AIDE POUR LES HOMMES

NOTRE MISSION

Accompagner des hommes aptes à changer leur situation de silence et d'isolement dans **un climat d'entraide et de bonne humeur.**

Le but est d'ammener les hommes à mieux se connaître afin de favoriser une plus grande autonomie et améliorer leur estime personnelle.

NOS VALEURS

- **ENTRAIDE**
- **ÉCOUTE**
- **RESPECT**
- **ÉTHIQUE**
  Intégrité, confidentialité, professionnalisme
- **PLAISIR**

COMMENT ?

Que se passe t-il donc lors de ces soirées afin de créer autant de changements positifs ?
Un soir/semaine, un petit groupe de 8 à 12 hommes se rencontrent durant une période d'environ 3 heures.
Sous la supervision d'un animateur expérimenté et intéressé à aider les hommes dans leurs situations difficiles, **ils échangent, partagent et dialoguent** sur le sujet du jour ou sur des événements personnels.

514 299-3210 OPTION 2

GPHM.CA

Les hommes ont besoin de parler et d'échanger... entre hommes ! Sans jugement, en toute confiance et confidentialité dans une ambiance décontractée ou règne la bonne humeur.
Les hommes vivent TOUS, à certains moments de leur vie, des situations difficiles:

- **Milieu de travail stressant à outrance,**
- **Conflits cumulatifs dans le couple incluant difficultés avec les enfants,**
- **Problèmes professionnels,**
- **Manque de confiance en soi,**
- **Difficulté à exprimer ses émotions et ses besoins,**
- **Peur du jugement,**
- **Carence due à une mauvaise éducation familiale,**
- **Besoin de croissance personnelle,**
- **Difficultés de socialiser avec la société en général,**
- **Peur d'échouer,**
- **Et beaucoup d'autres...**

Il n'y a pas de gêne à en parler et à le partager!

UNE ÉCOUTE:
Au Groupe de Partage pour Hommes de la Montérégie, nous vous offrons une grande ouverture d'esprit afin de dialoguer et d'échanger sur ce mal qui vous habite.

TU TE SENS INTERPELLÉ ?
Contacte-nous rapidement au
514 299-3210 OPTION 2

POUR QUI:
Nos rencontres hebdomadaires s'adressent aux hommes de tout âge, en difficulté ou non.

Animateurs recherchés, écrivez-nous à:
groupepartagehommes@gmail.com

Seras-tu parmi nous bientôt ?

*Depuis que je fais partie du groupe de partage j'ai compris ce que voulait dire l'amitié sans condition, moi qui est arrivé meurtri et dans le désarroi le plus complet ne sachant vers qui me tourner. J'ai été accueilli sans préjugés, les bras ouverts, et l'écoute sans jugement. Je suis en mesure de confirmer que si le groupe n'avait pas été là, je ne serais plus de ce monde aujourd'hui. Grâce aux animateurs, **j'ai appris à faire face à la vie** et tout les gars que j'y ai rencontrés m'ont beaucoup apporté. Donc je vous remercie tous, du plus profond de mon coeur, sincèrement.*

Réal

Il y a 2 ans et demi ma vie était en danger parce que je n'en voulais plus. Je me faisais peur. J'ai cherché de l'aide chez un médecin, un psychothérapeute et au groupe de partage pour hommes de la Montérégie. Le groupe a contribué à mon rétablissement en m'aidant à mettre les choses en perspective.
***Un thérapeute ça aide, mais tu ne fais que te regarder, toi, face à tes problèmes.** Un groupe de partage, ça t'aide à relativiser les choses. Tu rencontres d'autres hommes qui ont vécu la même chose ou pire que toi. Tu écoutes le vécu d'autre gars comme toi et tu apprends que tu n'es pas seul à souffrir.*
Le groupe a été pour moi le parfait complément à ma thérapie. Pour quelqu'un qui est aujourd'hui dans la même situation dans laquelle j'étais, je ne recommande pas le groupe sans aide individuelle, et je ne recommande pas l'aide individuelle sans le groupe. Les deux se complètent parfaitement.

Martin

Je suis dans le groupe depuis deux ans et demi, j'ai appris à être authentique, à prendre ma place.
Je suis accueilli sans jugement.
J'aime la solidarité entre les membres.

Richard

AIDE POUR LES HOMMES
GPHM.CA
514 299-3210 OPTION 2

Boucherville

350 BOUCHERVILLE — TOUTE UNE HISTOIRE À FÊTER

Le Groupe de Partage pour Hommes de la Montérégie remercie chaleureusement la ville de Boucherville pour le prêt de locaux et le soutien dans l'organisation de ses activités.

PNEUS VARENNES

450-652-7999

PNEUS - MÉCANIQUE - ENTRETIEN

1625, Marie Victorin, Varennes QC J3X 0C1

UN GRAND MERCI À NOS PARTENAIRES POUR LEUR SOUTIEN FINANCIER !

Le GPHM est toujours à la recherche de bénévoles et de soutien financier. Contactez-nous pour un placement publicitaire ou pour nous offrir votre aide à titre de bénévole.

514 299-3210 option 4

1215 Mini-Entrepôts

RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

- Accessible en tout temps
- Un système de sécurité unique
- Prix compétitifs
- De 25 à 200 pieds carrés
- Régulation de température

1215 rue Volta, Boucherville QC
Tél.: **450-650-1215**
www.1215mini-entrepots.com

BRENDA SHANAHAN

Députée | MP, Châteauguay-Lacolle (QC)

450-691-7044
Brenda.Shanahan@parl.gc.ca
253, boul. d'Anjou
Châteauguay, QC, J6J 2R4

Bureau d'Ottawa | Ottawa office
Tél. : 613-996-7265

NATHALIE ROY

Députée de Montarville

BUREAU DE CIRCONSCRIPTION
1570, RUE AMPÈRE, BUREAU 500, BOUCHERVILLE (QC) J4B 7L4
TÉL. : (450) 641-2748
FAX : (450) 641-0689
NROY-MOTA@ASSNAT.QC.CA
SUIVEZ LE TRAVAIL DE VOTRE DÉPUTÉE AU WWW.NATHALIEROY.ORG

« Je suis là pour vous! »

XAVIER BARSALOU-DUVAL

BLOC QUÉBÉCOIS

Député circonscription
Pierre-Boucher — Les Patriotes — Verchères
450 652-4442
Xavier.Barsalou-Duval@parl.gc.ca

STÉPHANE BERGERON

Député de Verchères
Membre du Bureau de l'Assemblée nationale
450 652-4419
Stephane.Bergeron.VERC@assnat.qc.ca

Chantal Soucy
Députée de Saint-Hyacinthe

Michel Picard

Député de Montarville

1428, rue Montarville
bur. 203
St-Bruno-de-Montarville
J3V 3T5
450 653-8383
michel.picard@parl.gc.ca

AIDE POUR LES HOMMES

ENTRAIDE, ÉCOUTE, RESPECT, PLAISIR

GPHM

GROUPE DE PARTAGE POUR HOMMES de la Montérégie

REJOIGNEZ-NOUS SUR WWW. **GPHM.CA**

ORGANISME COMMUNAUTAIRE SANS BUT LUCRATIF
ENR.: 1162277371