

# *Moment d'Homs*(courriel)

Le Journal de MomentHOM

Avril 2012

*Le thème du mois à MomentHoms*

## *La Solitude*

*«Commence déjà à être l'ami de toi-même.  
Tu ne seras jamais seul».*

*Sénèque, Philosophe latin,*



### **Petite réflexion sur la solitude et MomentHoms**

«La solitude ne dépend pas de l'extérieur : c'est une chose du dedans» Édouard Estaunié, une des pensées que Raymond Drapeau nous a offert sur son petit mémo «pensées du mois», affiché à MomentHoms.

Cette phrase m'inspire car elle donne à la solitude ses marques de noblesse et l'éloigne du concept de l'isolement trop souvent confondu.

Pour moi, l'isolement voulu ou obligé est synonyme de liens coupés avec son environnement, avec la société, avec la famille et avec soi. C'est un espace vide vécu sans références à de nouveaux repères, un espace vide qui s'oppose à notre mise en marche pour trouver des solutions, ou pour émerger de la situation qui nous afflige et nous perturbe.

La solitude quant à elle, ne serait-elle pas ou ne devrait-elle pas être un chemin à l'inverse?

Un chemin emprunté par choix, un chemin qui nous oblige à nous retirer du mouvement de la consommation et du tiraillement, un chemin où l'on mettrait de côté nos activités de remplissage pour contrer le vide.

La solitude est un chemin qui peut nous faire peur, car elle nous conduit vers Soi, ce grand inconnu! L'ouverture à Soi nécessite de se choisir, de se donner du temps à soi et pour soi, pour se comprendre et s'accepter dans « ici et maintenant ». Je m'inspire ici du livre de Scott Peck, «*le chemin le moins fréquenté*» qui nous propose d'emprunter ce chemin.

Les évènements de la vie et les transitions obligées nous y ramènent constamment. Ils nous propulsent dans le déséquilibre avec des peines et des peurs qui nous font réagir. Ils nous obligent à donner un sens à nos tournants, à nos crises et même à nos détresses.

La solitude, un chemin vers Soi pour trouver nos assises et puiser dans nos propres forces pour grandir.

Le centre d'entraide Moment**Hom** en Estrie, est un milieu d'accueil de support et de partage pour apprivoiser notre solitude qui « ne dépend pas de l'extérieur, c'est une chose du dedans » mais qui nous permet de vivre pleinement nos «moments d'homs ».

Je veux rendre hommage à tous les hommes de Moment**Hom** qui se sont mobilisés vers leur solitude.

Dupuis avril 2010 (2ans), 362 hommes on eu recours à Moment**Hom** en se donnant l'aide opportune pour ne pas rester figés dans leur isolement. C'est avec beaucoup de courage et de croyance en eux qu'ils ont osé s'approprier leur pouvoir sur leur vie.

C'est aussi plus de 100 hommes qui ont profité de Moment**Hom** par les diverses activités pour se maintenir actifs dans leur croissance personnelle, et partager avec leurs pairs les bienfaits de l'expérience de leur propre solitude, un chemin sans fin qui nous propulse au plus profond de chacun de nous.

Jean Lefebvre  
Directeur Moment**Hom**  
31 mars 2012



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

Mercredi 21 mars, une vingtaine de gars ont assisté à la conférence de Pierre Rondeau, intervenant à Moment**Hom** et Louis Darish, travailleur social et directeur du Seuil de l'Estrie.



photo : Pierre Rondeau et Louis Darish

Voici quelques éléments de cette conférence :

### ÉMOTIONS ET MASCULINITÉ

**EST-CE QU'EN TANT QU'HOMME, JE RECONNAIS QUE JE SUIS UN ÊTRE HUMAIN ET QU'UN ÊTRE HUMAIN, HOMME OU FEMME, ÇA VIENT AU MONDE AVEC DES ÉMOTIONS?**

Ces émotions que l'on nomme la joie, la peine, la peur, la colère. C'est comme si, au cours de l'évolution, au cours des siècles, quelqu'un, quelque part, avait décidé «qu'un homme, un vrai homme...**Ça n'exprime que très peu sa joie**... un homme, ça travaille, un homme. Ça ramène du pain à la maison...un homme, c'est un pourvoyeur alors...pas trop le temps de s'amuser, de rire, d'être joyeux!» Ah mais peut-être un peu quand même...en cachette, à la taverne! En cachette, dans un sacro-saint endroit réservé aux hommes pour qu'ils puissent un peu quand même, esquisser un sourire et pourquoi ne pas refaire le monde!

Un homme, un vrai homme... **Ça n'exprime pas sa peine**... Homme, sois fort! Ne fais pas ta mauviette! Conduis-toi comme un homme! Un homme, ça ne pleure pas voyons!»

Un homme, **ça n'exprime pas sa peur**... «Ne montre jamais que tu as peur, défends-toi, fonce, bats-toi!»...Un homme, c'est protecteur, ça protège son territoire, ça protège femme et enfants...Homme. Sois tout-puissant! Gonfle le torse et surtout, cache ta peur!

Et puis un homme, **ça n'exprime pas sa colère** avec des mots...«mais avec ses poings ou en gueulant, en défonçant des murs, en tirant des chaises ou en claquant des portes...ou à la taverne, isolée dans son coin ou en refoulant tout simplement»...jusqu'à l'infarctus, la dépression ou les ulcères...

Et pourtant, la colère exprimée avec des mots, c'est simplement dire à l'autre qu'il y a un malaise, que je ne me sens pas respecté, qu'il y a quelque chose qui cloche;

«Je me sens anxieux ce matin, j'ai mal dormi.» « Je déteste mon travail depuis quelque temps». «Je me sens frustré de ne pas être reconnu pour mes efforts.» «J'ai peur de te perdre, que tu partes avec les enfants; vous êtes importants à mes yeux.»

Et si, à partir de maintenant, on essayait, ou plutôt, **j'essayais** de mettre des mots sur ce que je ressens...des mots pour dire comment je me sens...des mots pour identifier mon bien-être ou mon mal-être intérieur?

Et si, à partir de maintenant, **j'essayais** d'accueillir l'autre dans ce qu'il ressent...Et si j'essayais d'être à l'écoute de l'autre dans une attitude de «non jugement» et ce, avec empathie et respect...un peu à l'image de ce qui se fait **dans les Groupes d'Écoute et de Paroles chez MomentHom?**

Parce que ce n'est pas seulement dans ces groupes que je dois tenter de dire et d'écouter...c'est aussi dans mon milieu de travail, c'est à la maison avec ma conjointe et mes enfants, c'est avec mes amis, c'est dans l'auto, c'est dans la circulation et les bouchons de circulation, c'est à la banque ou dans la ligne d'attente à l'épicerie, c'est avec l'agent de l'assurance-emploi ou de la Solidarité sociale...

Je sais que ce n'est pas si facile...J'ai une image de gars fort à protéger mais...**Protéger de qui? Protéger de quoi???**

Parfois, ça semble plus facile de quitter sans dire un mot, d'aller au gym, d'aller bûcher, se défouler ou en virer toute une mais...il n'en demeure pas moins que tôt ou tard, faudra bien que je m'y mette car ces moyens parfois utilisés ou perçu comme une fuite amène souvent plein de malentendus alors... pourquoi pas faire l'apprentissage des mots pour **me** dire...

La colère est une **ÉNERGIE PUISSANTE ET POSITIVE** si nous apprenons à bien la gérer mais, malheureusement, elle peut aussi être dévastatrice et destructrice et dans ces cas là, elle a pour nom : **VIOLENCE**.

**ET SI, À PARTIR DE MAINTENANT J'ESSAYAIS...**

**JUSTE DES MOTS POUR ME DIRE...**

Pierre Rondeau  
Intervenant psychosocial  
Moment**Hom**, le 21 mars 2012

Un grand merci aux organisateurs de cette soirée.



Photo : Pierre, Rémi et Sébastien

---

*«La SOLITUDE vivifie; l'isolement tue.»*  
*Joseph Roux*

---

Les membres de Moment**Hom** sont les bienvenus à une activité de L'AREQ.  
(Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec)



## Comité Condition des Hommes

AREQ Estrie

Conférence-Partage

**Date :** Vendredi 13 avril 2012 AM

**Lieu :** Hôtellerie Le Boulevard 4201, *boul. Bertrand Fabi*,

**Coût :** 20 \$ pour les membres de l'AREQ Estrie **et les membres de MomentHom**  
23 \$ pour les non-membres.

Les membres du comité régional de la Condition des hommes sont très heureux de vous inviter à une conférence-partage intitulée « **Apprivoiser la solitude ...** »

Selon les diverses situations qui se présentent : décès, départ, divorce, maladie, vieillissement, isolement, nous pouvons connaître la solitude. La solitude s'apprivoise-t-elle ? Comment réagissons-nous ?

La solitude est-elle néfaste ou peut-elle être gratifiante? Maintenant retraités, voici nos deux invités spéciaux (**deux membres de MomentHom**) qui nous apporteront avec franchise et simplicité leur témoignage de vie sur le sujet:



Gérald Charbonneau



Raymond Drapeau

**SVP, prendre note que cette activité s'adresse seulement aux hommes.**

Voici le déroulement prévu:

9 h 00 Accueil  
9 h 30 Conférence-partage  
10 h 30 Pause santé  
10 h 50 Suite de la conférence-partage  
12 h 00 Dîner

Le coût inclut la conférence, le repas, et la pause santé.

La balance des frais encourus sera financée à même le budget régional de la condition des hommes.

**La date limite d'inscription est fixée au vendredi 6 avril 2012**

**Billet réponse pour la conférence-partage du 13 avril 2012**

Noms (LETTRES MOULÉES) : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_ Secteur : \_\_\_\_\_

Ci-joint mon chèque au montant de : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

*S.V.P. Faire le chèque au nom de : AREQ ESTRIE*

Après avoir effectué des démarches, je n'ai aucun moyen de transport.

Je suis disponible pour assurer le transport d'une personne dans le besoin.

**Envoyez votre billet réponse (au plus tard le 6 avril 2012) à :** Gilles Lépine, 785 rue Turcotte  
Sherbrooke, Qc J1L 1N5

Des billets réponse sont disponibles à Moment**Hom**



*« Dans les grandes émotions, la solitude  
est parfois salutaire, »*

*Joseph Lallier*