

## Jouer gagnant en duo !

L'atelier «Jouer gagnant en duo» est une démarche de réflexion sur la connaissance de soi et sur la relation avec la partenaire de vie. Vous obtiendrez de l'information et des outils favorisant une meilleure connaissance de soi, des techniques de communication et de résolution de conflits, une remise en question des perceptions des rôles dans la réalité du couple ainsi qu'une réflexion sur la connaissance de sa partenaire de vie.

Cet atelier est offert aux hommes vivant des difficultés de couples. Vous y trouverez des moyens pour améliorer votre capacité à identifier et exprimer les malaises, le désarroi et la souffrance psychologique (tension, pression, frustration) suite à des insatisfactions, des insuccès, des échecs relationnels.

## J'suis séparé pis j'veux en parler

Ce groupe permet aux hommes vivant une séparation de se retrouver entre eux et de partager ce qu'ils vivent tout en brisant l'isolement. Les rencontres favorisent l'expression des émotions reliées à la rupture et l'exploration des différents sentiments pouvant être ressentis. Entre autres la peine, la frustration et la colère.

Le groupe est composé de 7 ou 8 hommes et est d'une durée de 4 rencontres sur 4 semaines.

Appelez-nous pour connaître la date de début de notre prochain groupe.



(819) 477-0185

## Les ateliers du mercredi soir

Les ateliers du mercredi soir réunissent des hommes désireux de partager entre eux sur différents sujets.

L'atelier permet de briser l'isolement, partager et de ventiler sagement ce qu'ils ressentent et de s'apporter mutuellement support et solidarité.

Ce groupe d'entraide existe depuis la création de Chez-nous entre hommes et est l'activité la plus populaire. Les thèmes varient d'un mois à l'autre et on y parle de communication, des relations interpersonnelles, de santé... Les thèmes permettent aux hommes d'échanger sur leurs vécus et leurs ressentis de manière respectueuse et sans jugement.

Vous avez un rendez-vous chaque mercredi à 19h, de septembre à juin.

CHEZ-NOUS  
entre hommes

*Si tu vis une ou plusieurs  
de ces situations :*

Je m'isole pour vivre ma solitude.

Je n'ai plus d'intérêt aux activités

Je m'ennuis, je me sens seul.

Je vis une rupture.

Je vis un deuil.

Je vis une perte d'emploi.

Je vis une relation difficile.

J'ai mal à l'âme.

C'est tout le temps de ma faute.

Je suis tanné de tout faire et de penser  
pour les autres.

J'ai tout perdu, j'ai personne à qui en  
parler.

*On a un atelier qui te convient*

## Chez-nous entre hommes

255, rue Brock  
Drummondville (Québec)  
J2C 1M5  
(819) 477-0185

[infocneh@Cheznousentrehommes.org](mailto:infocneh@Cheznousentrehommes.org)

[www.cheznousentrehommes.org](http://www.cheznousentrehommes.org)

entre hommes

## RAFT

Réseaux d'aide  
aux familles en transition

578, rue Lindsay  
2ième étage  
Drummondville (Québec)  
J2B 1H5  
Téléphone : 477-5707  
Télécopieur : 477-1717

[adisepdrummond@qc.aira.com](mailto:adisepdrummond@qc.aira.com)

*Réseau d'aide aux familles en transition*

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de la Mauricie  
et du Centre-du-Québec  
**Québec**



**Centraide**  
Centre-du-Québec

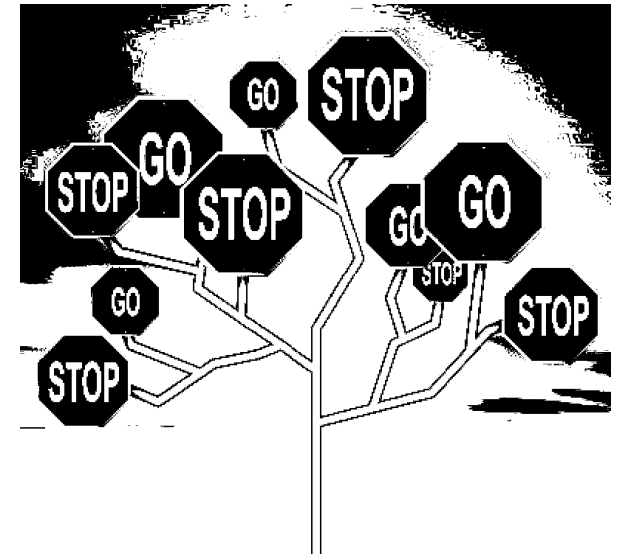
ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC  
Yves-François  
Blanchet



Chez-nous entre hommes

Centre d'aide pour hommes

## Nos Ateliers



*Trouver le chemin  
En soi...*