

MOMENT D'HOMMS

LE JOURNAL DE MOMENT *HOM* / DÉCEMBRE 2009
PARLER ENTRE HOMMES... POUR S'AIDER SOI-MÊME !

Momenthom en mouvement

MomentHom aura bientôt dix ans. Au moment de sa fondation, MMH s'était donné comme mission d'être un centre de jour et un lieu de référence pour les hommes en cheminement ou vivant des difficultés. Il avait pour objectifs : 1) d'accueillir et de supporter les hommes ; 2) de répondre à leurs besoins spécifiques ; 3) de participer à l'évolution globale de la condition masculine. MMH avait alors pignon sur rue dans les locaux de Caritas sur la rue Québec à Sherbrooke.

MMH offrait alors divers services et activités pour remplir cette mission : accueil téléphonique et entrevues individuelles (relation d'aide) permettant de cibler les besoins, groupes d'écoute et de parole, groupe de parole spécialisé (ex: groupe de parole pour les pères seuls animé par un psychologue), ateliers thématiques, conférences, participation au réseau d'organismes communautaires.

Malheureusement l'hésitation et le manque d'habitude des hommes à demander de l'aide a fait que la réponse à nos offres de service a été relativement faible. D'autres facteurs ont contribué à modifier le parcours de MMH. Je pense en particulier : 1) au déménagement de Caritas et la perte de notre local, 2) à la baisse considérable de financement par les organismes subventionnaires et les conséquences sur l'embauche de personnel permanent et la location de locaux adéquats et 3) à l'essoufflement des bénévoles. Tant et si

bien que nous avons dû faire des choix et réduire nos activités. Nous avons alors consacré nos énergies dans une activité que nous savions bien faire, à savoir les groupes de parole et d'écoute.

L'an dernier, le conseil d'administration avait confié à un des animateurs, François Girard, le mandat de faire une enquête auprès d'anciens participants aux groupes de parole afin de mieux connaître les motivations et l'image de MMH.

Suite à ces résultats et à l'aube du 10^{ième} anniversaire de notre organisme, deux questions se posaient alors : 1) quels devaient être le rôle et la mission de MMH dans notre société sherbrookoise d'aujourd'hui ; 2) quels moyens devrions-nous adopter pour augmenter la visibilité de MMH dans le milieu sherbrookois et favoriser le recrutement de la clientèle. En août dernier, le CA a mandaté Marc Boudreau (qui travaille dans le domaine des communications et qui connaît bien l'esprit de MMH pour avoir participé à un groupe de parole pendant deux ans) afin d'étudier ces questions. Marc s'est adjoint un ami, Jean Lefebvre, qui connaît bien le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que le fonctionnement des organismes communautaires. Marc et Jean nous ont présenté un premier rapport de leurs activités et réflexions lors de la dernière réunion du CA, le 10 novembre.

Une constatation importante, c'est que la conjoncture et les conditions du milieu par rapport à la mission de MMH ont changé aux cours des dernières années. Tout d'abord, publication en janvier 2004 du rapport Rondeau. Ce comité de travail du gouvernement avait pour mandat de

Votre journal

Momenthom en mouvement	P. 1
Noël	P. 4
Ça marche pour moi	P. 5
Répondants téléphoniques	P. 6
La vie	P. 6
Le «Sexe fort »	P. 7
Ni blanc ni noir	P. 8
Les souvenirs	P. 9
Devenir un homme « vrai » plutôt qu'un « vrai homme »	P. 9
La cohérence cardiaque	P. 10
La vie spirituelle	P. 11
Transformation d'un « ce » !	P.12
Nos hommes ont besoin d'aide.	P.12
La puissance de la parole	P.15
Sentinelle	P.15
La retraite à 55 ans	P.16
La retraite.	P.17
Brunch de Noël	P.18

(suite de la page 1)

circonscrire la réalité et les besoins des hommes et de formuler des recommandations. Même s'il n'a pas fait beaucoup de bruit au moment de sa parution, ce rapport est important parce qu'il constitue en quelque sorte la base sur laquelle est fondée la politique gouvernementale en matière de «condition masculine». Depuis, un haut fonctionnaire a été nommé à Québec pour mettre en place une telle politique et au printemps 2009, un plan d'action, assorti d'un budget, était lancé. Somme toute, le gouvernement et la société semblent plus sensibles au fait que beaucoup d'hommes se retrouvent dans des situations de vulnérabilité, qu'ils ont besoin d'aide, qu'ils ont beaucoup de difficulté à en demander car demander de l'aide va à l'encontre du code habituel de masculinité, qu'il y a peu de structures d'accueil pour répondre aux besoins spécifiques des hommes et qu'il est important de favoriser la mise en place de ces structures en Estrie.

De fait, la mission de départ de MMH et les activités conséquentes cadrent bien avec les objectifs du récent plan d'action du Ministère de la Santé et des Services Sociaux. Le plan du ministère nous donne la possibilité d'obtenir un financement supplémentaire qui permettrait à MMH d'offrir en Estrie des services plus variés pour répondre aux différents besoins des hommes. Actuellement, notre réponse aux besoins des hommes s'articule principalement autour de l'accueil téléphonique en direct (deux bénévoles avec cellulaires répondent aux appels de 9.00h à 21.00h) et de la participation à des groupes d'écoute et de parole. Mais plusieurs hommes ont possiblement besoin de services d'accueil et d'accompagnement différents, comme une rencontre personnelle avec un intervenant ou de quelques entrevues de relation d'aide pour cibler les besoins et les solutions. Des hommes ont peut-être besoin de petits groupes de support spécialisés

portant sur la rupture, le chômage ou la paternité, etc.

À sa dernière réunion, le CA de MMH a donc décidé de privilégier les orientations suivantes :

- 1) **Réaffirmer la mission originale de MMH par une approche globale centrée sur l'accueil des hommes qui se retrouvent dans différentes situations potentielles de vulnérabilité (rupture, chômage, stress, paternité, isolement, etc).**
- 2) **Développer une programmation ouverte et flexible qui incite les hommes à profiter de nos ressources et de nos services ou qui aide leur prise de décision d'aller vers des ressources spécialisées (comme par exemple dans les cas de violence, toxicomanie ou suicide).**
- 3) **Maintenir les activités de groupe de paroles comme mécanisme de transformation et de croissance personnelle.**
- 4) **Consolider l'orientation de MomentHom en Estrie en se positionnant dans un leadership du masculin auprès des autres partenaires du réseau social.**

Le CA a aussi mandaté Marc et Jean afin d'identifier et solliciter des sources de financement (en particulier le nouveau programme du Ministère).

D'emblée, les nouvelles orientations impliqueraient l'existence d'un local (un lieu d'accueil) et la présence de personnel permanent. En effet, il apparaît évident que même si MMH a relevé le défi des années difficiles grâce à l'implication personnelle et généreuse de ses membres et compte encore aujourd'hui sur une équipe de bénévoles dévoués, les nouvelles orientations nécessitent l'embauche de personnel régulier rémunéré.

S'il est vrai que les besoins des hommes sont grands et qu'il nous faut être imaginatif et sensible à la dynamique des hommes pour les inviter à utiliser les ressources, il est vrai aussi que nous allons respecter le rythme et l'ampleur du développement que les nouvelles ressources financières et organisationnelles nous permettront.

Moment'Hom est en mouvement et je souhaite que beaucoup d'entre nous continuions de favoriser cet élan de vie et de solidarité.

Pierre Matton,
président du conseil d'administration.

PS. Vous pouvez retrouver sur le site du Ministère (MSSS) à l'adresse internet suivante le texte du rapport Rondeau.

((<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobats/f/documentation/2004/04-911-01rap.pdf>))

(ou demander sur un moteur de recherche comme Google Rapport Rondeau). Ce rapport est clair, bien rédigé et intéressant.

Il décrit très bien la réalité des hommes : les besoins des hommes, l'absence de ressources et pourquoi beaucoup d'hommes se retrouvent dans des situations de grande vulnérabilité. Ne vous laissez pas décourager par la longueur. C'est un texte très stimulant.



Noël

NOËL, fête du passé et du présent

Recontacter les valeurs les plus humaines et les plus profondes de tout notre héritage judéo-chrétien

NOËL, fête de l'enfance

Retrouver, au-delà de ses blessures, l'enfant heureux en moi

Me réapproprier, dans ma vie d'aujourd'hui, tous les chants et les belles musiques qui enchantaient mon enfance à Noël

Donner de la présence à mes enfants et à mes petits-enfants, me laisser nourrir de leur simplicité et de leur tendresse, et retrouver l'enfant créateur en moi, précurseur de l'homme adulte, créateur de son bonheur

NOËL, fête de la lumière

Contacter ce qu'il y a de plus lumineux en moi et le laisser briller pour les autres...

NOËL, fête de l'amour

Retrouver le chemin du cœur, accueillir et goûter l'amour et l'affection de autres, même si c'est parfois malhabile

Manifester, avec tendresse, à tous mes proches, mon attachement et toute l'importance de leur présence dans ma vie.

NOËL, fête des cadeaux

Aller au-delà de mes peines et laisser monter la gratitude pour la chance de célébrer toute la vie à Noël et pour la bienveillance de l'Univers, de Dieu et de la Vie à mon égard.

Et Noël sera un Noël heureux...

À tous et chacun de MomentHom, je vous le souhaite et je me le souhaite,

Pierre Matton

Président du Conseil d'administration



Ça marche pour moi

Je tiens à souligner avant toute chose que je ne détiens pas la vérité et que j'écris pour partager. Je vous communique ce qui marche pour moi en souhaitant vous apporter ainsi un peu de joie et de paix.

J'utilise plusieurs activités, équipements et accessoires pour mon entraînement physique et je suis content de cette diversité et de l'attrait qu'elle exerce sur ma persévérance.

Qu'en est-il de l'entraînement à vivre le moment présent, à vivre la paix, la joie et la sérénité? À quels outils, équipements ou accessoires je fais appel pour me maintenir, autant que possible, dans un état de vigilance immédiate, dans un état d'éveil, dans un état d'accueil à ce qui est, dans un état de connectivité à la vie?

Je vous propose trois approches qui sont omniprésentes dans ma vie, peut-être vous apporteront-elles un peu de joie, de paix et d'amour.

Le «Tiens...»

Une façon de faire que j'utilise souvent est de prendre conscience de ce que je vis en ce moment. Dès qu'un désir ou un stimuli apparaît et déclenche une réaction, j'accueille la réaction en la nommant «*tiens, la frustration*» ou «*tiens, la joie*» par exemple. Je me permets d'être frustré ou joyeux quelques secondes, puisque c'est ce qui est vivant à cet instant. Souvent après quelques secondes, je souris et je me dis voilà la frustration ou la joie qui me visite de nouveau. Je la laisse aller tout simplement en prenant conscience de ce que je souhaite à cet instant à savoir la bienveillance, la douceur et la paix à mon égard. Juste le fait d'en prendre conscience déclenche maintenant ma réappropriation de ce que je souhaite vivre.

À chaque fois que j'utilise le «*tiens*» je me donne de l'amour, de l'empathie et de la présence. Je suis dès lors disponible pour partager cet état d'être avec les personnes autour de moi. Je m'entraîne donc à chaque fois que je réagis, à chaque fois que je juge, à chaque fois que je compare. Merci la vie de me fournir ce dont j'ai besoin à chaque instant. Tout ce qui m'apparaît dans le moment présent est une opportunité d'entraînement, de vigilance et de croissance. Je sens que c'est tout ce que la vie me demande.

Le «Ah bon...»

Un autre moyen que j'utilise c'est le «*Ah bon*» un peu de la même façon que le «*tiens*». Lorsque je perçois un jugement, une comparaison, un déni ou un éloge, je me dis intérieurement ou verbalement «*Ah bon*». Puisque c'est ce qui est, alors je l'accueille. Lorsque dans les secondes qui suivent, je souris, c'est que je suis présent et conscient de ce qui est. C'est à cet entraînement que la nouvelle conscience en émergence me convie. Ces exercices répétés permettent une transformation génératrice d'une joie subtile et profonde. Je participe peut-être ainsi pleinement au projet de la vie qui est de prendre conscience d'elle-même à chaque instant. Je réalise ainsi ce que la vie souhaite de cette forme humaine nommé Germain.

Une question

Après les «*tiens*» et les «*ah bon*», j'utilise aussi la question «*Qu'est-ce que je fais quand ça va mieux? Ou comment ça se passe quand ça va moins mal?*». Je ferme les yeux et je laisse mes tripes me parler. Je me rappelle ce que je fais quand ça va mieux. Je suis capable de me dire comment ça se passe quand ça va un peu moins mal. Et quoi d'autre je me demande et quoi d'autre encore je laisse monter en moi ce qui vient. Je me connecte à ce qui est vivant en

ce moment. Je visite ce qui fonctionne pour moi et je comprends, de fois en fois plus en profondeur, ce que je fais qui me rend la vie plus douce et moins difficile.

Et un petit dernier

À l'approche de la période des Fêtes, je vais avoir l'occasion d'exprimer des souhaits à plusieurs parents et amis. Qu'est-ce que je vais leur souhaiter? De la santé, du bonheur ou de la paix? Non, pas cette année. Je vais plutôt m'entraîner à utiliser une approche que j'ai apprise il y a quelques mois et que j'appriivoise peu à peu. Je vais demander aux personnes : «Qu'est ce que je vous souhaite pour la nouvelle année?»

J'ai eu l'occasion il y a quelques jours lors de l'anniversaire d'un ami de jeu (le badminton) de lui demander qu'est ce que je te souhaite pour ton anniversaire de naissance? Il m'a répondu de continuer à jouer au badminton. J'ai trouvé cette réponse révélatrice de la puissance du moment présent. Il me disait, en fait, qu'il souhaitait vivre ce qu'il faisait en ce moment et peut-être aussi à l'avenir, je ne sais pas. J'ai aimé cette réponse toute simple et remplie de sagesse.

Ces outils sont fréquemment utilisés par moi et me permettent de vivre dans la paix, la joie et la sérénité. Je vous souhaite, à tous et chacun qui me lisez, de vous amuser et de vous sourire à chaque fois que vous ferez usage de ces outils de vie. Je vous aime et je vous remercie de partager des bouts de chemin de vie avec moi.

MomentHommement vôtre,
Germain Lepage

***L'important, dans la vie,
ce n'est pas d'avoir le plus
beau jeu... Mais de bien
jouer avec celui qu'on a.***

Répondants téléphoniques

Depuis le mois de septembre un nouveau système de gestion des appels est en fonction. Au 819-563-0303, nous avons abandonné le répondeur, Pierre, François et Bertrand se partagent le plaisir de répondre de 9h à 21h tous les jours de la semaine. Le but de ce changement est de fournir une oreille attentive aux hommes en difficulté qui ont besoin de s'exprimer.

Tous les membres de MomentHom sont toujours invités à participer aux groupes d'écoute et de parole. Le mercredi soir de 19h à 21h et le vendredi matin de 8.30 h à 11.30h. Et pourquoi ne pas faire un cadeau à un ami et lui présenter MomentHom?

Bertrand

Parler entre hommes

• ***Pour s'aider soi-même!***

La vie

(Texte de Mère Teresa)

La vie est une chance, saisis-la.
La vie est beauté, admire-la.
La vie est béatitude, savourez-la.
La vie est un rêve, fais-en une réalité.
La vie est un défi, fais-lui face.
La vie est un devoir, accomplis-le.
La vie est un jeu, joue-le.
La vie est précieuse, prends-en soin.
La vie est une richesse, conserve-la.
La vie est amour, jouis-en.
La vie est mystère, perce-le.
La vie est promesse, remplis-la.
La vie est tristesse, surmonte-la.
La vie est un hymne, chante-le.
La vie est un combat, accepte-le.
La vie est une tragédie, prends-la à bras le corps.
La vie est une aventure, ose-la.
La vie est bonheur, mérite-le.
La vie est la vie, défends-la.

Le «*Sexe fort*»



Ici, il n'est pas question de l'organe masculin ou de la crise qui fait la fortune de Viagra. Il est question de l'état de santé globale de la population mâle du Québec. Cette santé serait mal-en-point, lamentable même. Bien oui, le sexe fort se porte beaucoup moins bien que son vis-à-vis qu'il serait ironique de nommer ici sexe faible. C'est le constat d'un chercheur de l'École de service social de l'UQAM, le sociologue Germain Dulac. (*)

Pour des raisons multiples et complexes, l'état de santé physique et psychologique du québécois est lamentable selon ce chercheur. Si parfois ces dames aiment bien se moquer des «*grippes d'hommes*», sachez que cela fait généralement partie de la perpétuelle et amicale guerre des sexes. (Et il n'est pas faux que certains hommes aiment bien se faire mater à l'occasion. Besoin de rattrapage ou syndrome que Freud n'a pas expliqué?) Peu importe la vérité, la tendance générale est toute autre.

Selon Germain Dulac, «*l'homo québécois*» utiliserait deux fois moins les services de santé que sa compagne. Le québécois a appris jeune qu'un homme, un vrai, endure son mal, est fort et ne pleure pas. Les larmes, les émotions sont affaires de femme. Que de québécois ont eu un père (ou des grands-pères ...) qui, à 50-60 ans étaient fiers d'affirmer qu'ils n'avaient jamais avalé une blanche aspirine. Le mal de tête, la migraine, c'étaient comme les menstruations et la ménopause : affaires de femme ... et

«*ça passe tout seul*». Le mâle québécois continue de se sentir coupable d'être malade. S'il perd son emploi, il a honte, se déprécie, mais ne s'épanche pas, «*garde tout en dedans*», pour lui seul. Ou il cherche des boucs émissaires : le patron, le gouvernement, le «*système*», etc. Il a besoin du groupe, une ligne de piquetage par exemple, pour crier et revendiquer, pour dire

ses frustrations. Seul, il est muet, se fait de la bile et souffre quand même.

La dépression des femmes est davantage diagnostiquée et pourtant ce sont majoritairement des hommes qui, gênés, se taisent ou, désespérés, commettent trop souvent l'irréparable.

Dans un cabinet de médecins, l'homme est peu loquace, souvent cachottier. Le mâle québécois est aussi un mauvais patient. Il est mal à l'aise dans un système qui, par la force des choses, est mieux adapté à la femme, explique le professeur Dulac.

L'homme ayant longtemps assumé le titre de pourvoyeur unique, de chef de famille, de maître de la maison, c'est lui qui avait la main pour ouvrir le pot de confiture au couvercle récalcitrant, qui conduisait l'auto, qui se riait de la femme hystérique grimant sur une chaise à la vue d'une souris. Elle qui avait les migraines, les «*spm*», les bouffées de chaleur », etc

La femme a fait du chemin, a pris sa place. Elle a évolué positivement au plan personnel, familial et social. Elle parle plus facilement et ouvertement de ses bobos. C'est à l'homme d'évoluer à son tour, d'admettre et d'avouer franchement ses malaises physiques et psychologiques, de demander et d'accepter de l'aide. Les services de santé devront donc changer leur approche pour l'«*im-patient*» et fuyant mâle québécois. Au Québec, le «*sexé fort*» naît avec une espérance de vie de cinq ans moindre que celle de sa compagne. Il y a de quoi s'inquiéter et des choses à changer. Messieurs, nous avons du rattrapage à faire.

Lauréat Bélanger

L'Intemporel AGÉÉAUS UTA.

(*) Germain Dulac est sociologue spécialiste de la condition masculine et paternelle et de la sociologie des genres. Il a reçu son doctorat de l'UQAM en 1990 et fut le premier boursier en post-doctorat du Conseil québécois de la recherche sociale.

Ni blanc ni noir

Début novembre, j'ai eu le bonheur d'assister à la représentation de "Ni noir ni blanc", pièce de théâtre présentée à la Salle St-Laurent du Séminaire de Sherbrooke par le Théâtre des Petites Lanternes. Un texte d'Angèle Séguin mise en scène par Pascale Tremblay.

Je suis catholique, j'ai 68 ans et j'ai fait mes études dans un séminaire où on m'a invité à vivre les valeurs chrétiennes jusqu'au bout, i.e. en donnant ma vie toute entière à Dieu. Je n'ai pas répondu à cet appel et pourtant en regardant dans ma vie d'époux, de papa, d'homme engagé dans sa communauté, je crois que l'appel a quand même été entendu. Nous sommes tous des êtres passionnés. L'important c'est de trouver le chemin pour que cette passion s'épanouisse. La pièce démontre amplement que tous ces religieux, hommes et femmes, furent et sont d'abord des êtres passionnés qui ont voulu et veulent se réaliser en se dépassant. Le résultat n'est ni tout noir ni tout blanc, d'où le titre de la pièce.

C'est donc tous ces souvenirs d'une époque, que les jeunes ne peuvent pas connaître, qui sont montés en moi en assistant à cette pièce.

Cette oeuvre est très pertinente. On est même étonné, compte tenu de l'actualité du propos, qu'il y ait si peu d'oeuvres dépeignant l'immense contribution de ces religieux (hommes et femmes) à ce que notre société est devenue.

On se rend compte que ce qui se fait de surhumain, malheureusement trop souvent, se fait en écrasant les êtres humains qui se sacrifient pour la cause.

Une oeuvre utile que les québécois devraient voir absolument. C'est sans doute pour cela

qu'on veut partir en tournée avec cette pièce. Un beau moment de théâtre.

Jean Charron



Vaut mieux en rire !

Quand la NASA a envoyé les premiers astronautes dans l'espace, ils se sont vite aperçus que les stylos ne fonctionnaient pas en absence de gravité. Pour résoudre ce problème, la NASA a commandé une étude à Andersen Consulting (aujourd'hui Accenture).

Après 10 années de travail et 12 millions de dollars, les américains tenaient dans leurs mains un stylo capable d'écrire dans n'importe quelle position, en absence de gravité et par une température comprise entre -30 et +30 degrés.

Les russes, eux, ont utilisé des crayons de plomb.

Les souvenirs

Ma compagne, Hélène, me dit souvent : « Je fais du ménage à l'extérieur pour placer mon intérieur ».

J'ai toujours trouvé cette phrase un peu drôle et parfois je me surprénais à me moquer d'elle.

Au début du mois de décembre, j'ai commencé à être malade : un petit cancer de la prostate, un cadeau de la vie réservé seulement aux hommes.

Là, tranquillement, l'angoisse est venue me visiter, mon moment présent lui a cédé le pas. Le combat de la survie était enclenché sans ma permission.

Je n'avais plus la paix, le vent du nord soufflait dans mon cœur. Peu à peu mon hamster m'a soufflé l'énergie de la colère et le sentiment de l'abandon. Un jour ma mère m'a abandonné et maintenant la santé faisait de même. Pour retrouver le calme, je ne le savais pas à ce moment, je me suis entraîné à revisiter mes souvenirs, bons ou mauvais, à libérer la partie émotionnelle négative et positive car je naviguais entre le bonheur et le malheur : les montagnes russes.

Je fais de la visualisation pour me détacher des émotions du passé et vivre dans le moment présent. Je me sens supporté dans la sérénité par les expériences passées. Un peu comme une abeille qui butine une fleur, elle prend seulement le pollen et le partage avec les autres pour en faire du miel. Elle ne se sent pas coupable d'avoir « polliniser » la fleur et n'a pas eu besoin pour sa sécurité d'apporter le pommier dans sa ruche, elle a fait confiance.

Quand je fais confiance je suis dans le moment présent d'une nouvelle expérience, je réduis mes attentes.

Bertrand

Devenir un homme « vrai » plutôt qu'un « vrai homme »

Devenir un homme « vrai » plutôt qu'un « vrai homme » est le résultat d'une étude qui porte sur le contenu du cœur masculin et qui a été initiée à partir de la question « Comment et pourquoi, moi, en tant que mâle, je cache mes émotions? »

L'auteur s'ouvre à vous avec complicité, d'une façon profonde, chaleureuse et humaine. L'émotion est au cœur de la souffrance de l'homme car elle y reste prisonnière, ce qui le laisse avec le sentiment culpabilisant d'être insensible, avec une souffrance de solitude et un manque d'identité.

C'est par la connaissance et l'acceptation de ses masques et de leurs origines qu'il aura la chance de récupérer sa sensibilité et son identité. Il pourra ainsi améliorer ses relations personnelles et professionnelles et devenir un homme vrai plutôt qu'un « vrai homme ».

Vous trouverez dans *Devenir un homme « vrai » plutôt qu'un « vrai homme »* la description de douze masques classés en trois catégories: cinq masques d'anti-virilité, quatre masques d'anti-émotivité et trois masques de dureté. Vous pourrez faire le lien historico-social de ces trois catégories de masques tout en vous sensibilisant à l'origine familiale et éducationnelle de chacune d'elles. De plus, ce livre propose, aux femmes qui le désirent, un rapprochement avec la sensibilité masculine.

Au sujet de l'auteur:

Thérapeute en relation d'aide auprès d'individus et de couples depuis 1991,

Yvan Phaneuf est l'auteur du best-seller *Les masques des hommes: comment et pourquoi les hommes cachent-ils leurs émotions?* réédité en 2009 aux éditions du CRAM sous le titre *Devenir un homme « vrai » plutôt qu'un « vrai homme »* et créateur du programme du même nom pour le Service de Probation du Ministère de la Sécurité publique du Québec de 2001 à 2003.

Porte-parole du CRAM-EIF, fondé en 1985, par la docteure Colette Portelance, il connaît une fructueuse carrière de conférencier international. Vulgarisateur hors pair et homme riche en expériences et en recherche, il a été intervenant social en Maison de Jeunes, éducateur en Centre de Réadaptation pour adolescents et thérapeute en violence conjugale.

De plus, il est superviseur et formateur titulaire au Centre de Relation d'Aide de Montréal (CRAM) dont il détient un Diplôme d'Études Supérieures Avancées ayant pour sujet: les émotions chez les hommes.



Suggestion de lecture de Louis-R R.

*Que l'esprit de Noël soit
avec vous aujourd'hui et tout
au cours de la Nouvelle
Année.*

L'équipe du journal

La cohérence cardiaque

«La cohérence cardiaque est un état particulier du fonctionnement du cœur au cours duquel les accélérations et les décélérations du pouls sont régulières, rythmiques et amples, selon une alternance de six accélérations et six décélérations par minutes.... Il existe plusieurs moyens d'induire la cohérence cardiaque, le plus simple étant l'induction respiratoire.

La cohérence cardiaque s'accompagne de nombreux effets physiologiques favorables pour l'organisme. Elle représente notamment un outil très puissant de gestion du stress et des affections induites par un dérèglement émotionnel.» Dr David O'Hare

Plusieurs grands spécialistes ont écrit sur la cohérence cardiaque.

Le Dr David Servan-Schreiber psychiatre y consacre un chapitre dans son livre GUÉRIR, édition Robert Laffont, 2003.

Sur le site web :

<http://www.guerir.fr/magazine/en-video-pratiquez-la-coherence-cardiaque-des-aujourd'hui>

vous pouvez voir trois petits vidéos où le Dr Servan-Schreiber vous explique la cohérence cardiaque.

Le Dr David O'Hare dans son livre MAIGRIR PAR LA COHÉRENCE CARDIAQUE édition Thierry Souccar, 2008 explique très bien comment atteindre la cohérence cardiaque et profiter de tous ses avantages. Ce livre s'adresse à tout le monde, même à ceux qui n'ont pas besoin de maigrir.

Sur le site web :

<http://www.educh.ch/seance/coherence-cardiaque-wawe.htm>

vous trouverez une animation pour vous aider à bien respirer afin d'induire la cohérence cardiaque.

Bonne cohérence

Raymond

La vie spirituelle

Il y aura un groupe-partage
(mi-janvier 2010) sur le thème
"La vie spirituelle".

Ceux intéressés à y participer,
communiquiez avec
Gérald Charbonneau.
(gerald1142@hotmail.com)
ou (819-829-5810)

LA VIE SPIRITUELLE

La vie spirituelle est « vie » ! Il s'agit d'une spiritualité de la vie quotidienne. La vie et la vie spirituelle sont intimement liées, elles ne sont pas en compétition.

La vie spirituelle est une recherche de l'intériorité dans la dimension de la profondeur de l'être humain et une plongée vers son unité profonde. Puisqu'elle est vie, elle a le dynamisme et le mouvement de toute vie : naissance, croissance et parfois étiolement. Elle est changement, évolution, mutation, transformation et renaissance. La naissance à la vie spirituelle se fait par une prise de conscience de soi-même, en profondeur, et ainsi elle nous met sur un chemin de renaissance. Cette renaissance nous permet d'être conscient de l'émergence d'instincts fondamentaux tels que l'amour, l'altruisme et l'acceptation de l'autre.

AUTHENTICITÉ ET TRANSPARENCE

Une caractéristique importante de la vie spirituelle est qu'elle nous impose à bannir de notre comportement une distance entre ce que nous pensons et ce que nous disons. Pour être fidèle à soi-même, il faut être authentique. Cette authenticité est décelable par une transparence radicale à soi-même et envers les autres.

La vie spirituelle est quelque chose d'essentiellement personnelle propre à chacun d'entre nous. La vie spirituelle ne s'enseigne pas, ne s'imité pas. Une personne doit suivre son propre chemin pour atteindre une vie spirituelle qui lui sera personnelle.

VIE SPIRITUELLE ET MORALITÉ

La vie spirituelle se distingue de la moralité! Trop souvent on confond les deux. La vie morale est la conséquence d'une discipline, quelque chose imposée du dehors, de l'extérieur. La vie spirituelle elle, naît précisément des exigences, des intuitions, de ce que nous sommes profondément. Elle est donc essentiellement personnelle, de telle sorte que l'exigence que doit suivre une personne pour être fidèle à sa vie spirituelle ne vient pas de l'extérieur.

CADRE SPÉCIFIQUE?

La vie spirituelle n'est pas spécifiquement chrétienne et il n'est pas nécessaire d'appartenir à une religion ni même de croire en Dieu pour la vivre pleinement. Les non-pratiquants, les agnostiques et les athées peuvent vivre cette expérience, en profondeur. C'est dire par conséquent, que la vie spirituelle est une expérience fondamentale chez tous les êtres humains.

LA VIE SPIRITUELLE ET LES AUTRES.

La vie spirituelle, latente en nous, peut se développer en étant en relation avec une personne possédant une vie spirituelle riche et avec qui nous partageons une belle complicité, nous donnant la possibilité de faire notre propre cheminement. Cette présence de l'autre dans notre vie est un facteur de réalité nous permettant de « garder les deux pieds sur terre ».

L'INTÉGRATION DU PASSÉ

À l'intérieur d'une vie spirituelle, il y a un espace pour accueillir les fautes du passé pour les transformer en forces positives. Elle nous incite à allier la présence de nos carences à ce qui est nécessaire pour que le bien existe, que le bien se développe dans nos vies.

EN RÉSUMÉ

La vie spirituelle est « vie »! Elle est expérience d'appels et d'exigences intérieures. C'est une vie en profondeur, mystérieuse, singulière qui se propose à tous, dans les conditions ordinaires de la vie.

Cette vie s'enracine dans l'intériorité, dans la liberté de celui qui a foi en lui-même, tout en ayant conscience de sa « carence d'être ». La vie spirituelle est celle d'un homme à la recherche de son humanité, dans l'approche et l'accueil de son mystère, du mystère de l'autre et du mystère de l'Être.

Gérald

Transformation d'un « ce » !

Ce que j'ai à dire... à l'autre !

Ce que je veux lui dire...

Ce que je pense lui dire...

Ce que je sais lui dire...

Ce que je lui dis...

Ce qu'il entend...

Ce qu'il écoute...

Ce qu'il comprend...

Ce qu'il admet...

Ce qu'il retient...

Ce qu'il rapportera de ce que j'ai dit...

Ce que deviendra ce que je croyais transmettre...

Il y a tout un monde entre ces deux « **Ce** » !

Nos hommes ont besoin d'aide.

Par Maude Goyer

Publié dans *Châtelaine* de janvier 2009 | ©

Les Éditions Rogers Itée

Une majorité de Québécois croient qu'il n'y a pas assez de services offerts aux hommes vivant de la détresse psychologique. Et ils voient juste si on se fie aux experts qui dénoncent le manque de ressources.

En proie au désespoir, des hommes vont frapper à la porte de L'Entraide. « On voit de plus en plus d'hommes vivant une rupture difficile, souffrant de dépression, entretenant des idées suicidaires, explique sa directrice, Geneviève Landry. Notre équipe est petite et la liste d'attente, épouvantablement longue. Avant de pouvoir se joindre à un groupe de thérapie, un homme doit patienter de quatre à huit mois. » Un délai beaucoup trop long pour quelqu'un qui souffre. « Le gars a le temps de faire une rechute, de retomber dans la violence (avec, parfois, une issue dramatique) ou carrément de changer d'idée. Quand on le recontacte, il dit : « Je suis guéri... »

L'homme en détresse essaie parfois de se tourner vers les CLSC, mais eux aussi manquent cruellement de ressources. En 2003, des 142 CLSC du territoire québécois, seulement cinq avaient des programmes destinés à la clientèle masculine, selon Robert Cormier, directeur général du Carrefour d'hommes en changement (CHOC). « Notre réseau de services sociaux n'est pas du tout orienté vers les hommes. Leur réalité et leurs besoins sont occultés. » Excédé, il déplore l'image que la société – et les médias – fait des hommes québécois. « Ils sont peints comme des agresseurs, des prédateurs, des violeurs, des meurtriers. » Conséquence : « Le Québec dispose de ressources quand il s'agit de violence

conjugale, de programmes de réhabilitation pour les abuseurs, mais il n'existe pas de service de prévention. »

Autre problème : on manque de thérapeutes masculins spécialement formés pour aider les hommes, estime Gilles Rondeau. « Ce sont surtout des femmes qui occupent ces emplois, ce qui ne cause pas de problème en soi, sauf quand l'objet de la thérapie est justement... les femmes, dit-il. Dans les professions liées à la psychologie, à la criminologie, à la psychoéducation, au travail social, aux services de garderie, on ne compte que 10 % d'hommes environ. Il en faut davantage. Ça prend des politiques pour encourager les garçons à les choisir. Il y a un déséquilibre. »

Déséquilibre. Ce mot sera répété par les différentes personnes interrogées par *Châtelaine*. Plusieurs reprochent au gouvernement d'en faire beaucoup pour les femmes, et trop peu pour les hommes.

C'est vrai que les femmes se battent pour l'égalité depuis des décennies. Vrai aussi que la grande majorité des victimes de violence, d'abus et d'agressions sont des femmes. Pour leur venir en aide, 300 points de service pour femmes violentées existent aux quatre coins du Québec. Et pour les hommes violents ? Une trentaine. « Dans la réalité, la violence, c'est une escalade entre deux personnes, elle implique deux personnes. On a donc besoin d'aide pour les deux... » laisse tomber le psychologue Yvon Dallaire.

Les subventions versées aux organismes d'entraide pour les femmes, incluant les centres de femmes, les maisons d'hébergement et les centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS), se chiffrent à plus de cinquante millions de dollars. En comparaison, la somme de cinq millions de dollars destinée aux centres pour hommes

semble anémique. Cela dit, Gilles Rondeau ne croit pas que la solution se résume à réclamer autant d'argent pour les hommes. « Les femmes ont obtenu de longue lutte ce qu'elles ont actuellement. Elles se sont battues pour l'égalité. Mais on dirait que notre société a été tellement préoccupée par ce rattrapage qu'on a oublié les hommes en difficulté dans le processus. » Pourtant, si on donnait aux hommes ce dont ils ont besoin, les femmes et les enfants y gagneraient aussi.

Y a-t-il une volonté politique d'accorder plus de ressources aux hommes ? Oui, assure Michel Lavallée, coordonnateur du dossier de la santé et du bien-être des hommes au ministère de la Santé et des Services sociaux. Les choses changent peu à peu. « Nous menons des études pour cerner les besoins. Notre constat, c'est qu'il faut une utilisation optimale des ressources déjà existantes. Ensuite, on évaluera ce qu'il faut ajouter. »

Plusieurs intervenants contactés par *Châtelaine* croient que les hommes sont victimes de boycottage quand vient le temps de leur accorder de l'aide. « Certains regroupements et associations féministes forment un lobby [communément appelé le groupe des 13 qui veut maintenir l'hostilité entre les hommes et les femmes au Québec, croit Robert Cormier du CHOC. Ce lobby est l'émminence grise de la défense des femmes et il semble exercer beaucoup d'influence au ministère de la Santé et des Services sociaux. »

Réplique de Michel Lavallée : « C'est sûr qu'il y a des groupes féministes plus radicaux. Certains groupes de femmes ont des craintes et se méfient. Mais dans les faits, le Ministère travaille à répondre aux besoins de la population en général, femmes et hommes. »

D'ailleurs, des ressources pour les hommes, il y en a déjà, rappelle Michel Lavallée. Le réseau d'aide en matière de violence conjugale est solide partout, soutient-il. Les médecins sont mieux formés en prévention du suicide. Dans tout le réseau de la santé, on répond de mieux en mieux à la clientèle masculine. Michel Lavallée ajoute qu'une campagne de prévention des comportements violents, lancée l'hiver dernier, a été soutenue financièrement par le gouvernement. « Mais pour joindre les hommes, ce n'est pas toujours ce qui est le plus efficace, dit-il. C'est pourquoi on a développé un réseau de sentinelles dans les milieux de travail où il y a une forte proportion d'hommes. Ce sont des gens formés pour répondre à leurs besoins particuliers. »

L'optimisme de Michel Lavallée, du Ministère, et le vent de changement dont il parle laissent sceptiques les experts interrogés. Les progrès, ils ne les constatent guère sur le terrain. « J'ai récemment reçu une belle lettre du sous-ministre adjoint Denis Lalumière affirmant qu'il soutient la cause, dit, cynique, Gilles Rondeau de l'Université de Montréal. Mais, grosso modo, le portrait ne change pas vraiment. »

Un rapport « tabletté » ?

En juin 2002, Gilles Rondeau, professeur à l'École de service social de l'Université de Montréal, est mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour produire un rapport sur la situation des hommes au Québec. Avec neuf experts, il met sur pied le Comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes. Un an et demi d'études, de consultations et de cueillettes de données plus tard, le Comité présente un rapport de 49 pages, *Les hommes : s'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins*, remis au Ministère le 7 janvier 2004. « C'était le tout premier rapport sur la santé des hommes »,

dit Robert Cormier, directeur général du Carrefour d'hommes en changement (CHOC) et expert dudit comité de travail.

Les conclusions du Comité, en gros : partout au Québec, les hommes ont besoin de services pour prévenir les crises ; les intervenants de première ligne doivent être mieux formés ; le nombre d'organismes d'aide est insuffisant et ceux qui existent doivent être mieux financés ; les hommes sont victimes de préjugés auxquels des campagnes de sensibilisation doivent s'attaquer.

Le rapport a-t-il reçu toute l'attention requise ? « Il n'y a pas eu de lancement officiel, se rappelle Gilles Rondeau. Le ministre de la Santé – Philippe Couillard à l'époque – n'a pas fait de déclaration, il n'a pas pris position. » Robert Cormier ajoute : « Pas de conférence de presse, pas de tournée provinciale, rien. »

Des 16 recommandations du rapport, aucune n'a été appliquée. « Je n'ai rien vu de concret ressortir de ce rapport-là », affirme Geneviève Landry. Bref, selon plusieurs, le document a été « tabletté ». Michel Lavallée, responsable du dossier hommes au Ministère, s'insurge : « Tabletté ? Pas du tout ! Il est à la base de tous mes travaux. »

Gilles Rondeau, le « père » du rapport, veut rester optimiste. « Ça avance à pas de tortue. Il va falloir que la pression soit plus forte pour que les choses changent plus vite. Mais en parler, c'est déjà bien... »

Cet article nous a été suggéré par Jean-Louis L.

| — — — — — |
Attention
LES
MOUSQUETAIRES
Tousse pour un,
orinne pour tous ?
 | — — — — — |

"On peut éprouver une telle joie à faire plaisir à quelqu'un qu'on ait envie de le remercier."

Henry de Montherlant

**À tous les membres de
MomentHom
Meilleurs Souhaits de
Joyeux Noël et Bonne et
Heureuse Année**

**Vos animateurs et vos
répondants téléphoniques**

La puissance de la parole

(pour un groupe de parole)

Texte tiré d'une lecture récente,
Jean-guy Houle

La vie ne peut rien de plus que ce dont nous la croyons capable! Nous éviterions donc bien des déboires si nous parvenions à brancher notre dialogue mental et notre estime personnelle sur l'harmonie cosmique. Toute parole doit se manifester dans sa forme. Nous ne pourrions avoir le contraire. Cessons, par conséquent, de croire, de penser, de dire et d'imaginer les effets qui dérangent l'expression satisfaisante, maximale et harmonieuse de notre vie sur terre.

Lorsque nous aurons compris cela, nous l'exercerons avec droiture... Apprenons à nous placer au-dessus des tribulations quotidiennes et nous demeurerons émotionnellement stables, progressifs et énergiques. Toutefois, nous n'y parviendrons pas sans nous ancrer dans une

confiance à toute épreuve et une bonté infinie...

Adoptons donc dès maintenant un parler résolument affirmatif, mais avant tout, mettons de l'ordre dans nos pensées. Réalisons qu'à chaque instant les choses vont un peu mieux et s'harmonisent. Exerçons-nous à vibrer d'une énergie douce, calme, agréable et nous dégagerons une présence subjective bienfaisante, apaisante, intarissable et toute puissante. Si nous y parvenions, à chaque instant qui passe, ce serait suffisant pour être heureux!

Nous avons le droit d'exercer le pouvoir de la parole dans un but constructif. Décrétons que ça va mieux et expérimentons qu'effectivement, c'est vrai. Voilà un défi que nous devrions relever!

Citation : pp.84-85 chapitre de la

« La puissance de la parole »

GÉRARD-PIERRE TI-I-TAMING;

Titre : « **Il était une fois... la pensée.** »

éd : Les éditions Chérie, 1^{er} trimestre 1988

Sentinelle



JEVI CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE – ESTRIE offre aux membres de MomentHom une formation de sentinelle sur la prévention du suicide.

Si tu es intéressé, informe-toi

au 819-563-0303



La retraite à 55 ans

Lorsque j'étais tout jeune, la répétition du slogan publicitaire «Liberté 55», a imprimé en moi la certitude que chacun de nous y avait droit. Avec les années, je perçois que c'est l'inverse qui se produit. Il y a de moins en moins de gens qui auront ce privilège et rares seront ceux qui auront cette chance dans l'avenir.

Il y aura bientôt trois semaines que je suis retraité et ce nouveau statut m'amène des réflexions que je désire mettre par écrit.

J'ai travaillé au même endroit toute ma vie. Au point que j'en ai perdu la notion du temps. Chaque nouvelle année était semblable à la précédente. Lorsque que je suis passé de travailleur à retraité j'ai pris un coup de vieux.

Le travail me confinait à une relation étrange avec le temps. Je ne vivais pas le moment présent. Je vivais plutôt une relation illusoire d'un temps sans fin.

J'avais toujours hâte au moment suivant : celui de la pause, de la fin de semaine, du congé férié, des vacances. Pendant mes années de travail, je ne me sentais pas vraiment présent. C'est comme si je vivais

dans un monde parallèle, comme si tout se passait dans une bulle intemporelle en dehors de moi. Je ne me passionnais pas pour mon travail.

Vivre dans l'attente d'un temps meilleur m'a donné une mauvaise attitude. J'ai commencé à remettre à plus tard ce que j'avais à faire, parce que le temps me semblait sans limite. J'attendais le moment parfait pour me mettre en marche au lieu de le créer moi-même tout de suite.

Chaque année s'écoulait sensiblement comme la précédente. Il y avait peu de différence pour les démarquer, d'où cette illusion que le temps était sans fin.

Puis arrivent les événements importants, la fin de la quarantaine avec ses bilans. Des changements hormonaux ont transformé de façon radicale les messages que mon corps me donnait. Tout d'un coup ma perception utopique d'une santé parfaite s'est dissipée. Le message que je recevais était, «dépêche-toi si tu veux faire quelque chose c'est le dernier appel». Certaines pertes ont contribué à renforcer ce message cellulaire.

Je me souviens d'avoir été profondément choqué comme si j'avais été trompé toutes ces années. Est-ce que je vis dans le seul but de la préservation biologique de la race humaine ?

J'entends parler de la retraite comme si j'avais une chance extraordinaire de m'y retrouver. Vais-je en profiter comme à 20 ans ? Certainement pas. J'ai cette chance d'y être maintenant, car certains ne s'y rendent pas ou y seront dans de moins bonnes conditions. Je perçois l'erreur de l'illusion que je vais vivre jusqu'à un âge avancé grâce à la médication. Mon inquiétude : Quels seront mon état de conscience et ma qualité de vie ?

Je n'arrive pas à la retraite avec un corps de trente ans comme la publicité nous montre. Au moment de la retraite, mon corps montre des signes plus ou moins avancés d'usure tant au niveau physique qu'au niveau des sens et des facultés intellectuelles.

J'ai visité plusieurs maisons pour les personnes âgées. Elles annoncent plein d'activités mais je n'y ai vu que des gens endormis et souvent confinés dans leur chambre sous les effets de la médication ou par manque d'intérêts.

J'ai accompagné des êtres proches dans leur vieillissement et jusqu'à leur mort. Cette expérience a transformé mon attitude face au temps. J'ai appris à être plus attentif et vigilant au moment présent. Je ne prends plus pour acquis les joies et les plaisirs que je vis. Je suis conscient que je vis peut-être certaines situations pour la dernière fois.

Pour le temps qui me reste, je désire être conscient de son immense potentiel et de sa grande fragilité. Je prends conscience que vit encore en moi l'enfant de 5 ans et l'ado de 17 ans que j'ai été et même, le vieillard que je deviendrai et malgré tout le passé qui m'interpelle, je choisis de m'accrocher à l'instant présent qui est le seul moment d'éternité que je possède...

Michel B.

La retraite.

En terminant une rencontre de Moment'hom, un confrère me racontait une histoire à propos de la retraite, une histoire qui se veut aussi une définition pour moi.

C'était un jeune étudiant qui était très triste de voir sa professeure favorite quitter pour la retraite. Il l'appréciait beaucoup et pour lui, c'était la meilleure de l'école.

Elle lui a dit qu'elle aussi allait s'ennuyer de l'école, qu'au cours de ces années d'enseignement elle avait oublié de prendre soin d'elle à certain niveau de sa vie. Elle était contente que l'occasion lui soit donné de „re-traiter „ ces parties de sa vie. Après cette discussion, le jeune homme était tout à fait compréhensif avec son choix.

Je constate que, depuis ma 9 ième semaine de retraite, c'est effectivement ce qui se produit pour moi :

Le travail, les activités, les responsabilités m'ont servi à mettre en veille certains aspects de ma vie avec lesquels j'avais de la difficulté. Je trouvais toujours de bons prétextes pour les remettre à plus tard.

En ce moment, ces parties de ma vie ressurgissent avec toute leur urgencel'ennui, la solitude, l'estime de soi etc...

Je ne peux plus garder mon attitude de remettre à plus tard : je suis rendu à plus tard. Je dois arriver à transformer ce plus tard en un maintenant. Il n'y a plus rien qui me permet de me cacher derrière ces autres besoins qui amenaient mon corps à vivre de l'angoisse face à toutes ces choses non réglées.

Ayant remis beaucoup de choses à plus tard, je pensais que la retraite, en ce moment, n'était peut-être pas une si bonne idée. Avec cette nouvelle définition de re-traiter, je ressens moins d'angoisse devant cette occasion qui m'est donnée. Je sais que j'ai beaucoup de travail à faire, juste pour changer mon attitude, afin de régler beaucoup de malaises intérieurs. Maintenant, je sais que je vais apprendre à respirer dans tout cela afin d'enlever un peu de stress à mon corps trop angoissé.....

Sur ce, bonne re-traiter à tous ceux qui sont concernés et j'espère que vous verrez là, comme moi, une bonne occasion de vous retrouver.

Michel B.

Brunch de Noël



le 8 décembre 2009



*Jacques,
un organisateur
que l'on écoute !*

*Denis la serveuse,
te surveille*





*Pierre
le président !*

*Bertrand,
qui amuse
ses voisins*



*Même à Paris
en 2007,
nous avons parlé
de MomentHom
Yves et Raymond*

*Deux "vieux"
complices
Yves et Raymond*





*Nous, nous
parlons
de photos!*

*Hervé, tu
écoutes bien!*



*Nous aurons
des calories
à dépenser!!*

*Nous, il nous
restait de l'énergie!*

