

Moment d'Homs(courriel)

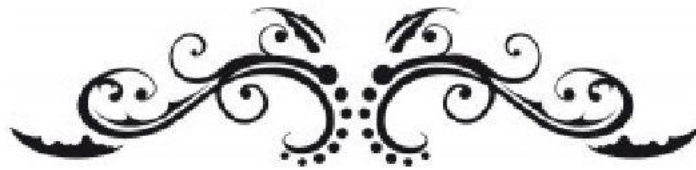
Le Journal de MomentHOM Mai 2012

Le thème du mois à MomentHoms

L'amitié

« Avant de pouvoir se lier d'amitié avec quelqu'un d'autre, il faut être ami avec soi-même. »

Eleanor Roosevelt



Mot du directeur

Un essai sur le thème proposé du mois de mai 2012

L'amitié

Des regards par milliers se croisent
Dans l'anonymat du quotidien,
Où hommes, femmes et enfants,
Bougent côte à côte, mélange, de tout et de rien.

Ils s'en vont en société anonyme,
S'activer, produire et consommer,
Et de temps à autre, d'un regard de côté,
Réaliment que la vie, n'est que gestes comparés.

Puis, deux êtres se croisent et le destin se vit,
Du premier contact, une flamme jaillit
Pour créer un espace et faire naître un ami
Le début d'une histoire, un produit de la vie.

D'un tout premier, une relation s'établit,
Aussi pure qu'une étoile, mais elle doit être nourrie,
De chaleur, de joie et de proximité aussi,
Car elle n'aura de sens que si elle nous unit.

Au rendez vous, exaltation et spontanéité
Font connivence pour les deux unifiés,
L'Autre devient partie prenante de ton entité,
Tout ton être grandit et la réciproque aussi.

En va et vient, l'affection germe, croît, se solidifie,
Dans cet espace virtuel personnifié,
Où le temps investi donne ses nuances et donne vie,
Aux propriétés, aux couleurs, à la nouvelle amitié.

Aux peines, aux pleurs, aux épreuves, aux compromis,
L'amitié est au rendez vous dans les tourments de la vie,
C'est là que l'on injecte mais aussi que l'on puise,
Une affection sans bornes, en pouvoir d'énergie.

L'amitié est grande mais parfois éprouvée,
Par nos contradictions sur soi trop centrées,
Comme un bijou quelquefois malmené,
Il nous faut toujours s'y réengager et la faire miroiter.

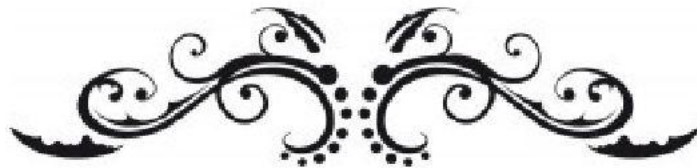
L'amitié est gratuite mais n'est jamais un acquis.
Elle est le fruit de l'effort, et du sens d'autrui,
Engager vers soi et à l'ouverture d'un semblable
Dans une réciprocité, de chacun son essence.

L'amitié est un cadeau de la vie et combien précieuse,
Pour s'y retrouver, s'y ressourcer et s'y reposer,
Et, c'est souvent quand on risque de la perdre,
Que l'on comprend toute sa force et sa fragilité.

Pour toutes les amitiés, le temps est une heureuse épreuve,
Et l'engagement son antidote le plus fort,
Alors, à tous ceux qui en qualité d'ami, font partie de la vie d'un autre,
Vous savez être là, tout simplement, par ce que vous êtes.

Bravo et merci au nom de toutes les amitiés...

Jean Lefebvre
Le 29 avril 2012
direction.momenthom@gmail.com



« La véritable amitié commence quand les silences ne pèsent plus. »

Romain Werlen

Écouter un ami !

Que veut dire "Écouter" ?

Écouter est, peut-être, le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un.

C'est lui dire, non pas avec des mots, mais avec ses yeux, son visage, son sourire et tout son corps : « Tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là, tu vas m'enrichir car tu es ce que je ne suis pas... » Pas étonnant si la meilleure façon pour une personne de se révéler à elle-même, c'est d'être écoutée par un autre !

Écouter, c'est commencer par se taire...

Avez-vous remarqué combien les « dialogues » sont remplis d'expressions de ce genre : « c'est comme moi quand... », ou bien « ça me rappelle ce qui m'est arrivé... ». Bien souvent ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi.

Écouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif, pour se laisser habiter par l'autre. C'est accepter que l'autre entre en nous-même comme il entrerait dans notre maison et s'y installerait un instant, en prenant ses aises.

Écouter, c'est vraiment laisser tomber ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami : marcher à son pas, proche mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, repartir, pour rien, pour lui.

Écouter, ce n'est pas chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui-même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils, et même de vouloir le comprendre.

Écouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même, sans se substituer à lui pour lui dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert positivement à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

Écouter, ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui sont en lui spécifiques. Être attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer.

Apprendre à écouter quelqu'un, c'est l'exercice le plus utile que nous puissions faire pour nous libérer de nos détresses...

Écouter, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être jamais donné : de l'attention, du temps, une présence affectueuse. C'est en apprenant à écouter les autres que nous arrivons à nous écouter nous-mêmes, dans notre corps et toutes nos émotions, c'est le chemin pour apprendre à écouter la terre et la vie, c'est devenir un poète, c'est-à-dire sentir le cœur et voir l'âme des choses.

A celui qui sait écouter, est donné de ne plus vivre à la surface : il communique à la vibration intérieure de tout vivant, il commence à découvrir l'infini qui vit à la fois la richesse et l'originalité de l'autre. C'est alors qu'il entrevoit combien la rencontre est source d'être et non pas d'avoir. « Tu ne vauds que ce que valent tes rencontres, le seul luxe est celui des relations humaines » (Saint Exupéry). C'est le seul luxe gratuit car offert à la décision et à la liberté de chacun.

© **André Gromolard.**



LA SEXUALITÉ DES HOMMES APRÈS 40 ANS

CONFÉRENCE
GRAND PUBLIC

LE MERCREDI 16 MAI, 19 H

Cette conférence s'adresse aux femmes et aux hommes soucieux d'approfondir leurs connaissances sur « La Sexualité des hommes après 40 ans ». Elle se veut une réflexion intéressante sur la sexualité vécue à travers les différentes étapes de la vie et le processus d'adaptation qu'elle suscite.

Comme nous le savons, hommes et femmes ne vivent pas nécessairement les changements hormonaux de la même façon. Or, l'arrivée de la quarantaine entraîne chez l'homme certains changements physiologiques et psychologiques qui peuvent avoir un impact direct sur les attentes relationnelles et l'estime de soi.

Mesdames, venez comprendre votre homme ! Messieurs, venez vous redécouvrir !

Cette conférence sera animée par
M. Alain Desharnais, sexologue.

OUVERT À TOUS, HOMME ET FEMME
À la Bibliothèque Éva-Senéal, salle 3

COÛT : 10 \$

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

POUR INFORMATION :
819- 791-1210

www.momenthom.com

«L'amitié double les joies et réduit de moitié les peines»
Francis Bacon

L'amitié

L'amitié est une expression de la joie de vivre. L'amitié est disponible dès que j'apprends à être l'ami de moi-même. Être l'ami de soi-même ça revient à dire de savoir me servir des outils et des indications que la vie met sur mon chemin.

Ces outils de prise de conscience sont, l'accueil et l'acceptation inconditionnelle de ce qui apparaît dans cet espace appelé moment présent. Ces outils sont aussi le pardon et le lâcher prise par rapport au passé et au futur.

Je suis l'ami de moi-même quand je fais preuve de bonté et de douceur à mon égard. Je suis l'ami de moi-même quand je suis présent ou plutôt, quand je suis conscient d'être présent à moi-même.

Dès lors, je deviens aimable et s'en suis l'amitié à l'égard de l'autre, des autres. La vie met sur mon chemin les amis, les amitiés dont j'ai besoin pour réaliser la seule tâche qui m'incombe sur cette Terre, dans cette forme humaine, à savoir de contribuer à l'avènement de la conscience.

L'amitié consciente, l'amitié partagée apporte soutien, compréhension et paix. L'amitié nécessite de la disponibilité et invite à faire de la place pour que celle-ci s'exprime. L'amitié est un havre de paix, un espace, un moment hors du temps, éternel.

Germain L.



Film à voir !

INTOUCHABLES

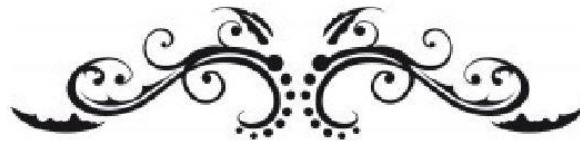
de **Éric Toledano et Olivier Nakache**



« Intouchables » ou l'amitié improbable de deux hommes que tout sépare. Inspiré de l'histoire vraie de Philippe Pozzo di Borgo.

Synopsis

A la suite d'un accident de parapente, Philippe, riche aristocrate, engage comme aide à domicile Driss, un jeune de banlieue tout juste sorti de prison. Bref la personne la moins adaptée pour le job... Deux univers vont se télescoper, s'appivoiser, pour donner naissance à une amitié aussi dingue, drôle et forte qu'inattendue, une relation unique qui fera des étincelles et qui les rendra... Intouchables.



« On ne connaît vraiment l'amitié qu'à l'usure. »

Paul Michaud

La Direction de **MomentHom** s'interroge sur la pertinence du Journal courriel **Moment d'Homs**.

Est-ce que le journal vous plaît ? Est-ce que le journal vous rejoint?

Afin d'évaluer la portée et l'appréciation du journal, il serait grandement apprécié de recevoir vos commentaires à ce sujet. Un simple mot comme «J'AIME» pourrait suffire à

info@momenthom.com