



GROUPE DE PARTAGE POUR HOMMES
de la Montérégie



ENTRAIDE
ÉCOUTE
RESPECT
PLAISIR

Pour briser le silence et l'isolement.
GROUPES D'ENTRAIDE POUR HOMMES

Tu veux reprendre le *contrôle de ta vie*? Tu as des idées noires?
Tu souffres de *tristesse*, de *colère*, d'*isolement*? Tu vis des *conflits*?
Tu souhaites apprendre à te connaître toi-même et rebâtir
ta confiance en toi pour être à ton meilleur?

Prends ta vie en main.

Le **GPHM** peut t'aider.

Viens discuter et partager ton expérience avec d'autres hommes qui vivent des défis comme toi, qui pourront t'écouter et t'accompagner au meilleur de leurs connaissances, sans jugement et dans le respect.

CONTACTE LE GPHM DÈS MAINTENANT!

514.299.3210

GPHM.ca | gphm.ca@gmail.com
facebook.com/groupepartagehommes



GROUPE DE PARTAGE POUR HOMMES
de la Montérégie

*Appelle, ça ne t'engage à rien,
ça ne fait pas mal,
ça pourrait changer ta vie.*

514.299.3210

Pour briser le silence et l'isolement
Rencontres hebdomadaires dirigées par un animateur compétent

Pour briser le silence et l'isolement. GROUPES D'ENTRAIDE POUR HOMMES

POURQUOI APPELER?

Le GPHM t'offre un lieu de **partage** et d'**entraide**, sans jugement, dans le **respect** et en toute **confidentialité** en proposant des rencontres hebdomadaires dirigées par un animateur compétent.

Chaque participant est responsable de son cheminement et rien n'est imposé si ce n'est le désir de progresser et de retrouver son bien-être. Ça t'interpelle?

Quelques-uns des **thèmes** abordés lors des rencontres :

- Perte de confiance en soi
- Peur d'échouer ou du rejet
- Peur du jugement ou de l'engagement
- Stress au travail
- Problèmes professionnels ou financiers
- Conflits dans le couple
- Difficultés avec les enfants
- Gestion et pression du quotidien

NOTRE MISSION :

Le GPHM est un organisme communautaire qui a pour but de soutenir les hommes ayant des difficultés dans leur quotidien. L'aide offerte se concrétise principalement lors des rencontres hebdomadaires de groupe durant lesquelles les participants sont invités à partager leur vécu dans un climat d'entraide et de solidarité.

PARTENAIRES :



Christine FRÉCHETTE

Députée de Sanguinet
Ministre de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration



Brenda SHANAHAN

Députée | MP
Châteauguay-Lacolle



Nathalie ROY

Députée de Montarville
Présidente de l'Assemblée nationale du Québec



PNEUS VARENNES

1625 Marie-Victorin, Varennes (Québec)
450 652-7999



Carole MALLETTTE

Députée de Huntingdon
Adjointe gouvernementale au ministre du Travail



Retrouve TON équilibre
et TON bonheur.
Agis maintenant et
appelle-nous!

514.299.3210

GPHM.ca | gphm.ca@gmail.com
facebook.com/groupepartagehommes

ENTRAIDE, ÉCOUTE, RESPECT, PLAISIR.