

## Préalable aux services individuels :

### Évaluation, accompagnement et référence

Ce service de relation d'aide vise à accueillir les hommes en difficultés, à les accompagner et à les référer aux ressources appropriées. Ce service comprend une collecte d'informations, une évaluation des besoins et un plan d'action. La trajectoire de progression de la personne peut comprendre un volet éducatif en fonction de la problématique vécue. Lors de l'évaluation, un nombre maximum de rencontres peut être déterminé selon le plan d'action élaborée.

### Services individuels :

*(Sur rendez-vous / Contribution volontaire)*

#### Service d'intervention

Ce service est offert aux hommes qui désirent obtenir une aide individuelle, de l'écoute, de l'accueil et un support thérapeutique et significatif à leur démarche. L'objectif est d'aider, d'outiller et d'aiguiller au besoin, les hommes en les référant aux bons services et aux bons endroits afin de les assister adéquatement.

#### Service de thérapie

Ce service est offert aux hommes qui désirent entreprendre une démarche thérapeutique axée sur l'apprentissage d'une relation à soi et aux autres plus satisfaisante, accueillante et authentique. L'objectif est de venir en aide à la personne qui fait face à des difficultés fonctionnelles et émotionnelles en favorisant une harmonisation corps, tête et cœur et une plus grande connaissance de soi.

#### Service de coaching

*(Forfaits pour entreprise disponibles)*

Ce service est offert aux hommes qui désirent passer à l'action afin d'apporter des changements bénéfiques, positifs et durables dans leurs vies personnelle ou professionnelle. L'objectif est d'épauler la personne dans différents contextes tels que : clarifier une situation ambiguë, acquérir de nouvelles habitudes gagnantes, développer certains talents, construire ou réaliser un projet, ou encore se départir de certains blocages qui empêchent d'avancer.

#### Service de consultation philosophique

Ce service individuel est offert aux personnes qui souhaitent accéder à une meilleure connaissance de soi et de la vie. La consultation permet aux personnes de se réapproprier leur propre personne dans une société qui tend à créer des personnes-objets. Elle accroît la capacité à penser par soi-même, à raviver l'étonnement sur la vie et à analyser des questionnements existentiels. Aussi, elle permet d'augmenter le pouvoir de décision et l'autonomie. Enfin, la philosophie permet de redonner un sens à la vie et de conscientiser notre rapport au monde et à l'autre. Ce service est offert sous divers blocs thématiques selon les questionnements de la personne.

**Coût : 40\$/heure**

## Services de groupe sans inscription :

### L'atelier Bistro-Philo

L'atelier Bistro-Philo est un café-philosophique qui permet aux hommes de réfléchir et d'argumenter sur des questions proposées. Cette activité de groupe a comme objectif de permettre à la personne de se réapproprier son véritable moi à travers les idées reçues socialement. Le rythme de nos sociétés impose une façon d'être qui tend à nous perdre soi-même. Se redécouvrir est ni plus ni moins retrouver un sens à sa vie. En groupe, les arguments de chacun engendreront un travail de réflexion où les personnes apprendront non pas à imposer leurs convictions, mais bien à en venir à un consensus pour un meilleur « vivre ensemble ».

**Horaire : lundi 14h00 à 16h00**

**Coût : Contribution suggérée de 2\$**

### L'atelier documentaire discussion

Cet atelier est un moment privilégié pour s'ouvrir au monde, aux différences culturelles et aux idées nouvelles. C'est par le biais de visionnement de films et documentaires informatifs, enrichissants que la personne est invitée à réfléchir, à se positionner et à partager son interprétation et ses valeurs en lien avec le visionnement.

**Horaire : mardi 13h30 à 16h00 (Arrivée 13h15)**

**Coût : Contribution suggérée de 2\$**

### Le groupe d'entraide pour hommes victimes d'abus sexuel durant l'enfance

Ces rencontres de groupe permettent aux hommes de rompre le silence, d'aborder et de partager ensemble, en toute confiance, leurs vécus en lien avec des agressions sexuelles commis à leur égard. De plus, des thèmes tels que les conséquences de l'agression, les émotions, les mécanismes de protection, la sexualité et les relations familiales et sociales sont explorés. En échangeant entre eux, les participants apprennent à mieux composer avec leurs vécus et à s'en libérer.

**Horaire : mardi 19h00 à 21h00 / Groupe : 6 à 10 personnes / Coût : Contribution suggérée de 30\$**

### Le groupe de parole et d'entraide du mercredi soir

Ce groupe offre l'occasion d'échanger en toute confidentialité sur les nombreux défis qui tapissent la vie d'aujourd'hui. Ces rencontres permettent à la personne de prendre conscience de ce qui est important pour elle dans sa vie, de ce qui l'anime ou la freine. C'est dans une ambiance chaleureuse et conviviale que chaque participant est invité à partager, de manière volontaire, ce que lui inspire le thème abordé durant la soirée. L'objectif de ces rencontres est d'offrir à la personne un lieu d'appartenance solide qui lui permet de s'investir dans des échanges authentiques et de cheminer dans une vie plus satisfaisante intérieurement et plus en lien avec ses aspirations profondes.

**Horaire : mercredi 19h00 à 21h00 / Groupe : 8 à 15 personnes / Coût : Contribution suggérée de 2\$**

### Les ateliers de groupe pour les hommes de 55 ans et plus du jeudi matin

**Gestion des buts et des projets personnels** sont des ateliers pratiques qui favorisent le bien-être par l'action et la mise en œuvre de projets personnels. Tout au cours des rencontres, vous serez en mesure d'identifier, élaborer, planifier et réaliser des projets concrets. Vous apprendrez comment surmonter les obstacles rencontrés (p.ex. : situations de vie difficile, manque de ressources, déclin de la santé) et prendrez conscience de l'influence de vos croyances négatives sur la réalisation de vos aspirations. L'objectif de ces ateliers est de vous aider à maîtriser les différentes techniques qui assurent la réalisation de buts et de projets. Vous pourrez appliquer ces connaissances lorsque vous ferez face à des changements importants dans votre vie.

**Horaire : jeudi 9h30 à 12h00 / Groupe : 8 à 12 personnes / Coût : Contribution suggérée de 30\$**

### Les jeudis soir inspiration

Les jeudis soir inspiration sont des moments privilégiés pour s'informer et s'enrichir de l'expérience des autres. Tout au long de l'année prenez part à des conférences, des présentations magistrales et interactives, des témoignages, des projections de documentaires abordant des enjeux actuels de notre société, etc. L'objectif est de permettre aux participants de s'outiller et de s'approprier de nouvelles connaissances pouvant leur être utiles en lien avec le monde de la santé, de l'éducation, des services sociaux, du droit, de la politique, de l'éthique, de la spiritualité et bien plus.

**Horaire : jeudi 19h00 à 21h00**

**Coût : Variable selon l'activité**

### Les activités du bistro

Le bistro du Centre de ressource pour homme est un milieu enrichissant où les participants se rencontrent pour discuter, apprendre et participer à des activités afin de s'amuser et progresser dans leur vie personnelle ou professionnelle. Parmi les activités du bistro, nous retrouvons entre autres, des mini-conférences, des ateliers d'exploration et de création, des débats amicaux, des projections de documentaires, un club de lecture, des activités à vocation communautaire, des jeux, etc. Informez-vous sur la grille d'activités du bistro qui est sujet à changement selon les mois de l'année.

**Horaire : Voir la grille horaire mensuelle**

**Coût : Contribution suggérée de 2\$**

*« J'ai longuement hésité à demander de l'aide, à vrai dire, je pensais que ma situation allait s'arranger d'elle-même. Quand j'ai rencontré l'équipe du centre, j'ai vite réalisé que j'avais pris une excellente décision puisque d'avoir été épaulé m'a permis d'avancer rapidement. Je ne tourne plus en rond et je suis mieux de jour en jour. »*

*Paul*

## Services de groupe avec inscription :

### Les ateliers de groupe sur les blessures de l'enfance du lundi matin

Ces ateliers offrent l'occasion de discuter des blessures subies durant l'enfance. Ces rencontres se veulent un contact avec l'enfant en soi dans le but de soulever et d'approviser différentes blessures et leurs masques correspondants. L'objectif de ces ateliers est d'améliorer la relation avec soi, d'améliorer sa confiance en soi tout en identifiant son discours intérieur en interprétant un événement blessant (le rejet, l'abandon et la trahison etc.).

**Horaire : lundi 9h30 à 11h30 / Groupe : 5 personnes**

**Coût : Contribution suggérée de 30\$**

### Les ateliers de groupe sur les perceptions du lundi matin

Ces ateliers offrent l'occasion de discuter sur les perceptions que l'on possède depuis l'enfance et qui impactent tous les aspects de notre vie. L'objectif est d'approfondir les perceptions d'aujourd'hui par rapport à celles reçues étant enfant afin de les démystifier et de les transformer au besoin. Les sujets traitent de la vie de couple, la famille, les enfants, le travail et l'argent. Les participants échangent sur ce qu'ils vivent pour comprendre la dynamique reliée à leurs émotions et à leurs perceptions.

**Horaire : lundi de 9h30 à 11h30 / Groupe : 5 personnes**

**Coût : Contribution suggérée de 30\$**

### Les activités de cuisines collectives

Les activités de cuisines collective permettent aux hommes de mieux se nourrir à un coût moindre, de briser l'isolement et d'apprendre quelques notions de cuisine. Des groupes, composés de 6 personnes, se réunissent pour planifier, acheter et préparer des recettes que les participants partagent et rapportent chez eux. Ces activités se déroulent en partenariat avec les Cuisines collectives du Carrefour d'entraide de Drummondville.

**Horaire : Premier et dernier mercredi du mois**

**Groupe : 6 personnes / Coût : Uniquement les frais reliés aux achats des aliments à cuisinier**

### Pour information et inscription :

**Téléphone :** 819 477.0185

**Adresse :** 449 rue Notre-Dame, Drummondville J2B 2K9

**Horaire :** Lundi et mardi de 8h30 à 16h30. Mercredi et jeudi de 8h30 à 21h00. Vendredi de 9h à 12h.  
*(Fermé de 12h à 13h et de 16h30 à 18h00)*

Le Centre de ressources pour hommes Drummond est un organisme sans but lucratif présent dans la MRC de Drummond depuis 1993. Notre mission est de vous outiller et de vous soutenir en vous accompagnant dans vos démarches personnelles tout en contribuant à valoriser votre place dans la société.