

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Le projet

*Savoir gérer ses émotions est la véritable preuve de l'intelligence. L'intelligence n'est pas seulement de détenir la capacité de résoudre des problèmes complexes (Mathématiques, Sciences, etc.) **L'intelligence n'est pas le fait d'avoir des études qui peut entraîner l'impression de supériorité intellectuelle.** La véritable **intelligence est l'intelligence émotionnelle** qui permet de vivre une existence efficace et heureuse chaque jour et chaque instant de la journée.*

*Le projet consiste à offrir des ateliers de discussion et de débats sur les notions de base qui constituent **l'intelligence émotionnelle**. Les ateliers seront animés par un animateur formé pour diriger la discussion dans un langage accessible aux Hommes. Le but recherché est d'amener les hommes à réfléchir, les encourager à trouver leurs propres pistes de solution pour mettre le tout en application au quotidien.*

À quoi servira le montant demandé

La location de salles, l'achat (ou location) d'un écran et d'un projecteur ainsi que les dépenses d'imprimerie pour les ateliers. Les matériels (audiovisuels) permettraient une meilleure compréhension et une meilleure rétention des notions présentées.

La contribution est volontaire pour participants, nous ne voulons pas empêcher une participation due à une question d'argent. Les animateurs sont bénévoles, seuls les frais de déplacement (s'il y a lieu) sont remboursés.

Les détails des frais estimés sont disponibles sur demande au GPHM.ca

L'origine du projet

Les principales difficultés pour les hommes sont :

- *Les hommes ont aussi besoin d'aide, mais plusieurs tardent à le faire*
- *Les hommes ont peur du jugement des autres*
- *Plusieurs hommes ont des difficultés à parler des vraies choses*
- *Les hommes sont en mode problème/solution sans nécessairement prendre le temps de rechercher la source, l'origine d'un problème*
- *Les tabous sociaux face à la maladie mentale demeurent très présents. Les hommes en difficulté peinent toujours à tendre la main ou faire appel aux services disponibles*
- *La possibilité pour les hommes de connaître, de développer et de définir leur intelligence émotionnelle*

Notre projet vise essentiellement à sortir les participants de leurs difficultés et les aide à servir de l'Intelligence Émotionnelle afin de rendre leur existence plus efficace dans la recherche du bonheur. Cela est aussi programme de prévention visant à amener les Hommes à prendre leur vie en main sans attendre ... les thèmes sont :

- C = Prends en **Charge** de toi, toi-même
- A = **Aime**-toi, toi-même
- B = En as-tu **Besoin** de l'approbation des autres ?
- R = **Rompre** avec le passé ... Possible ou non ?
- I = Les émotions **Inutiles** ... sais-tu les reconnaître ?
- O = **Oser** explorer l'inconnu ?
- L = Les **Lois**, conventions, traditions, impératifs, etc. ... Qu'est-ce qui aide vs ce qui nuit ?
- E = L'**Équité**, la justice ... Éviter les pièges !
- T = La **Tergiversation** ... tu la connais ?

En intégrant toutes ces notions dans ton quotidien ... tu seras en **CABRIOLET** ... pour une existence efficace et heureuse

Les détails du déroulement d'un atelier sont disponibles sur demande au GPHM.ca

Pour en savoir plus

Sur le déroulement et les détails du projet, contacter :

François Provost ou Luu Mai au GPHM

La mission du GPHM est d'« Accompagner les Hommes aptes à changer leur situation de silence et d'isolement dans un climat d'entraide et de bonne humeur ».