

# MOMENT D'HOMS

LE JOURNAL DE MOMENT *HOM* / DÉCEMBRE 2010  
PARLER ENTRE HOMMES... POUR S'AIDER SOI-MÊME !

## Moment *HOM*

Centre d'entraide pour hommes en Estrie

15 novembre 2000

### Assemblée générale de fondation.

Le conseil d'administration est composé de :

Alvin Doucet  
Roger couture  
Luc Beaudoin  
Daniel Belisle  
Émile Grieco

### Service.

Un groupe de parole.

25 novembre 2010

### Fête du 10<sup>ième</sup> anniversaire

Souper et spectacle à  
L'Hôtellerie Jardins de Ville

Voir les textes et photos :  
Page 13 à 20

## Moment *HOM*

Centre d'entraide pour hommes en Estrie

2010

### Nos Services :

#### -Service d'accueil

Réception téléphonique avec un de nos membres 12 heures par jour (9 h à 21h).

#### -ACC-OR : Service

#### d'accompagnement et d'orientation

psychosociale, sans rendez-vous avec un agent en relation d'aide.

-Suivi et Relance

Service d'intervention professionnelle brève <<en résolution de problème>> pour des situations de vulnérabilité : difficulté conjugale ou familiale, rupture, perte d'emploi, finance personnelle, communication, manque d'estime de soi, gestion de l'impulsivité.

#### -Groupe d'écoute et de parole

Service d'affirmation personnelle de partage et de croissance.

### *Parler entre hommes, pour s'aider soi-même!*

-Groupes ouverts, une rencontre chaque semaine.

- Groupes sur des réflexions thématiques.

#### -Nos Conférences

Service d'information et de sensibilisation à des réalités qui interpellent les hommes.

#### -Le journal MOMENT D'HOMS

Informé et sensibiliser nos membres et la population en générale.

J.L.

## Votre journal

15 novembre 2000	p.1
25 novembre 2010	p.1
Nos services 2010	p.1
Invitation à l'HOMME	p.4
Osez	p.3
L'amitié	p.7
Le défi des têtes rasées	p.8
Exposition	p.10
Prévention suicide	p.12
Fête du 10 <sup>ième</sup>	p.13
David Goudreault	p.17
-Slomme	p.17
-Fils de pub	p.18
-Meurtre de soi	p.19
Célébrons 10 années de Lumière	p.20
Moment <b>Hom</b> déménagement	p.20
Quand un gars s'amuse à écrire	p.21
-L'homme au veston bien pressé	p.21
-La feuille au bord de L'eau	p.21
-Sagesse ou richesse	p.22
Homme	p.23
Noël 2010	p.23

---

*Dans un voyage, le  
plus long est de  
franchir le seuil.*

[ Proverbe romain ]

## *Invitation à l'HOMME,*

ci-après considérer au MASCULIN!

MomentHom est un centre d'entraide ouvert à tous les hommes de l'Estrie. Il s'adresse à tous ceux qui désirent se donner la permission d'OSER s'occuper réellement d'eux-mêmes, particulièrement dans les moments plus intenses de leur vie.

Chaque démarche nécessite que l'HOMME s'oblige à une prise de conscience de ce qu'IL est en train de vivre dans l'ici et le maintenant du quotidien, même s'IL n'est pas en mesure de tout décoder, de tout départager, et de tout comprendre. Seulement d'être à l'écoute de son désarroi, de son ras le bol, ou tout simplement qu'IL a de la difficulté à gérer ce qui se brasse en lui-même.

En période chaotique ou de désarroi, s'acharner à tout comprendre se présente très souvent comme le réflexe pour maîtriser la situation, et demeurer maître à bord de son vaisseau qui tangue sur les vagues. Et pour nous les gars, c'est souvent un piège qui nous guette et nous fait tourner en rond avec le sentiment du sans issu.

Le vaisseau n'a d'égal que soi, qui dans l'insécurité provoquée par les vagues de ce qui nous entoure, et sur lequel nous n'avons plus d'emprise, ni de maîtrise, nous pousse souvent à ramer à contre courant, à s'épuiser, à se vider de nos énergies, et bien souvent à perdre le cap.

Et le vaisseau continue de tanguer!

Mais ....

D'abord de réaliser l'ampleur des émotions qui sont en cause dans ce que je vis et d'accepter que j'aie de la difficulté à les nommer, à les maîtriser ou à les contrôler, c'est le premier pas pour, par la suite,

admettre et ouvrir à la recherche de l'aide opportune dont j'ai besoin.

Être à l'écoute de soi-même, c'est d'abord se permettre de vivre cet accueil qui dérange, car il nous plonge dans l'insécurité de l'impuissance et du laisser-aller, si souvent perçu comme un monde inconnu, intangible, imprenable et hors du contrôle, la bête noire du masculin.

C'est le chemin incontournable pour se découvrir autrement, et toucher à des ressources jusqu'alors insoupçonnées, et ainsi pouvoir apprendre à mieux s'accepter pour vivre en harmonie avec ce qui jaillit de son intérieur.

Mais ....

Les vagues peuvent nous sembler plus fortes que nos capacités, capacités à résister, à encaisser, plus fortes que nos forces pour contrôler le tout. Ce n'est que devant cette limite que le renouveau peut être découvert.

Pourquoi changer si on maîtrise la situation? Pourquoi changer si on pense répondre adéquatement à soi et à son entourage?

Le sentiment de perdre le contrôle est ressenti dans ce qu'il y a de plus fort. L'énergie intérieure, nourrit par les peurs les peines et les tristesses, cogne à la porte du cérébral. Le malaise nous amène alors devant le mal-être, le tout devient inconfortable puis insoutenable.

C'est le son d'une cloche qu'il faut entendre, et on est le seul à savoir si c'est le temps propice pour nous de réagir.

Mais...

Nous sommes en général assez conscients de la partie apparente de ce que l'on est, de notre façon de fonctionner, mais plus difficilement de ce qui nous pousse à être

ainsi. Tant que le rapport avec son environnement est en apparence concordant, le temps file, boulot dodo se succèdent, et la vie va ainsi. On est heureux et satisfait, on vit un sentiment d'accomplissement au stade du moment présent.

La vie est une source de toute évidence en mouvement. Qu'elle jaillisse de l'intérieur de soi ou autour de soi, elle nous stimule au changement. Cette énergie nous déstabilise, nous dérange à nouveau, mais nous oblige toujours à se regarder pour réussir à mieux faire avec soi.

Notre propre solution passe souvent par la découverte de ce que l'on ne connaît pas de soi-même, par l'accueil de nos énergies intérieures, et les autres facettes moins connues de nous-mêmes.

L'ouverture à soi se présente s'il y a une brèche pour y entrer. Pas pour n'importe qui, mais d'abord pour soi-même et ceux que je choisis pour m'aider. C'est une invitation à prendre sa responsabilité pour faire en sorte que la recherche de solution soit sienne, d'abord dans sa cour et de son ressort.

Alors...

Si le courant te semble plus fort que tes forces!

Si tu sens ton vaisseau à la dérive et que tu as peur de perdre

Si tu sens que tu peux perdre le contrôle, que ça te fait peur et t'indispose!

Alors

Si tu veux être plus heureux que maintenant

Si tu veux te faire confiance

Si tu penses ne plus avoir d'autres choix

Alors

CHOISIS-toi, Et OSE.

Comme dirait un de nos grands bénévoles :  
Amène toi chez nous on t'ouvrira les bras !

Une équipe de bénévoles et de professionnels, qui ont su depuis 10 ans offrir un accueil chaleureux à l'HOMME, en Estrie

Jean Lefebvre  
Directeur  
MomentHom  
1 novembre 2010



*Joyeux Noël*

## “OSER”

“MomentHom Bonjour... est-ce que je peux vous aider?”

Petite phrase maintes fois répétée par nos répondants téléphoniques Bertrand et François à qui je lève mon chapeau car c’est par ce premier contact qu’ils transmettent les valeurs sacrées de notre organisme : accueil, écoute, réconfort, respect. Ces simples mots sonnent l’espoir pour celui qui appelle. Les gars me le disent quand, assis dans mon bureau, ils trouvent enfin l’endroit sécurisant où ils peuvent, en toute confiance, exprimer le trop plein accumulé parfois depuis des années. On a beau dire que l’on souhaite répondre à des problématiques situationnelles, il n’en demeure pas moins que, dans plusieurs cas, la “ goutte de trop” qui amène l’individu à consulter cache souvent une détresse présente depuis bien longtemps. Je rends particulièrement hommage à tous ces hommes qui **osent** demander de l’aide. Dans le rapport Rondeau, (Les hommes : s’ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins) on cite que : “ **chercher de l’aide, c’est l’antithèse de la masculinité... l’antithèse du code masculin et que nous devons travailler à libérer les hommes des sentiments de honte à partir desquels la société traditionnelle a trop longtemps contrôlé les comportements...**”

L’autre jour, j’écoutais l’histoire d’un gars vivant avec une femme qu’il aimait depuis plusieurs années. Ensemble, ils avaient construit un nid, une petite famille, une vie. Ils avaient tous les deux un bon travail, vivaient à l’aise financièrement, une bonne santé, quelques beaux voyages à l’occasion, des amis, le confort douillet d’une vie bien rangée.

Un bon soir de printemps, madame lui annonce qu’elle veut vivre autre chose et qu’il est préférable qu’ils se séparent... J’ai reçu cette nouvelle comme un coup de

masse'' qu'il me dit...'' Je me doutais bien que quelque chose n'allait pas mais de là à se séparer, je n'aurais jamais pensé en venir là!...' '' Ma vie s'est écroulée...plus rien n'avait de sens...je ne suis pas allé travailler pendant quelques jours, incapable de masquer ma tristesse sans toutefois trouver les mots pour l'exprimer...à quoi bon, plus rien n'avait de sens... J'en suis venu à penser que la vie, MA VIE n'avait plus d'importance...que je n'avais plus aucune importance aux yeux de qui que ce soit ...''

Monsieur avait perdu ses points de repères...Le rôle auquel il s'identifiait, son rôle de conjoint, d'amant, de protecteur, de père même...dans sa tête, cela n'avait plus de ''raisonnance''... il ne savait plus qui il était et avait l'impression de se retrouver dans un gouffre sans fond. ''Mon malaise intérieur était si intense que j'ai pensé sérieusement à partir pour de bon...''

Je rends **hommage** à cet homme pour avoir eu le courage d'appeler, de demander de l'aide, de crier sa rage, d'exprimer son désespoir plutôt que de poser des gestes insensés, regrettables, sans lendemain. IL A **OSÉ !**

À mes yeux et dans mon cœur, le 10<sup>e</sup> anniversaire de MomentHom, c'est un **hymne à la vie**, c'est un clin d'œil à tous ces hommes qui **osent...**

Un clin d'œil à ces hommes qui **osent** marcher dans le sillon tracé par des bonshommes comme Jean, Alvin, Raymond qui, pour moi, sont une source d'inspiration, Michel, Germain, Gilles, mon ami Hervé, Pierre, notre actuel ''leader'' et bien d'autres...

Un clin d'œil à tous ces animateurs qui, de façon bénévole, sèment des parcelles de bonheur, de fraternité, de joie de vivre et de solidarité...

Un clin d'œil à ceux qui ont cru, un jour autour d'un café, qu'il serait bon qu'un endroit existe pour que des hommes puissent parler entre eux, partager leurs peines et aussi leurs joies afin, peut-être, de devenir meilleurs... de meilleurs conjoints, de meilleurs pères, de meilleurs hommes... tout simplement...en étant d'abord bon pour soi, envers soi.

Pas meilleurs dans le sens de la performance dictée par la société traditionnelle, non...simplement meilleurs comme un bon vin qui mûrit bien...meilleurs avec soi à partir d'une ouverture face à l'autre qui écoute sans juger, qui partage aussi son histoire et qui devient le miroir d'une âme qui se libère vers un mieux-être.

La confiance en soi, l'estime de soi se construisent dans l'enfance... d'abord à travers le regard de nos parents et grands-parents, de nos oncles, de nos tantes, de nos frères, de nos sœurs...des adultes que l'on côtoie...des professeurs, d'un entraîneur, des amis que l'on rencontre, des confrères de travail... Et il arrive des coups durs...cela fait partie de la vie sauf qu'il y a des abus, des ruptures, des brisures où l'estime, la confiance peuvent être ébranlées, bafouées, parfois diminuées.

Grâce à l'accueil, à l'entraide, à la solidarité, au support et à l'écoute que l'on retrouve à MomentHom, la confiance revient; la confiance en soi renaît à travers le regard des autres hommes que l'on côtoie dans les groupes, les ateliers, les activités...elle revient aussi à partir de toute l'attention donnée par tel ou tel professionnel

**C'est tout ça MomentHom!**

Je suis avec MomentHom depuis avril dernier et je me sens choyé de pouvoir recevoir les confidences de ces hommes qui cognent à notre porte. Si les difficultés sont parfois là pour nous éveiller à la vie, ces problèmes que j'entends quotidiennement me font grandir un peu plus chaque jour. Ma

grande foi en la vie me permet de collaborer avec d'autres au mieux-être des gens. Je peux compter sur une superbe collaboration des responsables de groupes, offerts au sein de notre organisme d'entraide, et je suis heureux d'avoir pu établir, conjointement avec Jean, un solide partenariat auprès d'une multitude d'organismes dans le but d'améliorer la condition des hommes.

L'histoire du gars que je racontais tantôt est un peu mon histoire comme celle de plusieurs autres hommes rencontrés au fil de mes expériences d'intervenant. Et si j'ai pu briser un jour le silence de ma souffrance, c'est d'abord parce que j'ai osé m'abandonner...

Alors continuons d'**oser** car ce n'est qu'en **osant** que nous briserons ce cycle transgénérationnel d'hommes faussement tout puissants et surhumains; ainsi pourrions-nous peut-être enseigner à nos fils le vrai sens du mot **Amour**...de soi et de l'autre dans une attitude de **Respect**...de soi et de l'autre afin de mieux comprendre et apprendre la véritable signification de **L'AUTHENTICITÉ**.

**Oser** me reconnaître comme homme, **oser** m'ouvrir à d'autres, **oser** croire ensemble que, par notre écoute et nos mots, nous pouvons semer la lumière dans le cœur de celui qui cherche un apaisement à sa tourmente; même les tourmentes « situationnelles » paraissent une éternité pour celui qui la vit alors un bon mot, une phrase, un moment de présence est une douceur pour celui qui a peur. Je suis convaincu que depuis son existence, des centaines d'hommes ont trouvé refuge, réconfort et paix du cœur à travers le partage et la bonté des gens rencontrés.

La semaine dernière, j'ai revu cet homme que j'avais accueilli et référé vers un intervenant professionnel il y a quelques mois; il va bientôt se joindre au groupe

d'Écoute et de Parole...il se sent maintenant prêt à partager avec d'autres sa richesse redécouverte... cette richesse qu'il avait enfouie au plus profond de lui comme pour la protéger de sa détresse...Tellement enfouie qu'il ignorait retrouver un jour le sens du mot bonheur...

Ce que je retiens de cette rencontre, ce que j'ai vu émaner de son regard, c'est la gratitude qu'il avait d'avoir retrouvé goût à la vie, tel un enfant se laissant bercer par toute la tendresse du monde.

N'ayons pas peur des mots...il y a des vies transformées à **MomentHom**...avec l'aide de chacun de nous;

Et tout cela appartient à celui qui **OSE**  
**!ALORS CONTINUONS D'OSER!!!**

**Pierre Rondeau**

Agent de relation d'aide pour **MomentHom**,  
14 novembre 2010



*Une bonne année 2011*



## L'AMITIÉ

C'est cet autre pour qui on ressent une douceur dans son cœur. Chaque amitié est différente, on ne la vit pas de la même manière avec tous. Elle passe à travers bien des intempéries. Il y a notre personnalité qui entre en ligne de compte, il y a nos goûts que l'on retrouve plus chez une personne, moins chez une autre.

L'amitié « la vraie », ne se ternit pas au fil du temps, elle se tisse de plus en plus de fins fils d'argent; on y brode les plus beaux sentiments. La beauté de l'amitié n'a pas de prix: c'est aimer sans condition. Et le même principe s'applique pour chaque amitié.

C'est d'abord et avant tout: RESPECT, HONNÊTÉTÉ, CONFIANCE

Être vrai et authentique, ne pas diminuer l'autre pour se valoriser, se réjouir de ses gloires sans jalousie. Accepter l'autre avec son bagage, ses joies, ses peines. L'autre qui nous accepte avec nos joies, nos peines. Écouter sans juger, sans donner de conseils quand cet autre a besoin de crier sa douleur.

Encourager l'ami, autant dans ses moments de grands bonheurs que dans ses moments de grandes peines. Comme dit le proverbe: Ce n'est pas la quantité, mais la qualité de

l'amitié qui compte. Il n'y a pas de plus beau mot que l'amitié

Aimer, tout simplement aimer. C'est ce que nous dégageons ou ce qu'une autre personne dégage qui attire nos amitiés. L'amitié se cache souvent au tournant d'une route. Quelquefois par un simple geste, un écrit ou une parole, telle une petite graine, une « AMITIÉ » fleurit. Il y a des gens qui ont le don merveilleux de faire de notre vie un jardin fabuleux. Tous les gestes empreints d'amitié à notre égard, sont comme autant de graines semées dans notre cœur qui deviennent de superbes fleurs. Grâce à ces gens-là, la vie devient belle et l'amour prend racine en nous.

L'amitié ce n'est pas subir les sentiments malsains de l'autre, ce n'est pas avoir peur de la réaction de l'autre, ce n'est pas changer pour faire plaisir à l'autre. C'est être tout simplement.

L'amitié, « la vraie » c'est la paix intérieure que nous ressentons, c'est cette chaleur, cette sérénité, ce bien-être qui nous habite quand on pense à cette amitié.

C'est rester soi-même en toute circonstance. Merci à toi l'Amitié de faire partie de ma vie.

Anonyme

*«Soyez comme l'oiseau  
posé pour un instant  
sur des rameaux trop  
frêles, qui sent plier la  
branche et qui chante  
pourtant, sachant  
qu'il a des ailes.»*

*Victor Hugo*

## **Le défi des têtes rasées**

«LEUCAN»

15 juin 2010, Bravo les gars!

Nous avons recueilli plus de 4000\$.



Avant et après



Bertrand notre vedette de  
**LA TRIBUNE ...**



Raymond le Figaro de François

Michel, c'est bien sérieux de couper les  
cheveux d'Hervé



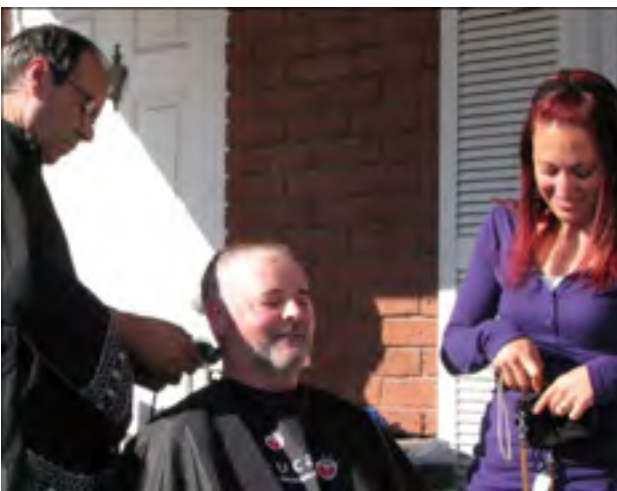




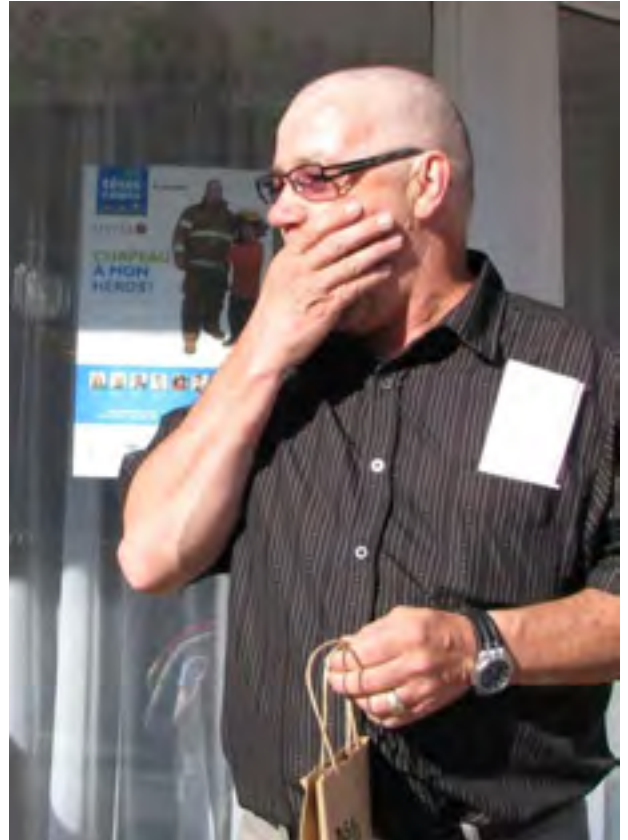
On s'amuse avec la tête de Marc !



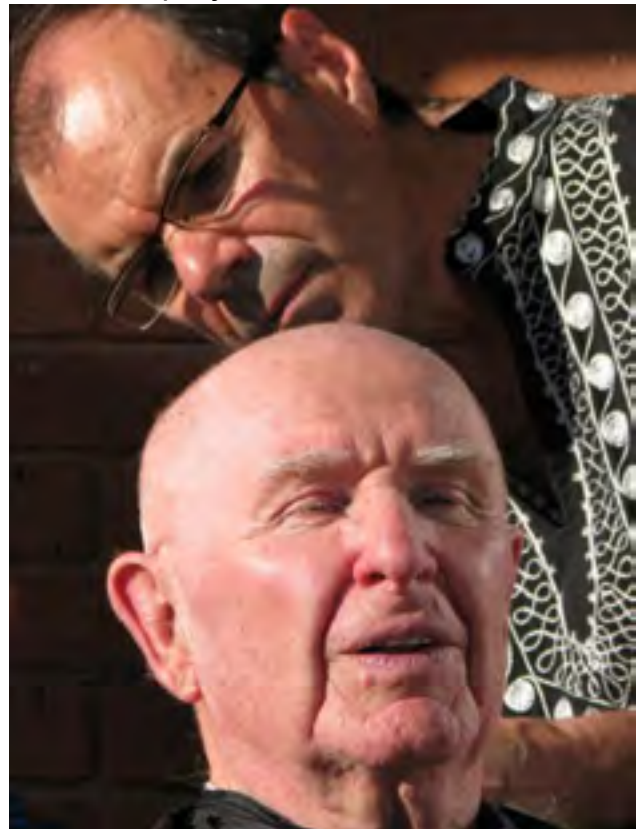
Ha oui! Tu es bien beau Pierre!



Et une photo papa Jacques!



Qu'est-ce que j'ai fait là?



Mon cher Pierre, c'est à ton tour.....

## Exposition des œuvres d'art

11-12-13 juin 2010



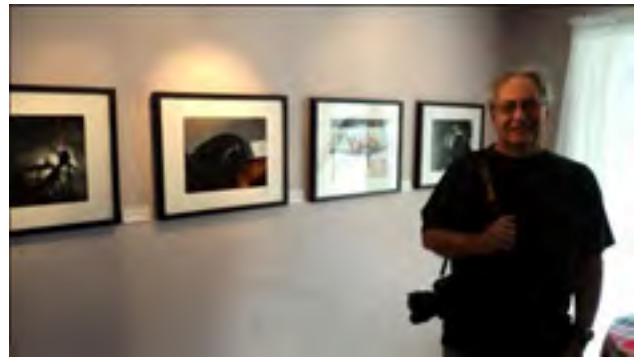
Daniel, talent haut en couleur.



Marcel, un coup de crayon assuré.



Jean-Guy, une chaise à palabre réversible



Jean-François, caméra et photo-shop



Gérald, même en sculptant pense à Compostelle.



François, la peinture pour toujours



Robert, la sculpture dans l'âme!



André, le grand maître.  
Merci pour la mise en place de cette  
exposition.



Merci à nos artistes  
et à nos visiteurs



10 septembre **Journée mondiale**  
de la prévention  
du suicide

**Promenade du Lac-des-Nations,  
le 10 septembre 2010.**

Des gars de MomentHom y étaient.



À cette occasion, quelques gars portaient fièrement la nouvelle casquette de MomentHom.



Nous avons été accueillis par une représentante de JEVI.



Nous avons collaboré à l'élaboration de la RIBAMBELLE POUR LA VIE.



Belle participation de MomentHom.



Peinture de Daniel Richard

*Merci à tous  
les hommes  
qui ont bâti, au cours de ces  
10 années,  
le MomentHom  
d'aujourd'hui.*

*Un merci bien spécial à  
tous ceux qui ont présidé le  
conseil d'administration de  
MomentHom*

*Alvin Doucet**Michel Dubreuil**Raymond Drapeau**Gilles Valence*



*Hervé Bruneau*



*Germain Lepage*



*Pierre Matton*

*Merci à tous les  
Animateurs Bénévoles*

*2000 à 2010*

*Jean Bergeron*

*Pierre Matton*

*Benoît Beaulieu*

*Robert Corriveau*

*Daniel Dubreuil*

*Gontran Houde*

*Yves Dubuc*

*Raymond Drapeau*

*Hervé Bruneau*

*François Girard*

*André Lacroix*

*Yves Robichaud*

*Germain Lepage*

*Jean Di Palma*

*Bertrand St-Laurent*

*Gérald Charbonneau*

*Jean-Guy Gauthier*

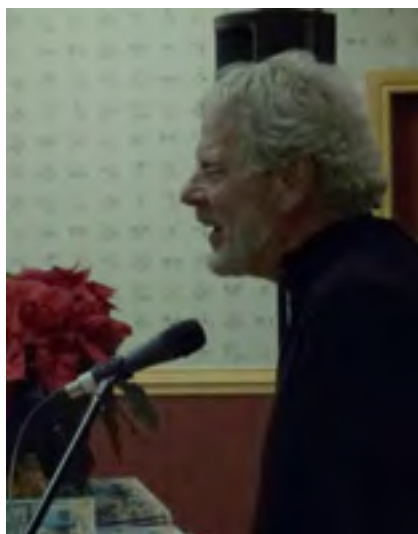
*Jacques Dubrûle*

*Daniel Richard*

*Éric Ducharme*



*Jean Bergeron membre fondateur de Moment Hom.*



*Marc Boudreau notre animateur de la soirée.*



*Jean Lefebvre présentant notre invité d'honneur.*



*David Goudreault, notre artiste slameur.*



*Gilles Tremblay invité d'honneur, professeur à l'École de service social de l'Université Laval spécialiste de la condition masculine.*



*Le groupe Musique à bouche nous a donné un bon spectacle.*







**Notre slameur, membre du CA de MomentHom**, nous a permis de publier les textes des trois performances qu'il nous a donnés à notre super-spectacle du 10<sup>ième</sup> anniversaire.

Merci David.

## Slomme

(Slam par et pour homme...)

Hum!Hum!Hum!

Bonjour, je suis un homme...

N'appellez pas la Police!

Ce n'est pas une grenade, juste une pomme

Je vais rester poli et sans malice

Mais sur ma liste d'irritant

Il y a cette étiquette dont j'hérite tant;

Violent!

Comme un voile lentement déposé sur mes humeurs

J'habite cette case loin de mes traits humains

On me traite parfois comme un tueur, comme une tumeur

Pourtant plus de larmes que d'armes dans les mains...

C'est trop facile de dire qu'on est tous les mêmes

Difficile de s'en sortir quand on juge que c'est toi, le problème

Probablement que je suis parfois agressif

Que je montre les dents ou les griffes

Mais c'est tout pogné par en dedans

Je ne sais pas comment être « expressif »

Sans me sentir faible, dépressif

Ou usé comme un vieux char déprécié

On m'a appris à apprécier ce qui est fort et dur

Et ceux qui endurent et qui font l'effort

Alors c'est sur

Que j'ai plus tendance à serrer les poings

Qu'à serrer des mains

Quand un conflit vient tendre les liens...

Rien que d'y penser j'ai envie...d'aller travailler

D'aller chasser, pêcher ou veiller

Mais ok, je le sais, il faut que j'en parllllle

Mais ce qu'on garde en dedans, parfois, c'est une perle

Quelque chose d'unique

Quelque chose qu'on ne communique qu'une fois

Alors il faut que j'ai confiance, que j'aie foi

Tu vois...toi, tu vis

Parfois, moi, je n'en ai plus trop envie

Alors j'envoie de drôle de message

Coincé entre mon corbeau et ma mésange

La honte de saboter mon ménage

J'arrive à gérer mais avec de drôle de mélange...

Je voudrais bien que ça change

Je cherche une issue

Comment changer ces années de silences

Toi, tu le sais-tu?

La dernière fois où j'ai demandé de l'aide

J'ai séché durant une heure dans une pièce pastel avec des fleurs séchées

Sachez que je ne me sentais pas tellement à ma place

À la place, j'aurais aimé un accueil simple et efficace

Du genre au-delà du genre

Juste une oreille

Qui accepte que je me fixe les orteils

Et que je sacre

Et que j'aie envie de sacrer mon camp

Et que faire le vide, c'est pas évident  
 Et puis prendre le temps  
 De prendre autre chose que des  
 médicaments  
 Mais dis moi comment  
 On peut nommer ce qu'on veut  
 Quand on ne sait pas ce qu'on vaut?

Vos fils, vos frères, vos maris  
 Vos ados qui marinent dans le divan  
 Vos queues de veaux qui travaillent trop  
 Vos hommes qui, au fond, ont envie d'être  
 vivant  
 Ne veulent rien apprendre  
 Ce ne sont pas des chiens savants  
 Ils veulent et peuvent comprendre  
 Si on le prend, le temps  
 Le temps de les entendre  
 Même si c'est déroutant de les attendre  
 Quand ils se courent après l'âme  
 Dans leurs bottines de géants.

---

### *Fils de pub...*

**Sonata**, Mon ex-femme **Acura** près moi,  
 Elle **Ram** mais **Yaris** que rien à essayer  
 On ne peut faire **Tercel** qui n'a que larme à  
 essuyer  
 Elle a bien de la **Maserati** que je suis trop  
**hot, wheel**  
 Je ne veux pas faire le **Fiero** le big shot style  
 Étalon tous les **Chevrolet** se père me  
 ressembler, non,  
 Le **Corolla** ou on l'a pas, quest-ce que j'y  
**Peugeot** l'ai...  
**Mazda** bord le char-me qui me place sur le  
damier  
**Jeep** pensais justement  
 Quand **Cadillac** clé est dans le contact  
 Le **Mercury** grimpe **Camarose** se trempe  
 Avec tact, j'attaque ses courbes  
**GMC** monts ou mes mains s'embourbent  
 Oh my **Dodge** gémis,  
 Puis me **Rav-ise corvette** uste est la  
 relation  
 Et fourbe serais-je de laisser **Lexus** tenter  
 mes **Pulse-ion**  
**Saturn** en rond

L'**afferrari** ridiculement trop duré  
 Écourtons cette **Audieuse** scène  
**Kia** assez perdurée, qui devient malsaine  
 On s'est **déjaguaroché** trop de haine  
**Jett** avais prévenu  
**CRV** et tendu!  
 Descend juste **toyota**, je t'ai entendu  
 Les voisins, y s'en **chrysler** sommeil **lada**  
 vantage d'importance  
 Ils **NEON** rien à faire de l'**écho** de notre  
 romance  
 Ses lunettes toutes **embuick**  
 Elle perd **SAABelle Hummer**  
 Malgré mes **effords**  
 Dans la **mercedes** pleurs qui la portent  
 Elle se sent laissée seule comme **lincoln**  
 Qu'importe, Qu'y puis-je ? même l'amour  
 grisonne  
 Dès le **daewoo** on s'est rencontré, l'appel  
 d'autre contrés  
**Lotus** entendu, on ne peut le contrer  
 Au contraire, **Grand voyager** d'amour,  
 vers l'**westfalia** y aller  
 En écoutant les **Beetles** ou **Renault**  
 Vers l'est moi tomber aussi, **F-150** fois de  
 trop  
 Le bégine, le beginning,  
 C'est une Grosse crêpe avec une  
**thunderbird** dessus  
**Taurus** à croquer l'envie et boire son jus...  
**Mustang** nuier de toi ma douce et fine  
 Mais, déchiré, je te laisse pour la **berline...**  
 Ça s'est passé **Civic**  
 Tout ce charisme **Caliber**, tout **SXT**  
 C'est mon cœur **Capri**  
 Elle m'a mis en pièce Dès qu'**Elantra** dans  
 la pièce  
 Pi est-ce **Camry** jettera comme j'ose te le  
 faire  
 Sans peine **Nissan** timent de colère...  
**Honda** pas de raison qu'on se heurte, se  
 blesse  
**Austin** moi pas  
 C'est **porsche** mais **Focus** laisse  
 Je sais, ça **fiesta** raison  
 Je **santa** febrilité, tes SOS  
 Mais ce qui se **Passat** entre nous n'était que  
 passion

Passons, demain, sans drame  
 Nos corps **volvotrés** dans d'auto draps  
**Sierra** bien, tu verras  
**Hyundai**ère demande que je te **Fiat**,  
 Promets-moi,  
 Que ces frissons que nous avons  
 ressentiburon pas dans le néant  
**Citroën**portant  
 N'**éclipse** pas ces **Journey** qui nous  
 laissaient l'esprit béant  
 On **Sedonna Benz** du mal mais ce serait mal  
 qu'on n'en retienne Bien...  
**Wennebago** de la peine de te laisser au bord  
 du chemin,  
 Mais je poursuis le mien, J'y pneu rien...

---

## ***MEURTRE DE SOI***

**À l'époque ils furent damnés**  
**Puis abandonnés,**  
**Tu veux des données, ok**  
**je vais t'en donner...**

Tentative aux 3 Suicide complété au 40  
 secondes  
 Près d'un million par année dans le monde  
 Est-ce que ça heurte?  
 Dis-toi qu'il y a plus de suicidés que de  
 victimes de meurtres,  
 De la guerre et d'attentats terroristes réunis!  
 Ouais, je sais, c'est triste et c'est con  
 Mais ça risque de rester de même, l'ami.  
 C'est un problème qui se traite à la  
 prévention  
 Pi Ça, ça ne rapporte pas aux élections  
 Alors on restera dans la file au prochain  
 défilé des millions...  
 Et au Québec encore cette année  
 Au moins un millier de drame  
**Avec des moyens infimes**  
**Je sais que c'est infâme**  
**De même penser en faire une rime**  
**Mais dis-toi qu'avec la flamme, y en a**  
**plein qui s'arriment**  
**Qui s'affairent à nourrir ton âme qui**  
**s'affame**  
**Avec l'espoir, c'est la vie qui s'affirme**

**Pas question qu'on se la ferme**  
 Ou qu'on valide ton suicide...  
 Dans un bain de suie et de cidre  
 L'esprit plein de si et de trop tard,  
 L'existence perçue comme un grand avatar  
 Celui qui a écrit quelle est belle la vie  
**Hé bien, y' avait tort!!**  
 Toi, t'as tellement mal  
 Que tu pense juste à te faire la malle  
 L'enfer ou le nord, tu t'en fôut  
 Y a plus rien de normal  
**T'as la détresse all dressed;**  
**Stress, angoisse et tristesse**  
 Et le tout bien assorti  
 D'un verre, une pilule ou une pulsion de  
 trop  
 Toi, tu cherches juste une sortie  
 Si c'est rouge qu'il voit le taureau,  
 Et bien toi, tu vois noir en...  
 Hostile, isolé, désolé et aigri  
 L'espérance amaigrie  
 Tu ne crois plus aux comprimés prescrits  
 Ni aux grigris,  
 Y'a pu de rien de grisant  
 Plus rien d'acquis  
 Tu veux donner raison aux médissants  
 C'est ta dernière saison, t'es fini...  
 Et puis, épuisé  
 Après tempête et orage,  
 C'est clair  
 Entre la peine et la rage  
 Tu pourrais partir vite comme l'éclair.  
 Pour toi, c'est plutôt tentant  
 Te sortir du trou en entrant dedans  
 Celui sans fond  
 Déjà tes proches s'en font,  
 Alors après, quoi? Ils s'effondrent  
 Et après toi, la terre reste ronde  
 Mais tu passes ton tour  
 Plus de larmes mais plus d'amour  
 Plus de lave, plus de malaise  
 Mais plus de sourire, plus de vent et plus de  
 braise

En crise souvent, nos sens nous mentent  
 Et chaque seconde pèse lourd sur l'horaire  
 Rappelle-toi que le suicide est une issue  
 permanente

À des problèmes pouvant être temporaires  
T'en penses ce que tu veux, tu peux même  
en rire

**Mais si t'en es là**

**Je sais que tu ne veux pas mourir**

**Juste cesser de souffrir**

Appelle, on est là

Et pour une opération à cœur ouvert,

Faut commencer par s'ouvrir...

C'est souvent le plus dur à faire...

**Tu vaux la peine...**

**1-866-appelle**

**Hey! Appelles!**

David Goudreault-2008

---

## **Célébrons 10 années de lumière chez MomentHom**

J'ai vécu l'histoire pleine de chaleur des groupes d'écoute et de parole de MomentHom au cours des cinq dernières années. Je suis fier d'y avoir contribué et de m'y être impliqué. Je suis reconnaissant envers ceux qui, de près ou de loin, ont apporté par leurs idées et leurs implications tout le bien être et la bienveillance présente dans cette communauté d'hommes.

C'est un lieu de rencontre d'hommes de cœur à cœur. C'est ma famille spirituelle ou j'y retrouve des amis, des frères, des confidents et des hommes en quête de sens. Je suis touché par l'ouverture et la sensibilité des partages de chacun. C'est un endroit où je retrouve de l'émotion, de la légèreté et de la paix.

Avec ces hommes, de rencontre en rencontre, je découvre, j'explore j'expérimente de nouvelles avenues. Les rires et la bonne humeur sont souvent au rendez-vous. Les sentiments que je leur confie me libèrent et me régénèrent. Celles que j'entends me permettent de sentir la vie.

Je fête avec ce 10ième anniversaire tout ce que chacun de vous avez apporté à cette organisation. Je salue la réalisation des rêves de nombreux bénévoles. Je suis ébloui par ce que MomentHom devient : un centre d'aide intégré pour les hommes. Je suis vivifié par tous les services qui sont maintenant disponibles.

Célébrons avec respect et joie l'avènement d'un temps nouveau pour les hommes de l'Estrie.

Bravo à vous tous les hommes de MomentHom.

Germain Lepage



Aujourd'hui au 60 rue Alexandre,  
Sherbrooke.



MomentHom déménage, au début  
janvier, nous serons au 412 rue des  
Fusiliers (anciennement rue Minto)

## ***Quand un gars s'amuse à écrire!***

Voici trois monologues de notre ami Alain.

### **L'homme au veston bien pressé**

Je viens de me réveiller...Hum....Le problème c'est que...en vérité  
 Je ne sais pas qui je suis....Je ne sais pas ce que je fais ici...  
 Je ne sais pas où je suis....C'est assez embêtant merci...  
 En fait je pourrais être n'importe qui.. Enfin non, avec l'habit que voici...  
 Je suis probablement ...Un homme important...  
 Ou bien....Pensons-y bien....  
 Un homme qui se croit important...  
 Oui, oui...il y a de ces gens...Qui se parent de vêtements rutilants  
 Pour passer pour des gens importants...  
 Mais attendez...Je pourrais aussi..  
 Être un voleur...Mais oui, avoir chapardé  
 Sans pudeur..Cet habit bien pressé..Dans un logement à proximité  
 Je pourrais aussi. Malheureusement ...  
 Et là ce serait le pire, on s'entend. Je pourrais à la fois être voleur  
 Et me prendre pour un homme de valeur.  
 Quelle tristesse si cela est la vérité  
 En fait ...je n'ai pas vraiment le goût de vous le demander  
 J'aime autant rester comme ça simplement.  
 L'homme au veston bien pressé  
 Je m'en voudrais d'abuser de votre hospitalité  
 Ou de vous voler un instant de cette soirée  
 Et par-dessus le marché vous embêter  
 Alors que finalement, on s'entend, je ne suis qu'un homme parmi tant d'autres  
 Qui ne sait pas, qui il est, où il est, ce qu'il fait.

En fait je dois vous quitter. Je suis comme ce veston  
 Je suis comme vous, un homme bien pressé....

Monologue écrit par Alain Rochon  
 le 1<sup>er</sup> octobre 2007

### **La feuille au bord de l'eau**

Tiens, une feuille...  
 Qu'est-ce cela ?  
 Mon Dieu, devrais-je la prendre, la lire ?  
 Quelqu'un autour ? On vient de me jouer un tour. Allez Télé-Réalité  
 sortez les caméras...Pourtant..je ne vois rien..je n'entends rien..  
 Et si c'était simplement une feuille écrite par un gamin, par un lutin ou un serpentin..  
 Quel clin d'œil à la vie! Une simple feuille qui me sourit, qui me réjouit..  
 Et si je m'approchais un peu, histoire de voir, histoire de savoir...  
 Oui j'y vais, ni vu, ni connu je me rapproche, lentement, sûrement..avec beaucoup d'agrément.  
 Quelle belle écriture, quelles belles tournures..  
 Ma foi cette page est aussi jaunie, rabougrie, racornie, de quel souvenir s'est-elle habillée, parée ?  
 Je me demande de plus en plus de quelle époque saugrenue cette plume biscornue a écrit sans retenue...  
 Ah et puis tiens..je plonge. Je la saisis...Les remords me rongent ! Comment puis-je oser poser mes yeux sur cette vérité. Cette expression d'un ailleurs, d'une personne sûrement de cœur..  
 Bon, trêve de tergiversation, cette fois j'y plonge tout de bon. Je saisis à bras raccourcis cette page qui me ravit.  
 Et oui tout en haut à droite un sourire, brillant, lumineux, m'aveugle les yeux. Il est entouré d'un soleil qui a l'air heureux..

En l'espace d'un instant, je comprends : c'est l'œuvre d'un enfant. Ce sourire me touche mais me laisse un arrière goût dans la bouche.

D'où vient cette feuille, au sourire qui me parle ? D'où viennent ces écrits qui surgissent de l'oubli ?

Je regarde et déguste....

Ah non...ce n'est pas juste.. le texte est effacé, mon espoir dévasté...

Monologue écrit lors d'un atelier d'écriture le 26 novembre 2006, finalisé en octobre 2007

## **Sagesse ou richesse : quelle question !**

Nous sommes dans la classe de 3ième année où Mme Cloperte questionne le petit Alain pour le prendre en défaut.....

Ah là là..quelle question!

Pourquoi elle me pose cela à moi ? Pourtant depuis le début de la matinée je suis sage comme une image..Je n'ai pas fait de faux pas..Ah là là quelle question pour moi..

Et tous ces yeux qui me regardent, qui attendent avidement une réponse..qui ont hâte que je fasse le con!

Ah.. et puis si je leur donnais raison. Et puis non soyons intègre et disons ce que *nous* pensons..

Qu'est-ce que ce *nous* vient faire ici ? Mais qu'est-ce qui se passe je vous prie ?

Qui est là ? Je ne me sens pas seul ici.

« En effet » répond une voix au plus profond de moi. Je suis ton soi.

« Cela va de soi.. »répond le roi. Le soi sans plus attendre se met à le pourfendre :

« Que dis-tu là le roi, arrête de tout ramener à toi.. »

Pendant que ce curieux dialogue se produisait, la maîtresse en avant s'impatientait :

« Allez Alain, que choisis-tu, désires-tu être riche ou sage plus tard ? »

Le roi et le soi poursuivaient leur dialogue sans s'occuper de cette interruption pour le moins inopportune. Je devais donc répondre seul à cette question..

Prenant mon courage à deux mains et le roi et le soi à témoins, j'ouvre la bouche pour répondre. Tout d'un coup le soi de m'interrompre :

« La sagesse bien entendu chère maîtresse... »

« Holà! Qui est cet imposteur ? » rugit le roi d'un cri qui venait du fond du cœur. Un cri silencieux, audible qu'à mes yeux..

« Je crois à mes convictions, poursuit-il sans interruption; je veux être riche, riche, riche, trois fois plutôt qu'une. »

Pendant ce temps la maîtresse, que seulement le soi entend, décoche un vif sourire dans un visage qui me fait craindre le pire;

« Comme ça le petit tannant, Alain de son prénom, désire la sagesse. J'applaudis ta hardiesse. Cependant en tant que maîtresse, je ne peux en toute honnêteté croire à cette idée..que toi, petit garnement, choisirais la sagesse plutôt que l'argent. »

Le soi faisant taire le roi qui criait encore dans ma tête, je prends le porte-voix et retrouvant ma superbe, dit à la maîtresse à travers mon visage imberbe..Je le dis et je le répète, je serai riche en sagesse...

10 juin 2007 (atelier d'écriture)



## Homme

**Toi qui ne sais plus où aller ou quoi faire quand les difficultés de la vie arrivent. Regarde devant toi. Tu verras que lorsque la porte du bonheur se ferme, une autre s'ouvre, mais souvent tu regardes si longtemps la porte fermée que tu ne vois pas la porte qui a été ouverte pour toi.**

**Ton meilleur ami est celui avec qui tu peux t'asseoir sans jamais dire un mot et puis, tu t'en éloignes en te disant que cela était la meilleure conversation que tu n'as jamais eue.**

**Rêve à ce que tu veux, va là où tu veux parce que tu n'as qu'une seule vie et une seule chance de tout faire ce que tu as envie de faire.**

**Puisses-tu avoir assez de bonheur pour te rendre agréable, assez d'embûches pour te rendre plus fort, assez de chagrin pour te garder humain, assez d'espoir pour te rendre heureux.**

**Sache que les gens les plus heureux ne sont pas nécessairement ceux qui ont le meilleur de chaque chose, mais ceux qui profitent simplement de ce qu'ils ont.**

Stéphane Mercier

---

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



## Noël 2010

Après que j'ai enlevé tout le brouhaha commercial, tout le brouhaha des cadeaux à acheter parce que c'est ce qu'il fait faire, tout le brouhaha des partys, des réunions de familles, de la bouffe, etc., toute cette pression sociale de célébrer, que reste-t-il de Noël? Qu'est-ce que je veux célébrer vraiment?

Quand on parle de Noël autour de moi, quand je parle de Noël, nous parlons rarement de ce que nous voulons célébrer. Quand j'étais petit, Noël c'était la célébration de la naissance de Jésus, du Messie. J'ai l'impression qu'aujourd'hui, ce motif de célébration rejoint de façon vitale et viscérale une partie relativement restreinte de notre société.

Mais, peu importe la nature de nos convictions religieuses, il est clair que la célébration de Noël prend racine dans un événement historique qui a marqué profondément pendant des centaines voire des milliers d'années notre civilisation et ses valeurs. Les valeurs qui sont encore les nôtres aujourd'hui comme la sincérité, le courage, la générosité, la douceur, la compassion, la justice et l'amour. Des valeurs qui s'enracinent dans une tradition, la tradition chrétienne. Et la façon dont nous vivons aujourd'hui au quotidien ces valeurs est colorée par cette tradition. Tradition chrétienne basée essentiellement sur le message d'amour laissé par ce personnage historique, par ce gars nommé Jésus qui a

vécu il y a 2000 ans. (La fidélité à ces valeurs ne cautionne en rien les comportements inacceptables résultant des querelles et des dérives religieuses ou des abus de pouvoir des humains.)

Pour moi, célébrer Noël, c'est d'abord célébrer ma fidélité à la tradition qui m'a été transmise de générations en générations, celle qui ma donné ces valeurs qui font aujourd'hui ma fierté d'homme.

Noël, c'est la fête de la Nativité, de la Naissance, de cette nouvelle bougie allumée. C'est l'occasion pour moi de m'arrêter et de goûter intérieurement cette joie de participer à la grande continuité de la Vie. Je suis un passeur de vie. J'aime le symbole des bougies de Noël... La flamme est transmise d'une bougie à l'autre, à l'autre... sans perdre elle-même de sa vitalité et de sa luminosité. Comme la Vie... Célébrer la vie qui m'a été transmise de générations en générations, célébrer la vie que j'ai développée en moi (celle du corps, du cœur, de l'esprit et de l'âme) et aussi celle que j'ai transmise à mes enfants et mes petits-enfants, celle que j'ai transmise autour de moi.

Noël, c'est la fête de l'enfance à laquelle me renvoie la crèche traditionnelle. L'an passé, j'ai donné à chacun de mes petits-enfants un cadeau de Noël un peu particulier : passer une journée avec grand-papa. Une journée pendant laquelle je faisais ce qu'il voulait, une journée à son rythme à lui, sans lui dire une seule fois « dépêche-toi », le laissant découvrir son environnement comme il le voulait et faire les choses à sa façon et à son rythme et non pas comme je le voulais. Comme j'ai appris sur la beauté de l'enfance et de la Vie. Tout un cadeau pour moi! Comme cela m'a donné le goût de laisser mon enfant intérieur s'exprimer et vivre à son propre rythme. Comme cela m'a donné le goût de traiter mon petit gars intérieur avec sollicitude.

Et je ne serais pas ce que je suis actuellement si je ne parlais pas de MomentHom et ne disais pas comment

célébrer Noël pour moi, c'est aussi célébrer la vie qui s'est développée à MomentHom. L'an passé entre Noël et le Jour de l'An, plein de gars se sont faits menuisiers, plâtriers et peintres pour donner à MomentHom un lieu de vie. Nous avons bâti notre crèche. Et au cours de l'année, plein de bougies ont été allumées chez tous ces gars qui sont venus chercher de l'aide ou de la solidarité pour mettre de la lumière dans leur vie, pour accrocher des boules colorées d'espérance et de solidarité dans leur arbre de vie. Et nous avons célébré récemment cette chaîne d'amour et de solidarité depuis 10 ans. C'est toute cette vie que je veux célébrer aussi à Noël!

Qui dit célébration dit réjouissance. Mais pas de vraie réjouissance extérieure si elle ne vient pas d'une réjouissance intérieure, d'un sentiment de joie et de gratitude.

À Noël 2010, quand je dirai « Joyeux Noël », je dirai :

- Célébrons la fidélité à nos valeurs profondes et lointaines.....
- Célébrons la Naissance, cette Vie transmise, cette bougie allumée qui grandit, ce bonheur que je construis, cette vie que je transmets :
- Célébrons l'enfance, l'enfant autour de moi, l'enfant en moi...
- Célébrons ces bougies allumées dans le cœur des gars...

*Joyeux Noël à chacun de vous!*

Pierre Matton