

Un groupe d'entraide pour les hommes en difficulté

MYRIAM TOUGAS-DUMESNIL
myriam.tougas-dumesnil@tc.tc

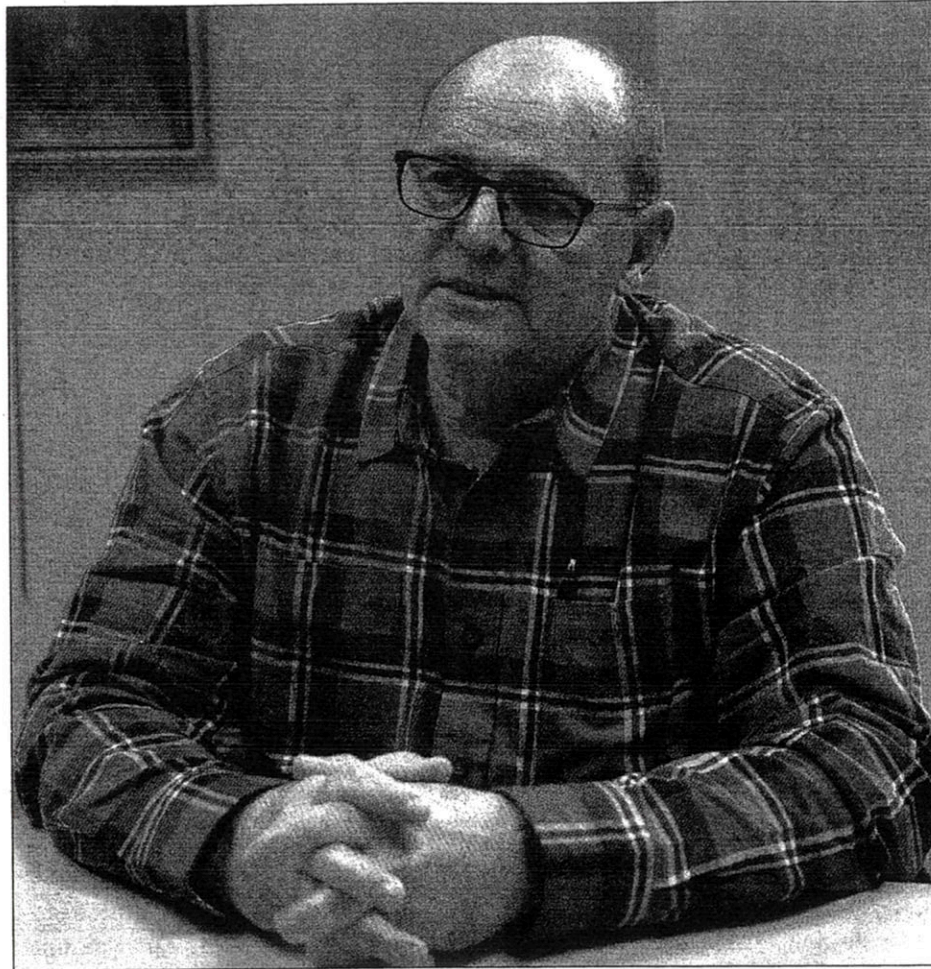
«**L**es hommes souffrent en silence dans leur garage, mais tout le monde a besoin de parler. Il faut évacuer avant d'exploser», croit Réal Houle, qui anime chaque semaine les rencontres du Groupe de partage pour hommes de la Montérégie (GPHM) à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Depuis un peu plus d'un an, des hommes de la région se réunissent tous les lundis soirs dans le secteur Iberville pour échanger et s'entraider. Certains ont vécu une séparation difficile. D'autres souffrent de dépression ou d'anxiété. Mais tous ont besoin de parler de ce qu'ils vivent.

«L'objectif est de partager nos expériences. Les gars ont besoin d'évacuer leur trop-plein en en parlant à d'autres hommes, sans se faire juger», estime l'animateur. Pour lui, chaque personne arrive avec ses problèmes. «Mais chaque personne fait aussi partie de la solution.»

DÉROULEMENT

Les rencontres durent près de trois heures. À tour de rôle, les participants racontent comment s'est passée leur semaine. Le tout se fait dans l'écoute et le respect. Un nouveau venu qui ne serait pas à l'aise de se confier peut évidemment prendre le temps de mieux connaître les autres membres du groupe.



Réal Houle anime les rencontres du Groupe de partage pour hommes de la Montérégie, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Souvent, des «besoins criants» sont exprimés ou se font sentir à la suite des témoignages. L'interaction entre les participants devient alors importante. «Les autres personnes peuvent raconter comment ils ont vécu une situation similaire. Ça aide à voir les choses différemment

et comprendre qu'on n'est pas seul», explique Réal Houle.

Parfois, la discussion dévie vers un thème: isolement, perte d'emploi, angoisse, confiance en soi... D'autres fois, le groupe se concentre sur un cas particulier. L'important, c'est de s'entraider et dialoguer pour créer des changements positifs dans la vie des hommes.

STÉRÉOTYPES

Réal Houle est bien conscient qu'il n'est pas toujours facile pour les hommes d'exprimer leurs émotions. Selon lui, l'image du père de famille, pourvoyeur fort et solide, y est pour quelque chose. «Les stéréotypes de la société mettent de la pression sur les hommes», déplore-t-il.

Or, parler peut grandement aider. «J'ai fait une dépression majeure. Dans le réseau de la santé, au bout de dix rencontres, je retournais chez moi. Ce n'était pas suffisant et je n'avais personne autour de moi. Le Groupe de partage m'a permis d'améliorer mon sort.»

Il encourage les hommes à se joindre au groupe et à «se donner une chance d'être mieux dans leur peau». Les intéressés peuvent le contacter en composant le 514 299-3210. Il est aussi possible d'écrire à groupepartagehommes@gmail.com ou de visiter le site Web de l'organisme (gphm.ca) pour obtenir plus d'informations.

Avis public

Centre intégré de santé et de services sociaux
de la Montérégie-Centre

