

## ■ Groupe de soutien (P.I.E.R.)

### ■ Programme d'Intervention, Échange et Responsabilisation

Un groupe de soutien est offert aux clients qui vivent diverses problématiques et qui expriment le besoin de vivre l'expérience du partage avec des pairs. Selon les besoins identifiés par les participants, différents thèmes peuvent être explorés et on pourrait faire appel à des invités provenant de diverses ressources spécialisées tout dépendant des problématiques.

**INSCRIPTION : 5 \$ / RENCONTRE**

#### **Lundi**

Du 12 sept. au 12 déc. 2011 de 18 h 30 à 20 h 30

**Animateur : Pierre Rondeau, intervenant psychosocial.**

## ■ Vivre et surmonter ma rupture... au masculin

Cet atelier de 6 rencontres s'adresse uniquement aux hommes qui vivent ou qui ont vécu une rupture amoureuse et/ou familiale et qui éprouvent des difficultés reliées à cette blessure émotive.

**INSCRIPTION : 60 \$**

#### **Mardi**

Du 11 oct. au 15 nov. 2011 de 18 h 30 à 21 h 00

**Participants : Maximum 8, minimum 6**

**Animateur : Pierre Des Rochers,  
consultant en relation d'aide.**

## ■ Cuisines collectives Le Blé D'Or

Avec humour, vivez l'expérience de cuisiner entre gars, tout en acquérant de saines habitudes alimentaires sous la supervision d'une animatrice des cuisines collectives Le Blé D'Or.

**AUX 2 SEMAINES • INSCRIPTION (Coût à déterminer)**

#### **Mardi**

Première rencontre : 13 sept. 2011 de 13 h à 16 h

**Participants : Maximum 6,  
possibilité de faire 2 groupes.**

## ■ Les services cliniques de relation d'aide

### 1 Le service d'accueil téléphonique personnalisé :

Disponible 12 heures par jour, de 9 h à 21 h,  
7 jours par semaine.

Répondants téléphoniques :

Bertrand St-Laurent et François Girard  
**819 563-0303**

### 2 Accompagnement et orientation (évaluation)

Peu importe le problème que vous vivez, venez rencontrer notre intervenant social qui vous aidera à clarifier votre situation et à identifier vos besoins.

Avec ou sans rendez-vous.

**Intervenant psychosocial : Pierre Rondeau**

### 3 Suivi et relance professionnel

Sur référence de l'intervenant psychosocial, nous vous offrons la possibilité de quelques rencontres avec un professionnel.

- **Suivi individuel** : vous êtes orientés vers le professionnel selon le type de problématique.
- **Suivi intensif de groupe** : profiter du support et de la richesse des autres participants afin de mieux cheminer vers un mieux-être. (4 participants).

**Le mercredi soir de 18 h 30 à 20 h 30**

(1 groupe par 2 semaines).

**Animateur : Marcel Clément, MSS, consultant**

## ■ ATELIER CONFÉRENCE (à confirmer)

MomentHom

info@momenthom.com

# MomentHom

Centre d'entraide  
pour **hommes** de l'Estrie

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2011



Pour de plus amples informations concernant les activités offertes dans cette programmation ou pour vous inscrire à l'un ou des ateliers, contactez-nous au :

819 791.1210

Au plaisir de vous rencontrer!

[www.momenthom.com](http://www.momenthom.com)

412, rue des Fusilliers (anciennement la rue Minto)  
Sherbrooke (Québec) J1H 1T6

Besoin d'aide : **819 563.0303**

## ■ Groupe d'écoute et de paroles

Le groupe de croissance personnelle s'adresse à des hommes qui ont déjà un certain cheminement de fait, soit par une thérapie ou par une participation à des groupes tel que *Hommes Québec*. Ce groupe existe pour des hommes qui veulent grandir et se développer. Le slogan des groupes d'écoute et de parole :

### ■ Parler entre hommes... Pour s'aider soi-même...

Le groupe n'est pas animé par un professionnel, donc chaque participant doit être assez autonome pour prendre la responsabilité de son propre développement.

#### 8 SEMAINES • INSCRIPTION 40 \$

##### Vendredi

9 septembre au 28 octobre 2011 de 9 h à 11 h

**Participants :** Maximum 8, minimum 5

#### 7 SEMAINES • INSCRIPTION 35 \$

##### Vendredi

4 novembre au 16 décembre 2011 de 9 h à 11 h

**Animateurs :** Daniel Richard et Hervé Bruneau

## ■ Le Meilleur de Soi

Visionnement sur DVD des ateliers de Guy Corneau avec discussions :

##### Lundis

12 sept. : *La source des conflits amoureux*

10 oct. : *Sortir de la prison des peurs*

14 nov. : *La résistance au changement*

12 déc. : *S'ouvrir à l'amour de soi et des autres*

#### AUX 2 SEMAINES • INSCRIPTION : 20 \$

Du 12 septembre au 12 décembre 2011 de 19 h à 21 h.

**Participants :** Maximum 8, minimum 5

**Animateur :** Raymond Drapeau

## ■ Communication orientée vers les solutions

À tour de rôle, chacun de nous utilisera la stratégie proposée dans le livre de Fletcher Peacock : « Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes ». Il s'agit d'accompagner l'autre en s'appuyant sur les forces et ressources de chaque individu lesquelles lui permettent de faire face aux perturbations de la vie. Au lieu de s'attarder à chercher les causes des difficultés, cette approche m'invite à découvrir des solutions. De cette manière, je me concentre sur ce que je fais déjà bien et sur les réussites dont je peux tirer profit. Il n'y a pas qu'une solution à la résolution de problèmes, il y a en a des milliers!

#### AUX 2 SEMAINES • INSCRIPTION 50 \$

##### Mardi • 10 rencontres

Première rencontre : 20 sept. de 9 h à 11 h

**Participants :** Maximum 7, minimum 5

**Animateur :** Germain Lepage

## ■ La relaxation méditative

Cours de **relaxation-méditation** simple afin de nous aider à être bon spectateur pour nous-mêmes et nous permettre une meilleure écoute de notre monde mental, émotif et physique. Quelques techniques de respiration, de yoga et un choix parmi les nombreuses formes de méditation pourront être expérimentées pour que chacun puisse choisir ce qui lui convient pour développer une conscience de son Être.

#### CHAQUE JEUDI • INSCRIPTION 40 \$

##### 8 rencontres

Du 15 septembre au 3 novembre 2011 de 9 h 30 à 11 h

**Participants :** Maximum 8, minimum 5

**Animateur :** Michel Bergeron

**N.B. :** Pour cette activité, vous pouvez apporter un matelas de relaxation et une couverture...

## ■ Le Pouvoir du Moment Présent

Le but de la mise en pratique du « Pouvoir du moment présent » est de : « nous faire entrer dans un état de conscience supérieur et surtout de nous indiquer comment y demeurer tout au long de notre vie... »

**Pré-requis :** Acquisition et lecture des livres d'Eckhart Tolle suivants :

- Le Pouvoir Du Moment Présent
- Mettre en pratique le Pouvoir du moment présent. (Disponible en format de poche au coût de 10 \$.)

#### AUX 2 SEMAINES • INSCRIPTION 40 \$

##### Mardi • 8 rencontres

6 septembre au 6 décembre 2011 de 9 h à 11 h

**Participants :** Maximum 8, minimum 6

**Animateur :** Germain Lepage

## ■ Spiritualité

La vie spirituelle est « vie »! Elle est expérience d'appels et d'exigences intérieures. C'est une vie en profondeur, mystérieuse, singulière qui se propose à tous, dans les conditions ordinaires de la vie. Cette vie s'enracine dans l'intériorité, dans la liberté de celui qui a foi en lui-même, tout en ayant conscience de sa « carence d'être ». La vie spirituelle est celle d'un homme à la recherche de son humanité dans l'approche et l'accueil de son mystère, du mystère de l'autre et du mystère de l'Être. Les notions suivantes seront abordées lors de nos rencontres : l'être essentiel, l'expérience océanique, le rituel, le sacré, l'âme et la distinction entre religion et spiritualité.

#### AUX 2 SEMAINES • INSCRIPTION 25 \$

##### Mardi • 5 rencontres

13 septembre au 8 novembre 2011 de 19 h à 21 h

**Participants :** Maximum 15, minimum 5

**Animateur :** Gérald Charbonneau

Inscriptions : du 6 au 9 septembre 2011