RENCONTRES AU MASCULIN

En tant que responsable du comité des hommes de l'AREQ Louis-Fréchette, j'ai mis sur pied un groupe pour créer un espace où les adhérents peuvent s'exprimer en toute liberté et échanger sur leurs expériences, leurs opinions et leurs émotions. Le but étant de favoriser le développement du bien-être et du sentiment d'appartenance chez les participants. Chacun est libre de s'y exprimer ou pas.

- Ce groupe ne doit pas être considéré comme une thérapie mais seulement comme un espace de parole et d'écoute ouvert à l'expression libre et au non-jugement de ce qui s'y dit.
- Il est très important de mettre de l'avant le fait qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises idées lorsque l'on parle du sujet de la discussion.
- Ce groupe se doit de favoriser l'écoute des autres dans le respect, la tolérance et le non-jugement.

Il y a trois réunions dans l'année, soit le mardi matin de 8 h 15 à 11 h 15, habituellement début janvier, à la mi-octobre et en avril. Ceux qui ont participé jusqu'à maintenant sont très satisfaits de leur expérience.

RÈGLES DE BASE POUR NOS RENCONTRES

Lorsque nous adhérons à ce type de réunion et à sa vie de groupe, c'est que nous recherchons une forme de contact différent de notre quotidien.

Appliquer les règles est essentiel pour le bon fonctionnement de la rencontre.

1. Respecter, au début de la réunion, une minute de silence afin de réfléchir sur son vécu par rapport au thème donné.
2. Choisir une personne pour contrôler le temps de parole de chacun.
3. Chaque personne est ensuite invitée à spécifier ce qui l'amène à rejoindre le groupe pour la première fois ou depuis la dernière réunion.
4. Vient ensuite le temps de parler du thème proprement dit.
5. Lorsque la discussion est terminée, on se quitte après avoir fait un dernier tour de table pour exprimer notre ressenti, autrement dit ce que la réunion nous a apporté.

Dans ces rencontres il est important de respecter la confidentialité des participants. Cela contribue à créer et à maintenir un climat de confiance, de sécurité et d'intimité nécessaire au partage du senti de chacun.

Il est essentiel d'éviter toute forme de perturbation (cellulaire, bruit ambiant...)

Il est important, lors de ces réunions, de parler au **JE** : cela veut dire parler de ce que l'on ressent profondément face au thème ou de l'effet que celui-ci a sur soi (émotions).

Dans ce genre de rencontre, on écoute sans interrompre et on respecte les silences si la personne qui a la parole interrompt momentanément sa pensée. Pour une écoute réelle, il faut éviter de préparer sa réponse mentalement pendant que l'autre parle, mais c'est possible de prendre des notes.

On peut réagir à ce qu'une personne vient de dire sans porter de jugement sur son témoignage.

Le non-jugement ici, est primordial. Quand on réagit à l'intervention de quelqu'un, on parle de ce que cela a fait émerger en nous. Il faut accueillir l'autre dans ce qu'il est et dans ce qu'il dit au lieu de le juger.

Il est essentiel de ne pas prodiguer de conseils. C'est le senti qui doit primer, ce qui peut impliquer l'expression d'une expérience personnelle vécue dans une situation similaire. Il ne doit absolument pas y avoir de commentaires après la prise de parole d'un membre.

Lorsqu'un participant a terminé son témoignage, il doit le signaler en disant « Merci de m'avoir écouté » ou une autre phrase qui indique qu'il a terminé. À ce moment l'animateur remercie la personne pour son témoignage et on passe à une autre prestation.

Chacun est libre d'utiliser son droit de parole ou de ne pas l'utiliser.

On doit attendre en silence que la personne qui veut s'exprimer le demande.

Au plaisir de vous y rencontrer si vous êtes intéressés.

Richard Arcand, animateur et responsable du comité des hommes, AREQ Louis-Fréchette

richardarc47@hotmail.com ou (418) 903-2673

Réponse de la page : 24

1. Lisa Leblanc
2. Soldat Lebrun
3. Félix Leclerc
4. Tex Lecor
5. Margot Lefebvre
6. Sylvain Lefebvre
7. Maxime Leforestier
8. Michel Legrand
9. André Lejeune
10. Sylvain Lelièvre
11. Jean Leloup
12. Lynda Lemay
13. Hubert Lenoir
14. Léonard Lenormand
15. Claire Lepage
16. Guy A. Lepage
17. Pierre Létourneau
18. Claude Léveillé
19. Jeannine Lévesque
20. Raymond Lévesque
21. Robert L'Herbier
22. John Littleton
23. Yolanda Lizi
24. Loco Locasse
25. Michel Louvain
26. Clara Luciani

SALON DES LOISIRS CRÉATIFS

Centre Raymond-Blais,
4, rue Raymond-Blais, Lévis.

Samedi, **6 avril 2024** de **12 h** à **17 h**
Dimanche, **7 avril 2024** de **10 h** à **16 h**

Artisanat, bijoux, broderie, cartes, couture, courtepointes, dentelle, livres, peinture, photos, sculpture, timbres, tricot, vitrail…
Vente de plantes et de livres usagés au profit de la Fondation Laure-Gaudreault.

Une trentaine d'artistes et d'artisans exposeront leurs œuvres :

AREQ
Le mouvement des retraité(e)s (CSQ)
Secteur Louis-Fréchette

ENTRÉE GRATUITE

Des prix de participation seront tirés parmi les visiteurs.

Votre présence nombreuse assurera une fois de plus le succès de cet événement.

Artistes et artisan(e)s

Vous n'avez jamais participé à l'exposition « Salon des loisirs créatifs » et vous désirez y exposer vos œuvres, nous vous encourageons à tenter l'expérience.

La diversité artistique enrichira notre salon : peinture, bijoux, broderie, artisanat, tissage, vitrail, sculpture etc.

Donnez votre nom à Christine Fortin **avant le 21 mars**.

Tél. : **418-833-8159**

Courriel : cricrifor@hotmail.com

Bienvenue dans le groupe des exposants!