

MOMENT D'HOMS

LE JOURNAL DE MomentHom / Janvier 2009
Parler entre hommes... pour s'aider soi-même !

Le mot du responsable du journal

Bonjour à tous,

Voici la première édition de l'année 2009 du journal Moments d'Homs. Je profite de l'occasion pour vous souhaiter bonne et heureuse année 2009.

J'ai travaillé des journées et des soirées à produire la dernière édition du journal. J'ai passé de longues heures devant l'écran cathodique... à n'en pas dormir ! J'ai découvert la complexité d'une telle production. Maintenant que j'ai un modèle de base du journal, la production des prochains numéros sera plus rapide.

En terminant, je rappelle l'invitation à m'écrire des articles sur vos états d'âmes, suggestions de lecture ou d'événements intéressants pour le bénéfice des membres de MomentHom.

Claude Gingras
Responsable du journal

Mot du président

Bien le bonjour, MomentHom depuis le début de l'année, mis à part, l'activité principale des rencontres hebdomadaire des groupes d'écoute et de paroles, c'est plutôt orienté vers la présentation de conférence et d'atelier. Je remercie particulièrement Jacques Dubrulle et Bertrand St Laurent pour leur contribution à cet effet. Je vous

invite à assister aux prochaines conférences qui vous apportent de fois en fois exactement ce que vous avez de besoin.

Plusieurs membres ont aussi choisi de suivre la formation de sentinelle donné par JEVI sur La prévention du suicide chez les hommes afin d'acquérir les connaissances et la sensibilité nécessaire afin de détecter les hommes ayant des idées ou des intentions suicidaires et surtout afin de leur venir en aide. Je remercie tout et chacun pour avoir pris le temps de suivre cette formation reconnaissant ainsi le besoin de d'être véritablement à l'écoute des hommes.

D'ailleurs si certain parmi sentez le besoin de mieux comprendre cette problématique et désirez suivre cette formation vous communiquez avec JEVI (819 564-1354) qui vous proposerons un horaire qui vous conviendra.

Je félicite et remercie au nom de tous les membres Jean Di Palma, Jacques Dubrulle et Bertrand St Laurent pour l'organisation du souper des Fêtes au mois de décembre. Non seulement la nourriture était succulente mais l'animation et le petit cadeau ont été vivement appréciés. Plusieurs d'entre vous avez eu l'occasion de développer et d'approfondir les profond liens d'amitiés qui nous unies les uns aux autres.

Je vous demande aussi de prendre le temps et de participer à l'étude sur la participation aux groupes d'écoute et de paroles qui devrait débuter au mois de février. Ce que vous en dites, ce que vous en pensez, ce que vous sentez qui apporterait au groupe d'écoute et de parole je vous demande de le dire. Nous cherchons à améliorer, à enrichir, la formule actuelle afin de la rendre encore plus apte

à favoriser l'expression de la paix, de l'amour et du bonheur chez les hommes.

Je vous remercie de prendre à cœur la vie qui vous anime. Je vous remercie de partager en toute confiance vos joies et vos peines. Je vous remercie d'être homme tout simplement.

Amitiés

Germain

Une recette facile

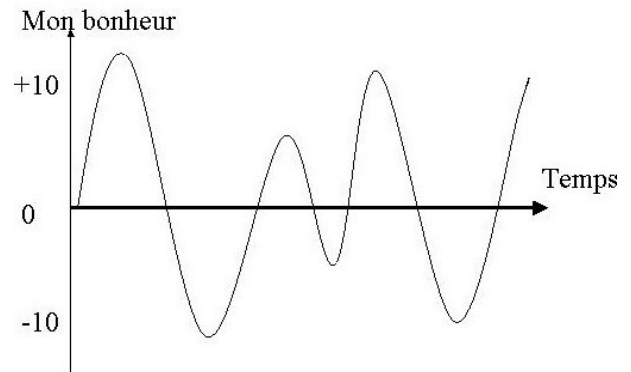
- ✓ Rassemblez et mélangez tous les membres de la famille MomentHom ;
- ✓ Que la musique d'ambiance soit une gamme des plus belles émotions ;
- ✓ Farcir les silences avec des mots de tendresse ;
- ✓ Ajouter des Kilo de tolérance ;
- ✓ Saupoudrez d'une bonne dose de compréhension ;
- ✓ Épicez de fous rires ;
- ✓ Arrosez de bonne humeur ;
- ✓ Laissez reposer dans une masonnée remplie de chaleur et d'affection ;
- ✓ Servir une part d'amour et de chance à chacun ;
- ✓ À déguster avec une coupe remplie d'émerveillement.

Jacques

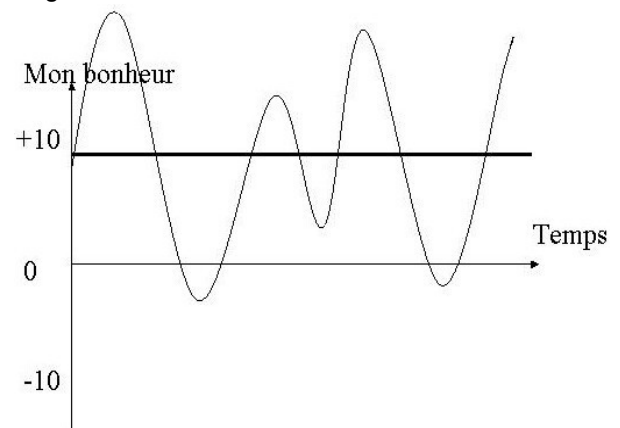
Le diagramme de mon bonheur !

Samedi, le 6 décembre 2008, durant la conférence de M. Claude Durocher j'ai pris conscience de l'évolution de ma perception de mon bonheur.

Il y a quelques années le graphique représentant mon bonheur ressemblait à peu près à ceci, avec des hauts et des bas. Les bas étaient souvent très négatifs :



Aujourd'hui après plusieurs années de travail sur moi : J'ai suivi le cours «Me rebâtir après une rupture » j'ai vécu la session « Joie de Vivre » et surtout participé aux groupes « d'Écoute et de parole » de MomentHom, le graphique représentant mon bonheur a changé. Il y a encore des hauts et des bas mais mon axe horizontal n'est plus à zéro et les bas sont beaucoup moins négatifs.



J'ai l'impression de récolter les fruits de mon investissement.

Je suis vraiment fier et heureux de prendre conscience de mon cheminement.

Je remercie M. Durocher de m'avoir aidé à visualiser ce changement.

Raymond

Discussion ou partage ?

DISCUSSION

TOUT SE PASSE DANS LA TÊTE...

ON argumente,

ON donne des conseils,

TU questionnes,

TU défends **TON** point de vue.

PARTAGE

Groupe d'écoute et de parole...

TOUT SE PASSE AU NIVEAU DU CŒUR...

J'exprime mes sentiments...

JE parle en « **JE** » sur le sujet qui **ME** touche...

J'écoute l'autre dans le respect, sans l'interrompre ...

JE ne pose pas de question...

J'accueille ce que l'autre dit sans jugement...

J'accueille ce qui se passe en **MOI** en **parlant**...

J'accueille ce qui se passe en **MOI** en **écoutant** l'autre...

Raymond

Écouter en JE

À MomentHom, nous avons souvent parler de tous les avantages de PARLER en JE.

Hier, j'ai pris encore plus conscience des merveilles de l'ÉCOUTE en JE.

Dans nos groupes de parole, je n'ai pas à écouter l'autre comme un psychologue, qui écoute de façon intensive, intellectuelle pour pouvoir reformuler, confronter et aider son client.

Dans nos groupes d'écoute et de parole, je n'ai pas à écouter l'autre en préparant mes arguments pour lui répondre ou le conseiller comme lorsque je suis dans une discussion.

À MomentHom, j'ai juste à accueillir les paroles de l'autre sans questionner, sans jugement, dans le respect total.

À MomentHom :

- je peux **ÉCOUTER** en **JE** ;
 - j'écoute l'autre en **M'ÉCOUTANT** ;
 - j'écoute l'autre en **laissant monter en moi MON émotion suscitée par SES paroles.**
-

Son JE deviens la source de ma prise de conscience de MON émotion. Émotion, que même parfois j'ignorais totalement jusque-là.

Un jour, un gars nous parle de la peur que sa passion folle pour le tango puisse briser son couple. Je l'écoute, je comprends ce qu'il me dit et en même temps JE M'ÉCOUTE. J'écoute ce qui monte en moi c'est une certaine tristesse. La tristesse de ne pas partager ma folle passion du cinéma avec ma conjointe. Cette tristesse, j'en avais pas pris conscience avant car depuis des années je vais au cinéma avec un copain.

Le JE de l'autre est devenu la SOURCE de ma croissance, car maintenant que j'ai pris conscience de cette émotion j'ai du pouvoir sur elle.

Raymond

Je partage cette réflexion avec vous.

Je ne désire pas montrer le chemin à personne, je n'ai pas cette intention dans ce propos.

Les groupes d'écoute et de parole, de Momenthom, sont basés sur l'écoute en « Je » car j'écoute plus longtemps que je parle et pour en retirer le maximum de bénéfices lors des rencontres, j'accueille la parole d'un autre participant en « Je ».

EX : Je parle de mon fils et des principales difficultés de communication que j'éprouve. Un autre participant s'exprime en disant que ma réflexion lui fait comprendre que lui aussi a des difficultés de communication avec ses enfants. Il a écouté en je.

Le « je » s'utilise à l'écoute et à la parole.

La confidentialité est d'une importance capitale car quand je prends la parole j'exprime des émotions et des sentiments personnels et intimes. Je me sentirais trahi s'ils étaient exprimés à l'extérieur du groupe.

Si je suis sûr que la confidentialité est respectée, je n'ai pas besoin de me censurer, en m'exprimant dans le groupe de parole car pour moi la censure laisse une place à du non dit et me laisse sur ma faim.

Bertrand

Paroles de chanson

Raymond a fourni le texte d'une chanson interprétée par Serge Reggiani. Des paroles qui apportent une réflexion sur... le temps qui reste.

Serge Reggiani

LE TEMPS QUI RESTE

Paroles: Jean-Loup Dabadie, musique: Alain Goraguer, 2002

Combien de temps...
Combien de temps encore
Des années, des jours, des heures combien?
Quand j'y pense mon coeur bat si fort...
Mon pays c'est la vie.
Combien de temps...
Combien

Je l'aime tant, le temps qui reste...
Je veux rire, courir, parler, pleurer,
Et voir, et croire
Et boire, danser,
Crier, manger, nager, bondir, désobéir
J'ai pas fini, j'ai pas fini
Voler, chanter, parti, repartir
Souffrir, aimer
Je l'aime tant le temps qui reste

Je ne sais plus où je suis né, ni quand
Je sais qu'il n'y a pas longtemps...
Et que mon pays c'est la vie
Je sais aussi que mon père disait:
Le temps c'est comme ton pain...
Gardes en pour demain...

J'ai encore du pain,
J'ai encore du temps, mais combien?
Je veux jouer encore...
Je veux rire des montagnes de rires,
Je veux pleurer des torrents de larmes,
Je veux boire des bateaux entiers de vin
De Bordeaux et d'Italie
Et danser, crier, voler, nager dans tous les océans
J'ai pas fini, j'ai pas fini
Je veux chanter
Je veux parler jusqu'à la fin de ma voix...
Je l'aime tant le temps qui reste...

Combien de temps...
Combien de temps encore?
Des années, des jours, des heures, combien?
Je veux des histoires, des voyages...
J'ai tant de gens à voir, tant d'images..
Des enfants, des femmes, des grands hommes,
Des petits hommes, des marrants, des tristes,
Des très intelligents et des cons,
C'est drôle, les cons, ça repose,
C'est comme le feuillage au milieu des roses...

Combien de temps...
Combien de temps encore?
Des années, des jours, des heures, combien?
Je m'en fous mon amour...
Quand l'orchestre s'arrêtera, je danserai encore...
Quand les avions ne voleront plus, je volerai tout seul...
Quand le temps s'arrêtera..
Je t'aimerai encore
Je ne sais pas où, je ne sais pas comment...
Mais je t'aimerai encore...
D'accord?

Une réflexion

Je ne vais pas commenter ces pensées, ces RÉFLEXIONS parce qu'elles « parlent d'elles-mêmes » !

Essayons de comprendre au plus profond de nous-mêmes que MAINTENANT est toujours le bon moment et qu'ICI est toujours le bon endroit. Nous ne pouvons VIVRE que l'INSTANT PRÉSENT.

À tout instant de notre vie, nous avons le privilège et le devoir de faire nos PROPRES CHOIX, de

changer nos PENSÉES en notre faveur car nos pensées actuelles déterminent notre avenir, notre mission.

Denis Lacharité

Mot mystère

Mot de 6 lettres:.....

J	E	T	R	E	E	U	E	E	A
R	E	P	I	E	N	T	L	P	M
O	D	R	U	E	U	O	P	H	I
U	I	A	V	O	R	A	I	A	T
T	O	E	C	A	R	E	O	R	I
E	D	E	P	T	E	G	N	E	E
E	S	P	E	R	E	R	M	V	E
R	E	N	C	O	N	T	R	E	S
I	I	D	M	N	E	U	U	S	O
R	B	O	N	D	M	B	P	S	P

ACTE	IDÉE
AMITIÉ	
APPARTENIR	JE
APTE	
	MUR
BON	
BUT	NOIRE
CRÉÉ	PAROLE
	PION
DEVENU	POSE
DO	PUR
ÉCOUTE	RENCONTRES
EN	RÊVES
ÉPI	RIRE
ESPÉRER	ROND
ÊTRE	ROUTE
	RUE
GROUPE	

Un mot mystère produit par Roch Perreault. Merci de nous l'avoir fourni.

Quand je te demande de m'écouter

par Jacques Salomé, (Lettres intimes)

La tendresse dans la communication serait dans le possible d'une écoute ouverte, centrée, participative et agissante.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, je ne me sens pas entendu.

Quand je te demande de m'écouter et que tu me poses des questions, quand tu argumentes, quand tu tentes de m'expliquer ce que je ressens ou ne devrais pas ressentir, je me sens agressé.

Quand je te demande de m'écouter et que tu t'empares de ce que je dis pour tenter de résoudre ce que tu crois être mon problème, aussi étrange que cela puisse paraître, je me sens parfois encore plus en perdition.

Si tu veux faire pour moi, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation et peut-être renforces-tu ma dépendance.

Quand je te demande ton écoute, je te demande d'être là, au présent, dans cet instant si fragile ou je me cherche dans une parole parfois maladroite, inquiétante, injuste ou chaotique. J'ai besoin de ton oreille, de ta tolérance, de ta patience pour me dire au plus difficile comme au plus léger.

Oui simplement m'écouter.... Sans *excusation*, ni accusation, sans dépossession de ma parole, sans tentative d'appropriation de ce que je te dis.

Écoute, écoute-moi quelquefois!

Tout ce que je te demande, c'est de m'écouter. Au plus proche de moi. Simplement accueillir ce que je tente de te dire, ce que j'essaie de me dire car c'est cela le plus difficile.

Ne m'interromps pas dans mon murmure, n'aie pas peur de mes tâtonnements ou de mes imprécations. Mes contradictions comme mes accusations, aussi injustes soient-elles, sont

importantes pour moi.

Je ne me sers pas de toi, mais c'est vrai, j'ai besoin de toi à ce moment-là.

Par ton écoute, je tente de dire ma différence, j'essaie de me faire entendre surtout de moi-même. J'accède ainsi à une parole propre, à une parole mienne, celle dont j'ai été longtemps dépossédé.

Oh non! Je n'ai pas besoin de conseils ou de *rassurances* dans ces moments-là! Je peux agir par moi-même et aussi me tromper. Je ne suis pas impuissant, parfois démuni, découragé, hésitant, pas toujours impotent.

Si tu veux faire pour moi, tu contribues à ma peur, tu accentues mon inadéquation et peut-être renforces-tu ma dépendance.

Quand je me sens écouté, je peux enfin m'entendre.

Quand je me sens écouté, je peux entrer en *reliance*. Établir des ponts, des passerelles, certes incertaines et fragiles entre mon histoire et mes histoires, mais j'avance.

Je peux relier des événements, articuler entre elle des situations, donner du sens à des rencontres ou simplement accepter mes émotions. Dans la trame de mes interrogations, tisser ainsi l'écoute de ma vie.

Oui, ton écoute peut être passionnante.

S'il te plaît écoute et entends-moi.

Et, si tu veux parler à ton tour, attends juste un instant, que je puisse terminer et je t'écouterai à mon tour, mieux, surtout si je me suis senti entendu dans cet espace de moi plus ouvert à toi.

Merci à Raymond de fournir ce texte.

« C'est en s'opposant qu'on arrive à se constituer. »

Laurent Cantet

Tu es irremplaçable

Si la note disait : ce n'est pas une note qui fait une musique,
... il n'y aurait pas de symphonie.

Si le mot disait : ce n'est pas un mot qui peut faire une page,
... il n'y aurait pas de livre.

Si la pierre disait : ce n'est pas une pierre qui peut monter un mur,
... il n'y aurait pas de maison.

Si la goutte d'eau disait : ce n'est pas une goutte d'eau qui peut faire une rivière,
... il n'y aurait pas d'océan.

Si le grain de blé disait : ce n'est pas un grain de blé qui peut ensemer un champ,
... il n'y aurait pas de moisson.

Si l'homme disait : ce n'est pas un geste d'amour qui peut sauver l'humanité,
... il n'y aurait jamais de justice et de paix, de dignité et de bonheur sur la terre des hommes.

Comme la symphonie a besoin de chaque note,
Comme le livre a besoin de chaque mot,
Comme la maison a besoin de chaque pierre,
Comme l'océan a besoin de chaque goutte d'eau,
Comme la moisson a besoin de chaque grain de blé,

L'humanité tout entière a besoin de toi,
là où tu es, unique, et donc irremplaçable.

Un texte de M. Quoist
... proposé par Raymond

Les dix choses

Selon l'humoriste Arthur H, voici les 10 choses que les hommes ne disent généralement pas :

1. Je ne peux pas te dire que tu devines presque tout. Même si je ne sais pas que je sais, tu sais.

2. Je ne veux pas te dire que, puisque je t'aime, j'aime aussi ta liberté. J'aime que tu sois heureuse loin de moi.

3. Je ne peux pas te dire à quel point tu peux me plaire, me troubler, m'attirer. Ça te donnerait trop de pouvoir.

4. Je ne peux pas te dire que je suis prêt à mentir, à voler, à tout pour toi. Tu douterais de ma sincérité.

5. Je ne peux pas te dire quand tu n'es pas jolie, parce que ça me touche d'une manière délicieuse et que tu ne me croirais pas.

6. Je ne peux pas te dire que parfois je regarde d'autres femmes avec appétit.

7. Je ne peux pas te dire toute l'admiration que j'ai pour toi, pour ton être, ta droiture, ton esprit... parce que tu n'es qu'une femme.

8. Je ne veux pas te dire que parfois tu es divinement idiote, méchante, joyeuse, absurde, parce que tu le sais déjà.

9. Je peux te dire que tu es un adorable diamant, une femme cosmique, une parfaite compagne de route.

10. Je peux te dire « à ce soir », à toujours, à jamais, à tout de suite, au temps qui disparaît à la vitesse de l'éclair quand nous sommes ensemble.

Voici ce que la revue Elle Québec publiait en juillet 2006 d'Arthur H (page 128). Un texte proposé par Raymond.

« Les hommes construisent trop de murs et pas assez de ponts. »

Isaac Newton

Comment contenter Yvon ?

- ✓ Si t'es pauvre, Yvon dire que tu ne sais pas t'administrer ;
- ✓ Si t'es riche, Yvon dire que t'es malhonnête ;
- ✓ Si t'as absolument besoin de crédit, Yvon te refuser ;
- ✓ Si t'es prospère, Yvon te faire des faveurs ;
- ✓ Si t'es en politique, Yvon te dire que tu acceptes des pots de vin ;
- ✓ Si t'es pas en politique, Yvon dire que t'es pas patriote ;
- ✓ Si t'es charitable, Yvon dire que tu veux bien paraître ;
- ✓ Si t'es pas capable de donner, Yvon dire que t'es Séraphin ;
- ✓ Si tu pratiques ta religion, Yvon dire que t'es pas mal sauté ;
- ✓ Si t'es pas pratiquant, Yvon dire que tu fais une mauvaise vie ;
- ✓ Si t'as beaucoup d' peine, Yvon dire que tu veux de l'apitoiement ;
- ✓ Si t'es heureux, Yvon dire que tu vis sur un nuage rose ;
- ✓ Si t'es affectueux, Yvon dire que tu es faible
- ✓ Si t'es pas affectueux, Yvon dire que t'as pas de coeur ;
- ✓ Si tu meures jeune, Yvon dire que tu avais tout pour réussir ;
- ✓ Si tu vis vieux, Yvon dire que t'as manqué le bateau ;
- ✓ Si tu économises ton argent, Yvon dire que t'es avare ;
- ✓ Si tu dépenses tes sous, Yvon dire que t'es irresponsable ;
- ✓ Si tu travailles fort, Yvon dire que tu ne profites pas d' la vie ;
- ✓ Si tu ne travailles pas, Yvon dire que t'es lâche comme un âne ;
- ✓ Mais si tu te fiches d' Yvon ... Yvon te respecter !!!

Texte proposé par Raymond.