

Vendredi, 16 décembre 2011

MomentHom: un service pour la santé et le bien-être des hommes



Deuil, perte d'emploi, conflits conjugaux, nombreux sont les hommes qui vivent ces situations difficiles, mais peu nombreuses sont les ressources qui se dédient spécifiquement aux problèmes masculins. À Sherbrooke, MomentHom est l'un des rares organismes à appuyer les hommes dans le besoin.

Groupes de discussion et ateliers

Pendant plus de 9 ans, la principale activité de MomentHom était d'organiser des ateliers de discussions, afin de permettre aux hommes de s'extérioriser, une activité toujours offerte aujourd'hui. Dans le cadre des groupes d'écoute et de parole, les participants ont la chance de se confier et de s'écouter mutuellement, et ce, dans le respect. On y trouve des thématiques tels que le Pouvoir du moment présent, le Meilleur de soi, la Communication axée vers la solution, etc.

Un autre outil offert par l'organisme est la relaxation méditative où l'on apprend à relaxer, faire le vide et mieux gérer son stress, grâce à des techniques de respiration, de yoga ou d'autres formes de méditation enseignées.

L'organisme tient également des ateliers-conférences sur des thèmes interactifs, ainsi que des ateliers de cuisine, de lecture et de partage et des activités de loisir, dans le but d'aider ses membres à élargir leur réseau social et de créer des liens d'amitié.

Des services professionnels

Voulant prendre de l'expansion, MomentHom a, au cours des deux dernières années, développé un volet service. « En 2009, nous avons pu développer le volet des services, grâce notamment au ministère de la Santé qui a dégagé des fonds pour nous, ce qui nous a permis d'engager du personnel. Nos clients peuvent ainsi compter sur l'appui de psychologues, de consultants en relation d'aide, de médiateurs, d'avocats, etc, selon les besoins », explique Raymond Drapeau, vice-président du conseil d'administration.

Ce qui fait la force de l'organisme, c'est son approche personnalisée et ses interventions rapides. « Toute personne désirant faire appel à nos services peut le faire en composant le 563-0303. Notre intervenant psychosocial, Pierre Rondeau, est disponible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24. Après avoir discuté avec la personne, on est habituellement en mesure de la rencontrer dans la même semaine pour discuter avec elle pour ensuite pouvoir la référer au service qui lui convient. Pour ce qui est des cas plus lourds, par exemple, un homme violent qui bat sa femme, nous nous engageons également à les transférer à nos organismes partenaires », explique Jean Lefebvre, directeur général.

Pour en savoir plus sur Momenthom

Afin de faire connaître davantage ses services, Momenthom invite tous les hommes de l'Estrie à son activité d'ouverture pour 2012, alors que se tiendra une conférence de Régis Parcel, psychologue qui portera sur la gestion du stress au masculin, cette conférence se tiendra aux locaux de l'organisme qui est situé au 412, rue des Fusilliers à Sherbrooke le 18 janvier à compter de 19 h. Cette activité est gratuite pour tous.