

# *Moment d'HomS(courriel)*

Le Journal de Moment**HOM**

Mars 2012

*Mars, le mois du Bonheur à Moment**Hom***

## **Mot du directeur**

### **Les défis 2011-2012 de la direction**

Je profite de l'occasion pour saluer tous les membres de Moment**Hom**, et de façon toute particulière, tous ceux qui participent aux différentes activités offertes dans la programmation de l'hiver 2012, ainsi que ceux qui utilisent les services mis à leur disposition à «l'Accompagnement-Orientation» et au «Suivi et relance».

Par les services et les activités offertes, nous pouvons régulièrement apprécier tous nos professionnels et tous nos bénévoles qui sont les maîtres d'œuvre du dynamisme que l'on retrouve à Moment**Hom**. En avril, nous vous ferons parvenir un compte-rendu sur la fréquentation de nos activités et de nos services.

Je profite donc de ce journal de mars, dernier mois de notre année financière 2011-2012, pour vous situer en regard de deux grands défis auxquels je me consacre pour le maintien et le rayonnement de Moment**Hom** dans la région de l'Estrie.

### ***Un comité de financement***

Afin de réaliser la mise en œuvre des services et des activités, Moment**Hom** est subventionné principalement par l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie ainsi que par Centraide Estrie. Toutefois, les dépenses d'opérations nécessitent des subventions plus importantes que celles annoncées depuis 2 ans. À cet effet, la direction et le CA travaillent au renouvellement et à l'augmentation de nos subventions avec ces organismes, en s'assurant que les besoins des hommes en Estrie soient bien évalués et bien compris.

Mais comme pour tous les autres organismes, nos bailleurs de fonds nous supportent selon les argents disponibles et ils ne peuvent s'engager à répondre à tous les besoins tels que présentés.

De plus, différents partenaires de la communauté estrienne ont reçu nos demandes d'appuis financiers pour soutenir les services de Moment**Hom**. Ces démarches ont généré quelques retombées mais insuffisantes en regard des besoins.

En conséquence depuis septembre 2011, six hommes d'affaires se sont mobilisés pour structurer un comité de financement à Moment**Hom** qui rend compte de ses opérations au CA. Ce comité a pour mandat d'élaborer des stratégies et de voir à la mise en place de différents moyens pour assurer de façon récurrente, une partie du financement provenant de sollicitation ou de contribution privée.

Actuellement nous sommes en négociation avec certaines entreprises pour la mise en place d'une stratégie de visibilité et de promotion pour Moment**Hom**. En avril 2012, nous devrions connaître davantage les possibilités qui nous seront offertes pour l'automne. À l'assemblée générale de juin nous pourrions vous fournir davantage de précisions sur les objectifs et les activités que nous prévoyons faire.

### ***Un collectif sur la santé et le bien être des hommes en Estrie***

Dans le programme cadre de Moment**Hom** adopté en janvier 2010, nous précisons que Moment**Hom** devait assurer un leadership auprès des différents partenaires institutionnels et communautaires en regard des besoins des hommes en Estrie.

En décembre 2011, nous avons initié un «collectif sur la santé et le bien-être des hommes en Estrie» qui réunit à la base 5 organismes pour développer un plan d'action au niveau communautaire à ce sujet.

Ce collectif réunit actuellement, LE SEUIL en violence conjugale, JEVI en prévention du suicide, CIVAS en intervention en regard des agressions sexuelles, CSSS-IUGS et Moment**Hom**, des organismes qui desservent majoritairement des hommes.

Les objectifs du Collectif visent à se donner une vision commune des besoins des hommes en Estrie, d'évaluer l'offre de services qui leur est offerte par l'ensemble des organismes, et de faire reconnaître davantage les besoins des hommes sur la place publique de l'Estrie. En septembre 2012, ce collectif visera à mobiliser plus de partenaires qui sont reconnus actuellement dans leur implication sous différents volets auprès des hommes.

Le 24 novembre 2011, Moment**Hom** a participé à la fondation du «Regroupement provincial sur la santé et le bien-être des hommes au Québec», qui vise à réunir tous les organismes préoccupés par la santé et le bien-être des hommes. Notre démarche régionale s'inscrit dans cette même perspective, soit de faire reconnaître les réalités masculines telles qu'elles se vivent chez nous, et les différentes façons d'y répondre ou de les soutenir.

### ***Conclusion***

Avec le mois de mars 2011, nous terminerons notre deuxième année de la mise en œuvre de notre programme cadre. C'est avec beaucoup d'appréciation que je reconnais le dynamisme interne de Moment**Hom** dont les assises sont le personnel et les bénévoles pour rejoindre l'ensemble des hommes de l'Estrie.

Le rayonnement régional de Moment**Hom** au niveau des partenaires n'a d'égal que ce qui émerge de l'organisation, soit son dynamisme et son ouverture. Deux qualités bien intégrées dans son leadership régional en regard de la santé et du bien-être des Hommes de l'Estrie.

Merci à tous

Jean Lefebvre

Directeur de Moment**Hom**

# Le processus de «TRANSFORM-ACTION» ou s'équiper pour son mieux-être en tant qu'homme.

Mercredi, le 22 février 2012, une trentaine de gars de Moment*Hom* ont assisté à la conférence du psychologue Michel Garant.



Photo : M. Pierre Rondeau, intervenant psychosocial à Moment*Hom* et M. Michel Garant psychologue.

Dans la vie, notre but premier étant d'augmenter notre indice de bonheur, M. Garant nous a présenté une «machine» à transformer nos insatisfactions en satisfactions.

Face à un évènement, au lieu de réagir avec une précipitation parfois violente ou réagir avec procrastination (tendance à remettre systématiquement au lendemain), ce processus nous amène à vivre 3 étapes :

## Conscientisation, Responsabilisation et Action

M. Garant s'est dit disponible pour l'approfondissement de cette démarche lors d'une prochaine rencontre.

Dans un premier temps M. Garant nous propose l'exercice suivant.

PETIT EXERCICE							
EN GÉNÉRAL, EN CE QUI CONCERNE...		Suis-je satisfait(e)?		Est-ce que j'ai du pouvoir?		Est-ce que je veux changer?	
		OUI	NON	OUI	NON	OUI	NON
<b>01</b>	<b>Ma santé physique globale</b>						
02	- alimentation						
03	- condition physique						
04	- sommeil						
<b>05</b>	<b>Ma santé psychologique / émotive</b>						
06	- Estime / sentiment de ma valeur						
07	- Confiance / sentiment de sécurité						
08	- Réalisation / sentiment de fierté						
<b>09</b>	<b>Ma santé spirituelle / Sens, espoir</b>						
10	- respect de mes valeurs						
11	- ma pratique personnelle						
<b>12</b>	<b>Ma situation socioprofessionnelle</b>						
13	- mon occupation (travail, études)						
14	- mes habiletés et compétences						
15	- mon niveau d'instruction						
16	- mes talents et mes dons						
17	- ma formation / ma culture générale						
18	- mon éducation						
19	- mon temps personnel (loisirs)						
<b>20</b>	<b>Mes relations avec les autres</b>						
21	- conjoint / conjointe						
22	- enfant / enfants						
23	- parents						
24	- amis						
25	- voisins						
26	- collègues						
<b>27</b>	<b>Ma situation financière</b>						
28	- revenu personnel						
29	- revenu familial						
30	- source de revenus						
<b>31</b>	<b>Mon milieu de vie</b>						
32	- lieu géographique						
33	- lieu physique						
34	- accès au transport						
35							

L'important est d'établir nos priorités. Merci Michel pour cette belle soirée.

# Notre prochain rendez-vous CONFÉRENCE

## *Entre la colère et la violence, où est la ligne ?*

Trop souvent, les gens confondent encore colère et violence. Trop souvent aussi on colle l'étiquette de gars « violent » dès que la personne hausse le ton. Parfois oui, cela peut être de la violence... parfois cela peut aussi être l'expression d'un mal-être qui sort tout croche ! Et si on en parlait entre hommes ?

**Mercredi 21 mars 2012 de 19 h à 21 h**

**Conférenciers :** Pierre Rondeau, intervenant de Moment**Hom** et Louis Darish, travailleur social et directeur du SEUIL de l'Estrie

**Coût :** 10 \$

Inscription obligatoire

---

Le groupe de marche prend de l'ampleur, ils sont maintenant 6 gars à y participer. Si le bon air et la camaraderie t'intéresse communique avec :

Sébastien Brissette

Organisateur communautaire

MomentHom

(819) 791-1210. Du lundi au jeudi de 13 h à 16 h

---

### ***Témoignage d'un gars qui a osé venir à MomentHom***

Bonjour

Dans un moment de désarroi et d'une certaine insécurité face à une maman désespérée qui me faisait la vie dure, j'ai décidé de prendre la responsabilité de ce qui m'arrivait et de me sortir de cette impasse avec dignité et lucidité. On m'a souvent parlé de la force du regroupement Moment**Hom** et celui-ci a été digne de cet attribut. J'ai été accueilli et dirigé avec la plus grande empathie et respect. Je me suis senti depuis animé d'un sentiment de fierté et de détermination dans les moyens mis à ma disposition pour remédier à ma situation.

Merci aux gens de Moment**Hom** pour cet accueil et ce support .

Simon

---

### ***Témoignage de notre stagiaire***

Merci à toute l'équipe de l'organisme MomentHom, car vous m'aidez à faire un stage de qualité. De plus, ce stage de troisième année va me permettre de mettre fin à ma technique en travail social tout en ayant acquis des connaissances importantes sur l'intervention auprès des hommes.

Déjà plus d'un mois que je suis ici et cela confirme vers quelle clientèle je veux travailler dans l'avenir. Je crois qu'il y a beaucoup de chemin à faire dans l'aide aux hommes et je suis très bien dans ce domaine. Pour conclure, je voudrais dire que selon moi, demander de l'aide est autant une force, qu'une qualité et je souhaite à tous sans exception, d'être capable de demander de l'aide quand vous en aurez besoin!

Rémi Valois

Une seule chose me rendait  
heureux.  
Depuis que je l'ai perdue !  
Tout me rend heureux .  
L.Cohen

En quittant le rôle de victime  
(apitoiement, blâme, honte,  
culpabilité) j'augmente mon niveau  
d'énergie et je m'engage résolument  
sur la voie du bonheur

Importants obstacles au bonheur  
La peur  
L'anxiété  
Le «mythe du plus»  
Le mythe du «je-serai-heureux-  
lorsque»

J'ose être  
HEUREUX

Mars,  
Le mois du

Bonheur

à

Moment Hom

J'ai un désir profond de  
connaître le bonheur, un  
bonheur solide, véritable et  
ancré dans mon être qui, en  
dépit des circonstances  
extérieures, me procure un  
sentiment inébranlable  
d'accomplissement, de joie et de  
paix intérieure

***Durant le mois de mars, nous vous invitons à  
utiliser le babillard spécial pour écrire vos pensées  
et réflexions sur le thème du BONHEUR.***

Chacun a ses propres instants de bonheur : il s'agit simplement d'en multiplier la conscience et les occasions.

[ Albert Memmi ]

Il ne faut pas avoir peur du bonheur. C'est seulement un bon moment à passer.

[ Romain Gary ]