

Moment d'Hom

Le Journal de MomentHOM

Octobre 2012

Une soirée qui fut un grand succès



*Un chaleureux merci à David Goudreault
et ses amis musiciens.*



Photo : Daniel Richard

Une soirée enlevante !

Le 19 septembre dernier avait lieu le lancement de la programmation pour l'automne 2012.

Réunis dans la chaleureuse salle du Parvis, c'est près de 100 personnes qui se sont déplacées pour la cause et, disons-le, pour venir entendre l'immense talent du Poète et Slammeur de renommée mondiale : David Goudreault.

Beaucoup de nouveaux visages ont pu, grâce à cette initiative qui visait l'ensemble de la population, en apprendre plus sur notre organisme et les services offerts. Lors de cette soirée, l'artiste invité accompagné de ses musiciens, nous a livré de nombreuses pièces ayant un lien avec la spécificité de Moment**Hom**. C'est lors de cette soirée d'ailleurs que Moment**Hom** s'est permis d'innover en présentant sa programmation : EN SLAM ! En effet, les animateurs ont courageusement bravé les planches brûlantes de la scène pour venir interpréter un texte qu'ils avaient eux-mêmes produit afin de présenter leur atelier respectif.

Tous étaient unanimes pour dire que cette soirée fut un franc succès et qu'elle a habilement permis de faire connaître Moment**Hom** à près d'une centaine d'hommes et de femmes de la région.

Merci encore à tous ceux qui ont permis qu'un tel événement prenne vie !

Enfin, un bravo tout spécial à David Goudreault et à ses artistes ainsi qu'aux braves animateurs.

Sébastien Brissette
Organisateur communautaire
Moment**Hom**

P.S. David Goudreault a remporté en juin 2011 la Coupe mondiale de slam poésie en France.

Il a travaillé à JEVI, c'est ainsi qu'il a formé plusieurs animateurs de Moment**Hom** à devenir des sentinelles face au suicide.

David a aussi été membre du Conseil d'Administration de Moment**Hom**.

Pour en connaître plus sur David voir son site WEB :

<http://www.davidgoudreault.org/>

Voici la présentation de notre ami Pierre Matton lors de cette soirée. Pierre est coanimateur du groupe AVALIGRIA qui étudie le livre du Dr Serge Marquis «PENSOUILLARD LE HAMSTER».

LE BONHEUR EST OPTIONNEL, LE MALHEUR AUSSI...

Tout le monde veut être heureux, c'est ce qu'on cherche continuellement. Moi aussi je voulais être heureux. Je ne l'étais pas beaucoup. Pourtant j'avais un bon boulot, marié deux bons enfants, pas de problèmes majeurs. Mais je n'étais pas heureux ... parce que mon verre était à moitié vide, à moitié vide des affaires que je n'avais pas, des affaires que je me disais dans ma tête que je n'avais pas et que je serais beaucoup plus heureux si je les avais. Vous avez remarqué ce dialogue incessant dans votre tête : à peu près 70,000 pensées par jour.

Pouvez-vous m'expliquer comment il se fait que des gens qui ne sont pas riches ou qui sont paraplégiques, ou seul la majorité du temps, sont heureux et serein, alors que d'autres, plein d'argent , célèbre et connu, grande renommée, des femmes ou des hommes à la poignée autour d'eux avec une grosse vie sociale se suicident parce qu'ils sont malheureux!

C'est à cause des 70,000 pensées. Si elles sont positives, je suis heureux; si elles sont négatives, je suis malheureux. Chez la majorité des gens semble t-il, à peu près 50,000 de ces pensées sont négatives, chez certains, cela approche 69000..

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a moyen de changer nos pensées. .Et pas nécessaire d'être un génie ou un gourou. C'est ce que nous faisons dans notre groupe Avalégria.

SLAM (Le hamster)

Le bonheur.... tu cherches, tu veux,

Tu cherches, mais tu trouves pas

La paix dans ta tête....., tu cherches, tu veux, mais tu trouves pas.....,

Tu trouves pas,.. parce que ça tourne,.... ça tourne comme une roulette,

Comme un hamster dans sa roulette.

Elle est où la manette du vidéo

La poubelle à vider....., encore pas faite

Sur le rouleau..., pu de papier de toilette

Et puis en plus...,pu de lait dans le frigo

Pourquoi ça arrive à moi..., toujours à moi

Les autres ici, y font quoi?

Gnangnan, gnangnan,gnangnan

La paix dans ta tête..., tu cherches mais tu trouves pas

Ça tourne....., ça tourne tout le temps comme ça se peut pas

L'épais en avant qui conduit comme un cave

Toujours les maudites rouges, j'en bave

La secrétaire qui se prend pour le patron,

Et le patron... toujours sur mes talons

Gnangnan, gnangnan,gnangnan

La paix dans ta tête..., tu cherches mais tu trouves pas

Ça tourne, ça tourne tout le temps comme ça se peut pas

**Ma promotion, pas encore ct'année,
A cause de Gaston, ct'hostie de raté
Et les impôts qui ont encore augmenté
Y vont-y finir par me lâcher
Gnangnan, gnangnan,gnangnan
La paix dans ta tête..., tu cherches mais tu trouves pas
Ça tourne, ça tourne tout le temps comme ça se peut pas**

**Les politiciens..., tous des menteurs
Les riches..., tous des profiteurs
Les pauvres..., tous des paresseux
Les autres, des vrais têteux
Gnangnan, gnangnan,gnangnan
La paix dans ta tête..., tu cherches mais tu trouves pas
Ça tourne, ça tourne tout le temps comme ça se peut pas**

**Abandonné, attaqué, blâmé, pourquoi moi
Ignoré, dominé, exploité, toujours moi
Humilié, méprisé, manipulé, j'en ai assez
Piétiné, ridiculisé, surmené,... s.v.p. arrêtez
Non... toi... arrêtes, arrêtes-toi
La paix dans ta tête, tu peux la trouver
Oui, le hamster dans ta tête tu peux l'arrêter
Le bonheur dans ta tête tu peux le cultiver
Heureux, malheureux....tu décides
Viens nous voir, sois lucide.**

Aujourd'hui, mon verre est à moitié plein, plein de toutes les choses que je vois dans ma tête, que j'ai et que j'apprécie Je les ai compté : 51937 pensées positives, ., comme le plaisir d'être ici ce soir devant vous à vous parler.

Dans le groupe Avalégria, nous étudions ensemble le livre du Dr Marquis : PENSOUILLARD LE HAMSTER, Génial!

Il nous montre comment arrêter dans notre tête le hamster qui nous conte des histoires négatives à propos de tout et de rien, et comment mettre des pensées positives. Et ça marche.. Pendant que je dis «ca marche», je gagerais ma chemise que pour beaucoup, le hamster est en train de dire :«Non, mais il charie, ça marchera pas tant que ça.». Plus j'avance, plus je vois clairement que le malheur est optionnel mais surtout que le bonheur est optionnel.

Jamais je n'aurais pensé que je serais capable d'écrire et de faire un slam. Bien non, mon hamster disait : «T'as jamais fait ça, tu ne seras jamais capable. David y est bon, lui, mais toi tu vas avoir l'air d'un vrai cave..» Je n'ai pas cru mon hamster. J'ai eu un plaisir fou à faire ça. Merci David.

Le bonheur est optionnel. On vous attend!!!



Photo : Daniel Richard



Photos : Daniel Richard