génère une énergie négative qui se transforme en maladie.

Si vous ne voulez pas être malade...

Ne vivez point pour les apparences.

Celui qui cache la réalité, fait semblant et veut toujours donner l'impression que tout va bien. Il veut être perçu comme parfait, facile à vivre... tout en accumulant des tonnes de poids inutiles. C'est comme une statue de bronze avec les pieds moulés dans la glaise. Il n'y a rien de plus mauvais pour la santé que de vivre pour les apparences comme les façades. Ce sont des gens avec beaucoup de vernis et peu de substance. Leur destinée c'est la pharmacie, l'hôpital et la douleur.

Si vous ne voulez pas être malade...

Acceptez.

Le refus de l'acceptation et l'absence de l'estime de soi nous rendent malade. Faire avec qui nous sommes, prédispose à une vie en santé. Ceux qui n'acceptent point ce fait, deviennent envieux, jaloux, imitateurs, ultracompétitifs et destructeurs. Soyez accepté comme vous êtes, acceptez d'être accepté et acceptez la critique. Cela relève de la sagesse, du gros bon sens et est thérapeutiquement bon.

Si vous ne voulez pas être malade...

Faites confiance.

Celui qui ne fait pas confiance, ne communique point, n'est pas ouvert et est incapable de créer des relations stables et profondes. Il ne sait pas comment établir une amitié sincère. Sans confiance, il ne peut y avoir de relation. La non-confiance est typique du manque de confiance en soi et en ses moyens.

Si vous ne voulez pas être malade...

Ne vivez point dans la tristesse.

Vivez dans la bonne humeur et le rire, reposez-vous et soyez heureux. Ces facteurs vous apporteront l'équilibre et la santé. Une personne heureuse a la capacité de changer son environnement peu importe où elle vit. «La bonne humeur nous sauve des mains du docteur». La joie de vivre, c'est la meilleure thérapie pour rester en santé.

Participer à MomentHom, c'est :

Aux groupes de paroles, je partage mes humeurs et interrogations de ma vie actuelle. J'en profite pour m'écouter et parler des émotions que je vis au moment du partage. J'en profite aussi pour écouter les autres. Leurs mots m'aident à réfléchir et comprendre où je suis et qui je suis? Un moment privilégié où je prends le temps de m'écouter et de communiquer ce que je vis en ce moment.

Le plus intéressant d'un tel groupe, c'est de partager mes humeurs et d'accueillir les humeurs des autres participants sans jugement. Je le fais aussi sans jouer au thérapeute, au guérisseur ou à l'homme spectacle. C'est une occasion rare de prendre un tel arrêt au cours de la semaine pour un tel exercice dans une atmosphère de calme et de relaxation. De plus, le bâton de parole fournit une occasion d'échanger un après l'autre sans cacophonie. Même, on peut échanger en silence, sans se parler. Je l'ai vérifié!

Lorsque la vie me dérouté, me fait perdre le contrôle, le groupe de parole me donne une occasion de recentrer sur moi-même.

Claude

Les deux loups !

Un homme âgé dit à son petit-fils, venu le voir très en colère contre un ami qui s'était montré injuste envers lui : "Laisse-moi te raconter une histoire..."

Il m'arrive aussi, parfois, de ressentir de la haine contre ceux qui se conduisent mal et n'en éprouvent aucun regret. Mais la haine t'épuise, et ne blesse pas ton ennemi. C'est comme avaler du poison et désirer que ton ennemi en meure. J'ai souvent combattu ces sentiments" Il continua : " C'est comme si j'avais deux loups à l'intérieur de moi; le premier est bon et ne me fait aucun tort. Il vit en harmonie avec tout ce qui l'entoure et ne s'offense pas lorsqu'il n'y a pas lieu de s'offenser. Il combat uniquement lorsque c'est juste de le faire, et il le fait de manière juste. Mais l'autre loup, ahhhh...! Il est plein de colère. La plus petite chose le précipite dans des accès de rage. Il se bat contre n'importe qui, tout le temps, sans raison. Il n'est pas capable de penser parce que sa colère et sa haine sont immenses. Il est désespérément en colère, et pourtant sa colère ne change rien. Il est parfois si difficile de vivre avec ces deux loups à l'intérieur de moi, parce que tous deux veulent dominer mon esprit." Le garçon regarda attentivement son grand-père dans les yeux et demanda : " Lequel des deux loups l'emporte, grand-père ?" Le grand-père sourit et répondit doucement : "**Celui que je nourris.**" Une fable amérindienne que l'on raconte le soir autour du Feu Sacré. **Auteur inconnu**



Il n'y a pas un gars au monde qui veut être un bon gars. Tous les gars du monde veulent être des gars vrais." - Yvon Dallaire, psychologue

Mes grands petits bonheurs

Mes joies sont :

Être aimé et reconnu par mon père et conserver précieusement en vie cette relation mutuellement enrichissante.

Sentir que je suis là, conscient d'être conscient, conscient d'être présent, d'aimer ce qui est et m'aimer.

Entrer en communion, en connexion avec ma compagne de vie et partager ces moments d'intimités en douceur.

Ressentir jusque dans mes tripes le souvenir de la joie de participer à la naissance de mes fils.

Entendre mon fils chanter. L'entendre s'accorder avec la vie. Percevoir le bonheur s'exprimer par son chant.

Être tout simplement calme et en paix me remplit de joie.

Contribuer à réduire la souffrance autour de moi par le bénévolat, par l'écoute empathique.

Participer à la joie de vivre qui anime mon chien Chopin. À chaque instant, il est prêt à célébrer la vie et à la partager.

Accueillir l'oiseau mouche, percevoir sa présence lorsqu'il vient se nourrir du nectar des fleurs du jardin.

M'émouvoir devant la délicate beauté des fleurs du jardin. Ressentir la joie profonde d'en être conscient.

M'asseoir et me laisser envahir par la musique de Mozart, savourer cet instant de pur bonheur.

Percevoir et ressentir la richesse des couleurs de l'automne, la beauté de la blancheur des premières chutes de neige. Goûter à l'air cristallin des premiers grands froids de l'hiver.

Prendre conscience de la paix et de la joie qu'habite le silence.

Être conscient et présent de l'Être dans la plupart de mes activités

Permettre à la Vie d'être, permettre à la Vie d'être consciente d'elle-même.

En fait chaque instant où je suis présent est un grand petit bonheur en soi. Je réalise que chaque instant porte en lui même plusieurs petits bonheurs que j'ai à découvrir.

Bons petits bonheurs à tous!

Germain

Perdre mon ordinateur et mourir

Hier, j'ai été porté mon ordinateur chez le réparateur. Ça faisait deux jours qu'il refusait de m'obéir au doigt et à l'œil. Il était devenu un mauvais serviteur. Je l'ai amené à l'« urgence » et ils l'ont gardé.

Je suis revenu à la maison, seul, désespéré, « tout nu » Je me promène dans la maison en me demandant quoi faire. Me voilà rendu esclave de mon serviteur.

Non, je refuse de baisser les bras. Je me redresse. Mais pour quoi faire ? Qu'est-ce que je faisais quand je n'avais pas d'ordinateur ?

Tout, oui je faisais tout sans lui. J'écrivais, je lisais, j'étudiais, je méditais, je priais, je correspondais, je faisais des recherches à la bibliothèque, j'écoutais de la musique.

Ce qui est un malheur (perdre mon outil essentiel ! Non ! ...mon outil principal) devient une occasion unique de rebondir... de faire autrement ce que j'avais appris à faire avec lui... de faire « comme avant ».

Je me suis habitué à tout faire avec lui...
Je puis me réhabituer à tout faire sans lui...
Oui et non ! Tout ce qui va plus vite avec lui doit continuer d'être fait avec lui (quand je l'ai), mais qu'est-ce alors ? Le courrier, la rédaction...

Pourtant, en y pensant bien, je crois que j'exagérais ma présence à l'ordinateur avant qu'il flanche... Non ! J'exagérais ma démission en sa faveur.

Pourquoi n'ai-je pas sur un autre support mon carnet d'adresses ? Pourquoi n'ai-je pas noté ailleurs mes favoris ?

Et là, je me vois encore paniqué, je me surprends à prendre le système de mon ordinateur comme « modèle » : n'est-ce pas encore en être esclave ?

Je dois me donner un système alternatif pour retenir adresses, numéros de téléphone, adresse de courriels, écritures, etc....

Jean-M.-L.

25 octobre 2007

Hommage à AutonHommie

Hommage de Réginald Richard, professeur à L'université Laval et membre D'AutonHommie

« Variation sur un même thème! »
Suite à la réunion du 29 janvier 2008, pour la préparation du 25^e d'AutonHommie

1) « JE SUIS UN HOMME »
"Je suis seulement un homme"
"Je suis simplement un homme"
"Je suis juste un homme"
"Je suis malgré tout un homme"
"Je suis néanmoins un homme"
"Je suis toutefois un homme"
"Je ne suis qu'un homme"

2) HOMMES-MAGES (idée de mages^[1] qui cherchent leur étoile)

Homme-Mage : A la recherche des signes du temps présent.

Des Hommes-Mages en quête des signes du temps;

Des Hommes-Mages en recherche depuis 25 ans;

Hommes-Mages a la quête masculine depuis 25 ans;

Des Hommes-Mages de la voix masculine depuis 25 ans;

Des Hommes-Mages: A la recherche d'une voix masculine depuis 25 ans.

AUTONHOMMIE

Homme-Mage à la quête masculine depuis 25 ans.

Homme-Mage de la quête masculine depuis 25 ans.

Sans prétention

Réginald

^[1] Synonymes de Mage : astrologue, chiromancien, devin, enchanteur, exorciste, mage, magicien, sorcier, visionnaire (dictionnaire)

On a demandé au Dalai Lama :

« Qu'est ce qui vous surprend le plus dans l'humanité ? »

Il a répondu :

« Les hommes... Parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent, ensuite ils perdent de l'argent pour recouvrer la santé. Et à penser anxieusement au futur, ils oublient le présent de telle façon qu'ils finissent par ne vivre ni le présent ni le futur.

Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir... et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu. »

**« L'ÉVAPORATION
DE L'HOMME »**

Par Jean GABARD

Les hommes connaîtraient des difficultés à s'adapter à l'évolution de la société. Cette crise concernerait les mâles dominants qui, pour ne pas perdre leurs prérogatives, n'accepteraient pas l'égalité en droits entre les hommes et les femmes. Les hommes dits « modernes », ceux qui n'hésitent pas à soutenir les féministes dans leur lutte, ne semblent pourtant pas plus à l'aise. « Le vieil homme est mort » mais les hommes en mutation ne savent pas pour autant comment « être » : ils ne sont plus solides et se liquéfient devant les injonctions nouvelles, innombrables et parfois même contradictoires. Dans la société et dans la famille, en définitive, ils s'évaporent...

1) La difficulté d'être un homme

Simone de Beauvoir l'avait écrit pour les femmes mais c'est peut-être encore plus vrai pour les hommes : « on ne naît pas homme, on le devient ». Tout enfant, garçon ou fille semble s'identifier d'abord à sa maman, à celle qui l'a porté neuf mois et avec laquelle il forme une dyade nécessaire dans les premiers jours de la vie.

En grandissant, la fille, née d'un ventre du même sexe, reste dans la fusion et peut continuer à suivre son modèle premier et à se

sentir toute-puissante comme elle. Le petit garçon, au contraire, pour devenir un homme, est obligé de renoncer au modèle qu'il idolâtre. Cette castration primaire est terrible. Il doit la refouler pour pouvoir la supporter et se construire autrement. Ce sont ces rapports à la maman et à la toute-puissance fantasmatique qui entraîneraient une structuration du psychisme différente chez le garçon et la fille et ceci quelle que soit la culture dans laquelle il est plongé. C'est ainsi que pris entre sa fascination pour la maman et l'obligation de regarder ailleurs, le garçon a des difficultés à savoir ce que c'est qu'être un homme.

L'histoire nous montre un homme qui, pour compenser la toute-puissance fantasmatique perdue, a mis en place, depuis le Néolithique, des sociétés patriarcales fondées sur la domination incontestée des pères et donc des hommes sur les femmes. Cette autorité a commencé à être contestée vers le XV^{ème} siècle quand son origine divine a été remise en cause par les protestants et les humanistes. Ceci a amené le siècle des Lumières puis la Révolution. La marche vers la démocratie s'est faite ensuite lentement mais inexorablement pour aboutir, après la révolution culturelle des années 60 - 70, dans les textes, au moins, à une égalité en droits entre les hommes et les femmes. Aujourd'hui, la nouvelle vision du monde que nous pouvons appeler féministe dans la mesure où elle s'oppose en tous points à l'idéologie « machiste », devient majoritaire. Cependant, comme dans toute réaction, des dérives apparaissent.

2) Les difficultés de l'homme nouveau dans la société nouvelle

La vision du monde féministe devient chez certains une idéologie qui, pour s'opposer au sexisme et à l'autoritarisme de la société patriarcale traditionnelle, prône une égalité en droits et une liberté qui ont tendance à se transformer en droit à l'égalité et en toute-puissance.

a) L'égalitarisme

L'égalitarisme se traduit notamment par une nouvelle négation de la différence des sexes. Pour remédier à la difficulté d'assumer la différence de structuration du psychisme, les théoriciens du genre, dans le vent, avancent que les différences ne peuvent être que la conséquence d'une construction sociale sexiste. Ils demandent aux hommes et aux femmes de « lâcher prise » et de développer leur

masculinité et leur féminité « originelles » qu'ils possèderaient à part égale. Les qualités autrefois vénérées chez les hommes : la froideur, la rigueur, la distance, la droiture, la fermeté, la violence ...sont cependant dévalorisées alors que leur opposé : la sensibilité, la spontanéité, la proximité, la complicité, l'écoute, la compassion, la flexibilité, la non-violence...sont aujourd'hui idéalisées.

Alors que la femme était considérée comme un homme incomplet, l'homme est aujourd'hui diabolisé. Culpabilisé, il a même un devoir de repentance d'appartenir à la race des hommes et presque une obligation de soin pour rattraper le retard qu'il conserverait sur la femme, dans « sa réalisation intérieure ». Pour atteindre un androgynat utopique, il lui est prescrit de prendre exemple sur la femme. Notre « homme nouveau » écume les stages et les thérapies pour apprendre à « être soi-même », mais n'arrive pas pour autant à « se sentir bien dans ses baskets » et à plus forte raison dans des talons hauts !

b)Le glissement de la liberté vers la toute-puissance

Les hommes ont toujours eu peur de la femme fatale, et par crainte de n'arriver à la gérer, ont fatalement cherché à la maîtriser. Avec la remise en cause de l'origine divine de leurs pouvoirs, ils en ont perdu la légitimité et petit à petit l'exclusivité. Aujourd'hui, si la concurrence les oblige à se battre davantage, ils ne redoutent pas pour autant l'égalité en droits. Au contraire, le pouvoir forcément limité qu'acquiert la femme, la fait descendre de son piédestal imaginaire à une réalité qu'ils connaissent et savent affronter. Ils craignent par contre beaucoup plus qu'avant leur toute-puissance fantasmagorique fascinante et effrayante qu'ils n'ont plus les moyens de la contrôler. En effet, au nom de la liberté, la féminité autrefois verrouillée a été libérée et peut s'étaler au grand jour sans aucune retenue.

De nombreuses règles, ayant été appliquées de façon sexiste, ont été supprimées. Ainsi au nom d'une politique du « tout sauf le tchador » des femmes exposent les emblèmes vivants de leur féminité. Non seulement, avec certaines tenues, elles n'accordent plus aux hommes le temps de les déshabiller du regard, mais elles peuvent même leur demander de se comporter en pur esprit. Pour ne pas être accusés de « *proposition sexuelle non voulue* », c'est à dire de harcèlement sexuel, il leur est demandé de n'avoir plus que des désirs « *flottants* ». Alors que la sexualité des femmes est libérée, ils doivent, eux, s'en libérer !

Autre exemple de la confusion entre liberté et toute-puissance : la violence dont peuvent être victimes les hommes et qui n'est pas forcément celle à laquelle on pense. Ils peuvent, certes, être victimes de la violence physique des femmes mais de la même façon qu'une arrivée au pouvoir les replace, dans le regard des hommes dans un domaine réel et connu d'eux, les claques qu'elles donnent sous l'emprise de la colère les rabaisser aussi à un niveau qu'ils maîtrisent. Il n'en est pas de même des mots, des insultes, envoyés avec froideur et mépris, qui terrifient les hommes, « bêtement » humains. Ces agressions verbales réactivent la blessure de la castration primaire, les renvoient à leur non toute-puissance et à leur incertitude sur leur identité. De même qu'ils ont refoulé la première souffrance, ils ne sont souvent pas davantage prêts à reconnaître cette blessure psychique. Persuadés de la totale légitimité de cette utilisation de la liberté par les femmes et ne voyant aucune raison objective de s'écrouler, ils en ont honte. Comme beaucoup de victimes, ce sont eux qui culpabilisent. Ils entendent les remarques de leur adversaire sur leur fragilité comme une incitation à se faire soigner. Cet étonnement n'est-il pas cependant le même que celui des violeurs persuadés de « n'avoir rien fait de grave, de n'avoir qu'insisté un peu » ? Dans les deux cas, il y a négation de la différence des sexes : les hommes prêtent aux femmes ce qu'ils pourraient ressentir si une femme insistait pour leur faire l'amour et les femmes prêtent aux hommes le ressentiment qu'elles peuvent éprouver, quand elles se font insulter (sans menaces physiques). Elles ne tiennent pas compte du fait qu'elles sont, dans l'imaginaire des hommes, des divinités fascinantes mais aussi totalement terrifiantes, et que la portée de l'injure n'est pas la même suivant qu'elle est proférée par une divinité ou par un humain !

Ainsi, avec la nouvelle négation de la différence des sexes, la fragilité physique de la femme est de plus en plus prise en compte, celle psychique de l'homme est niée et il est tenu de se calquer sur les qualités et les comportements de la femme. S'il n'y arrive pas, il ne sera pas jugé inférieur, car cette idée est devenue politiquement incorrecte, mais il lui sera conseillé de faire un travail « sur lui » pour « retrouver son être intérieur » dépouillé de toute éducation patriarcale ! Alors ce « gynocentrisme » qui donne la priorité aux valeurs féminines et qui considère l'homme attardé ou malade, n'est-il pas le pendant féminin du sexisme masculin qui faisait des femmes des hommes imparfaits ?

3) L'homme nouveau dans la famille nouvelle.

La famille moderne est une famille où l'autorité est devenue parentale : « *l'autorité parentale appartient aux pères et aux mères.* » Mais y a-t-il encore des pères et des mères ? En effet comment sont posées les limites et surtout qui les pose ? Le papa qui a tendance à être moins fusionnel avec son enfant parce qu'il a « neuf mois de retard » est peut être moins compréhensif. Il n'a cependant plus envie d'endosser le rôle répressif qui n'est jamais plaisant et qui a pris une connotation tout à fait négative. De plus, s'il se manifeste le premier, il risque de rappeler le macho qui décide seul, alors que la maman, faisant ce qu'avant, elle n'avait pas le droit de faire, ne peut qu'apparaître libérée. De plus ne préfère-t-elle pas remplir elle-même cette tâche désagréable ? Ne risque-t-elle pas, autrement, d'assister au spectacle encore plus désagréable de la réprimande donnée par quelqu'un d'autre à l'enfant qu'elle a mis au monde et qu'elle a toujours « naturellement » protégé ? Ainsi pour ces différentes raisons, c'est souvent la maman qui pose les limites et qui sur de nombreux points a le dernier mot, quand ce n'est pas aussi le premier.

Ce renversement de situation, accepté par l'homme, n'est cependant pas anodin pour l'enfant. En effet, celui-ci a gardé de sa maman la vision d'une déesse omnipotente qui ne peut avoir mis au monde qu'un enfant-roi. Il constate que sa maman n'écoute pas le papa, qu'elle décide seule et qu'elle semble ne manquer de rien ni de personne, que le papa peut donner de l'affection mais qu'il ne parle pas et qu'apparemment, il ne mérite pas d'être entendu puisque la maman référence ne juge pas bon de lui donner la parole et de l'écouter. Alors que le but de l'éducation devrait être d'apprendre à l'enfant à assumer la castration, la maman reste, pour lui, une divinité toute-puissante qu'il ne peut qu'imiter par peur de la perdre.

Ainsi l'homme partage le rôle d'aide maternelle et même s'il reste souvent moins performant que la maman, joue de mieux en mieux son rôle affectif de papa. L'homme cependant, parce qu'il ne la veut plus et/ou parce qu'on ne la lui donne plus, n'exerce plus la fonction d'autorité et apparaît, aux yeux des enfants, comme un subalterne. Souvent par lassitude, il démissionne ou est démissionné par une maman qui croit pouvoir se passer de lui, avec toutes les conséquences que cela peut occasionner dans la perte des « re-pères »,

dans la « fabrication » d'enfants rois, d'enfants hors la loi.

L'homme mal à l'aise dans une société où la norme exige de déployer des qualités féminines, ne se sent pas non plus utile dans l'éducation des enfants, en n'exerçant plus la fonction de père. Il a tendance à se replier, à se faire oublier, à se rendre invisible, à s'évaporer !

Avec la négation de la différence des sexes, les femmes qui ne sont pas non plus dans la fonction de mère, sont-elles gagnantes ? Ce n'est pas sûr ! Ne sont-elles pas de plus en plus nombreuses à regretter qu'il n'y ait plus d'homme et plus de père ? En niant le manque, la sexualité et donc l'amant, ces « *Vierges Marie* », ne risquent-elles pas de n'apparaître que sur le versant maman ou le versant putain alors que c'est justement ce qu'elles voulaient éviter ?

Plus vraiment de femme, plus vraiment d'homme ! Et si c'était plutôt un manque d'Humain ou d'Homme, avec un H majuscule ? Et si c'était le cas, peut-être serait-il alors plus juste de parler non pas « d'évaporation de l'homme », mais de difficulté à naître !

Jean GABARD

Jean GABARD <http://www.jeangabard.com>

auteur de : « Le féminisme et ses dérivés - Du mâle dominant au père contesté », Les Editions de Paris, 2006.

Être unique

Au-delà de la supériorité et de l'infériorité

Chaque être humain est unique; personne n'est supérieur, personne n'est inférieur. Oui, les gens sont différents.

Laissez-moi vous expliquer quelque chose, autrement vous me comprendrez mal. Je ne dis pas que les gens sont égaux; personne n'est supérieur, personne n'est inférieur, mais les gens ne sont pas égaux non plus. Les gens sont simplement uniques, incomparables. Vous êtes vous, je suis moi, je dois apporter ma contribution à la vie et vous devez apporter la vôtre. Je dois découvrir mon être profond et vous devez découvrir votre être profond.

Lorsque l'infériorité disparaît, tout sentiment de supériorité disparaît lui aussi. Ils vivent ensemble, ils ne peuvent pas être séparés. L'homme qui se sent supérieur se sent inférieur

quelque part et l'homme qui se sent inférieur veut se sentir supérieur quelque part. Ils forment une paire; ils sont toujours là ensemble, ils ne peuvent pas être séparés.

Un homme très fier, un guerrier, un samouraï vint voir un maître zen. Le samouraï était très célèbre et très connu dans tout le pays, mais en regardant le maître, en regardant sa beauté et la grâce du moment, il se sentit soudain inférieur. Peut-être était-il venu avec le désir inconscient de prouver sa supériorité?

Il dit au maître: "Pourquoi est-ce que je me sens inférieur ? Il y a un instant tout allait bien, mais en entrant dans votre cour, soudain, je me suis senti inférieur. Jamais je ne me suis senti ainsi auparavant. Mes mains tremblent. Je suis un guerrier, j'ai affronté la mort de nombreuses fois, je n'ai jamais ressenti aucune peur. Pourquoi ai-je peur maintenant ?"

Le maître dit: "Attends, lorsque tout le monde sera parti, je te répondrai". Les gens défilèrent toute la journée pour voir le maître et l'homme se lassait de plus en plus d'attendre. Le soir lorsque la chambre fut vide et qu'il n'y eut plus personne, le samouraï demanda: "Peux-tu me répondre maintenant ?"

"Viens dehors" dit le maître.

C'était une nuit de pleine lune, l'astre se levait tout juste à l'horizon... "Regarde ces arbres" lui dit-il "celui-ci qui s'élance haut dans le ciel et ce petit arbre à côté. Tous les deux ont grandi devant ma fenêtre pendant des années et il n'y a jamais eu aucun problème. Le petit arbre n'a jamais dit au grand: "Pourquoi est-ce que je me sens inférieur à côté de toi ? Comment est-ce possible ?"

Cet arbre est petit et cet arbre est grand et je n'ai jamais entendu aucun chuchotement".

"Parce qu'ils ne peuvent pas se comparer" expliqua le samouraï.

"Alors tu n'as pas besoin de me questionner, tu connais la réponse" lui répondit le maître.

La comparaison apporte l'infériorité et la supériorité. Lorsque vous ne comparez pas, toute infériorité, toute supériorité disparaissent. Alors vous êtes; vous êtes simplement là. Un petit buisson ou un grand arbre élané peu

importe; vous êtes vous-même. Vous êtes nécessaire. Un brin d'herbe est aussi nécessaire que la plus grande des étoiles. Sans le brin d'herbe Dieu serait moins grand qu'il ne l'est. Le chant du coucou est aussi nécessaire que n'importe quel bouddha; le monde serait moindre, le monde serait moins riche si le coucou disparaissait.

Regardez autour de vous; tout est nécessaire et toutes choses vont ensemble. C'est une unité organique; personne n'est plus haut et personne n'est plus bas, personne n'est supérieur et personne n'est inférieur. Chacun est incomparable, unique.

Je me donne du temps

Lorsque nous sommes troublés par des émotions, nous n'entendons pas les réponses de la vie. La vie s'exprime simplement. Pour bénéficier de ses conseils en vue d'une existence meilleure, nous devons d'abord laisser passer les émotions et nous retirer en nous-même afin de rétablir notre équilibre.

Lorsque des émotions négatives s'emparent de nous, ce que nous avons de mieux à faire, c'est de nous accorder un délai. Nos premières réactions sont teintées de ces émotions néfastes et auront pour conséquence probable d'envenimer le problème auquel nous sommes confrontés.

Ayons la simplicité de reconnaître que nous ne sommes pas dans un état propice pour discuter ou pour prendre des décisions. Accordons-nous le droit d'être faibles, mais ne tentons pas d'agir à partir de cette faiblesse. Recentrons plutôt notre énergie éparpillée et puisons nos forces à la source de vie. Après ces quelques instants de recueillement, nous pourrions faire confiance à nos intuitions, qui seront inspirées de la source de sagesse et non de nos émotions négatives.

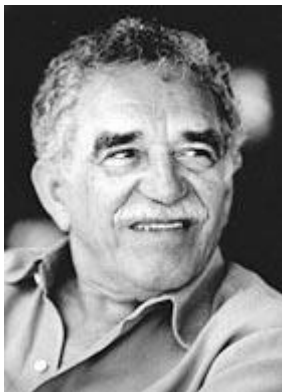
(1)

Je vis le moment présent

Le moment présent est le seul qui nous appartienne vraiment. Pourtant, nous refusons trop souvent d'accepter ce qu'il nous offre. Nous choisissons plutôt de le tenir avec des images du passé qui nourrissent notre ressentiment ou

qui créent des attentes. Le passé n'existe plus, si ce n'est dans notre mémoire. Les bons moments ne se représenteront jamais exactement de la même façon, et la douleur, si nous acceptons de la laisser derrière nous, ne viendra plus empoisonner nos relations. Il est certain que nos expériences nous servent de points de repère et que nous devons apprendre du passé afin de ne pas perpétuer nos erreurs. Que ceci ne nous pousse pas à ériger des barrières qui nous protégeront à un point tel qu'elles nous isoleront et nous rendront malheureux. Notre droit au bonheur est un droit inné, qui nous est venu avec la vie. Ce droit s'exerce toujours dans le présent. Apprenons du passé et vivons au présent. (2)

Lettre d'adieu de Gabriel Garcia Marquez



Ce texte a été présenté comme la lettre d'adieu de l'auteur Gabriel Garcia Marquez peu de temps avant sa mort.

"Si pour un instant Dieu m'offrait un morceau de vie, je profiterais de ce temps le plus possible.

Je suppose que je ne dirais pas tout ce que je pense, mais je penserais à tout ce que je dis. Je donnerais une valeur aux choses, pour ce qu'elles signifient.

Je dormirais peu, je rêverais plus, je crois que chaque minute passée les yeux fermés représentent soixante secondes en moins de lumière.

Je marcherais quand les autres s'arrêtent, je me réveillerais quand les autres dorment. Je donnerais des ailes à un enfant, mais je le laisserais apprendre à voler seul. J'enseignerais aux vieux que la mort ne vient pas avec l'âge mais avec l'oubli.

J'ai appris tant de choses des hommes ... J'ai appris que tout le monde veut vivre au sommet de la montagne, sans savoir que le véritable bonheur c'est dans la manière de l'escalader.

J'ai appris que quand un nouveau-né serre fort de son petit poing, pour la première fois, la main de son père, il le retient pour toujours. J'ai appris qu'un homme n'a le droit d'en regarder un autre de haut que pour l'aider à se lever.

Dis toujours ce que tu sens, fais ce que tu penses.

Il y a toujours un lendemain, et la vie nous donne une autre occasion de faire bien des choses : mais si jamais je n'ai plus que ce jour, j'aimerais dire à tous ceux que j'aime combien je les aime.

Le lendemain n'est garanti à personne, qu'il soit jeune ou vieux ...

Aujourd'hui peut être le dernier jour où tu vois ceux que tu aimes. N'attends pas, fais-le aujourd'hui, car, si demain ne vient pas, tu regretteras de n'avoir pas pris le temps d'un sourire, d'une caresse, d'un baiser, trop occupé que tu étais. Garde près de toi ceux que tu aimes, dis-leur à l'oreille combien tu as besoin d'eux, aime-les et traite-les bien, prends le temps de dire "je regrette", "pardonne-moi, s'il te plaît", "merci", et tous les mots d'amour que tu connais. Demande au Seigneur la force et la sagesse de les exprimer.

Car personne ne se souviendra de tes pensées secrètes. Il faut qu'elles soit dites avant que tout soit consommé ...

Gabriel Garcia Marquez

<p><u>Date importante à retenir :</u> Ateliers de formation 23 février, 29 mars et 19 avril 2008</p>

la marginalité. Mais aussi du sentiment de n'être pas accueilli et compris par son entourage.

La vraie richesse...

L'écoute m'a permis d'être en contact très étroit avec toute la richesse de l'âme humaine, souvent abîmée par la souffrance, gaspillée par l'impuissance et la solitude...

Marcel 2080F, c'est ainsi qu'on désigne l'auteur dans tous les documents internes de l'organisme, car à Tel-Aide, la confidentialité et l'anonymat sont essentiels.

Je viens de quitter les locaux de Tel-Aide et dans la douceur de cette fin de journée, je marche vers le métro. Je repense aux personnes qui m'ont appelé pendant mon quart d'écoute. Parce qu'elles se savaient écoutées de façon anonyme et confidentielle, toutes dès mon «Tel-Aide, bonjour» m'ont amené au plus profond de leur intimité. Cette femme à qui son conjoint venait d'annoncer qu'il la quittait et qui avait besoin d'évacuer le trop plein d'humiliation et de colère qui la déchire. Ce jeune homme bipolaire, en pleine déprime après la phase maniaque d'hier et qui, en me parlant, a peu à peu retrouvé son courage et ses moyens pour continuer son combat quotidien contre sa maladie. Et puis cette mère qui se demande quoi faire de son fils qui lui ment et la vole pour se droguer.

Chacun de ceux qui m'ont appelé aujourd'hui, avec son lot d'angoisse, de souffrance, de découragement, j'ai fait de mon mieux pour l'écouter comme on me l'a appris : avec empathie, en lui laissant toute la place, sans le juger ni l'étiqueter et, surtout, sans avoir la prétention ou la condescendance de lui donner des solutions après quelques minutes d'écoute.

Je lui ai reflété ce qu'il me disait de sa vie, de son désarroi, en mettant des mots, parfois différent des siens, sur ses émotions.

Chaque fois, j'essaie de faire en sorte qu'il se sent reconnu et respecté, dans ce qu'il est et dans sa souffrance. Se sentir exister par l'écoute d'un autre, voilà bien ce que recherchent la plupart des personnes qui appellent. Elles ont en effet presque tous en commun de vivre une profonde solitude. Celle qui résulte des aléas de la vie, de la maladie, de

Je me rappelle que c'est à ce moment de l'année, il y a trois ans, que j'ai décidé de me joindre à Tel-Aide. J'avais déjà fait un peu le tour des plaisirs de la retraite : les voyages et les cours ne me suffisaient plus. J'avais le goût que ce que j'ai appris de moi, des humains et des choses de la vie servent aux autres. Je me reconnaissais des prédispositions pour l'écoute et je me suis inscrit à la formation, qui m'a donné les outils nécessaires. Mais ces outils, pour indispensables qu'ils soient, ne peuvent jamais remplacer l'empathie, l'ouverture du cœur. L'un des formateurs répétait souvent une phrase que je m'efforce de ne jamais oublier, lorsque je suis à l'écoute : «Dans le fond, Tel-Aide, c'est simple : c'est un humain qui écoute un autre être humain.»

Je disposais de temps pour m'engager dans des comités et je ne l'ai jamais regretté, car cela m'a permis de connaître de près des personnes de tous âges, chaleureuses, ouvertes aux autres. En offrant aux gens en détresse une soupape à l'expression de leur stress et de leur angoisse, nous avons l'impression de jouer un rôle social discret, humble, mais important.

Mais d'abord et avant tout, l'écoute m'a permis d'être en contact très étroit avec toute la richesse de l'âme humaine. Une richesse souvent abîmée par la souffrance, gaspillée par l'impuissance et la solitude, mais une richesse tout de même, combien précieuse. Et puis, «bénéfice marginal» non négligeable, depuis trois ans, mes petits problèmes personnels me semblent tellement plus faciles à supporter! **(3)**

(1) (2) (3) Articles tirés de La Presse du samedi 22 septembre 2007