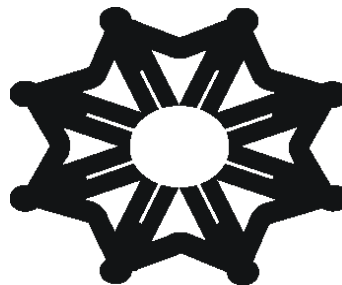




*Des hommes
en changement*

RECUEIL D'EXERCICES



RESEAUX
HOMMES
QUEBEC

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour l'aide précieuse et bénévole qu'elles ont apportée à la réalisation de ce recueil :

- Louis – Marie Dubé, directeur de l'Entraide pour hommes de Montréal, qui nous a gracieusement donné accès aux cahiers d'exercices élaborés par Renaud Lessard.
- Nadine Gueydan, qui n'a pas compté les heures qu'elle a investies dans l'indispensable révision des textes et qui a ainsi grandement contribué à la qualité du recueil.
- Claude Rondeau et Jean – Pierre Blanchard, du RHQ Montérégie, dont le document d'animation a servi à l'élaboration de l'exercice « Contrat de groupe ».
- Toutes les personnes qui ont contribué et qui contribueront à la création des exercices.
- Et nous – mêmes :
 - Guy Corneau, François Dufour et Yves Tremblay, qui ont oeuvré à la création de la première édition du Recueil.
 - André Leduc et Yves Tremblay, qui ont assuré l'enrichissement de la deuxième édition.

LA COUVERTURE A ETE REALISEE PAR DENIS ST – LAURENT

TABLE DES MATIERES

REMERCIEMENTS	2
INTRODUCTION.....	5
COMMENT UTILISER CE RECUEIL	6
COMMENTAIRES SUR LES EXERCICES DU RECUEIL	7
GUIDE DE L'ANIMATEUR	8
PREMIERE PARTIE : AMORCER LA RENCONTRE	14
PRESENTATION	14
1.1 RESPIRONS ENSEMBLE.....	15
Atterrir dans le groupe	15
1.2 MASSAGE COLLECTIF.....	16
Une première prise de contact.....	16
1.3 TOUR DE CERCLE.....	18
Comment j'arrive dans le groupe.....	18
1.4 LE BATEAU IVRE	20
Se laisser soutenir par le groupe.....	20
1.5 POT – POURRI.....	22
Un tas de bonnes idées.....	22
L'ABANDON	22
INTIMITE.....	23
VARIATIONS :	23
OPPOSITION.....	23
LA BERCEUSE	24
LA CONFIANCE	24
RESPIRATION.....	25
LAISSER – ALLER	25
AU – DELA DES MOTS.....	26
DU BOUT DES DOIGTS.....	26
ECHAUFFEMENT.....	27
DEUXIEME PARTIE : RENCONTRER SA REALITE MASCULINE	28
PRESENTATION	28
2.1 LUI MON PERE.....	29
Comment il était.....	29
2.2 MON PERE EN MOI	32
L'héritage qu'il m'a laissé.....	32
2.3 MOI COMME PERE	34
Ce que je souhaite incarner.....	34
2.4 MON TRAVAIL.....	36
La place qu'il prend.....	36
2.5 ÊTRE HOMME, CA PROFITE	38
Bénéfice ou pertes ?	38
2.6 DES HOMMES INTEGRES	40
Ceux qui sont mes modèles.....	40
2.7 MON AGRESSIVITE	42
Comment je la vie.....	42
2.8 LA MERE.....	44
Celle qui s'ébat en moi.....	44
2.9 HOMME CHERCHE FEMME	46
Pour quoi faire.....	46

2.10 LA PORNOGRAPHIE.....	49
Son attrait, sa fonction.	49
2.11 HOMOSEXUALITE	52
Deux cotés d'une même médaille.....	52
TROISIEME PARTIE : EXPLORER DE NOUVELLES FACON D'ÊTRE	55
PRESENTATION	55
3.1 LE TOUCHER	56
Comment l'appivoiser entre hommes.	56
3.2 LE LANGUAGE VISUEL	59
Un outil d'expression.....	59
3.3 MOI, J'AI PEUR.....	62
Appivoiser la vulnérabilité.	62
3.4 MON RAPPORT A MOI – MÊME.....	64
Ami ou ennemi ?	64
3.5 BULLES DE VIE	66
Fruits de l'expérience.....	66
3.6 L'ECRITURE CREATIVE	69
Y mettre des mots.	69
3.7 LE MIROIR	72
Dis – moi qui tu hais, je te dirai qui tu es.....	72
3.8 VERS UN MIEUX – ÊTRE	75
Rêver son lendemain.	75
3.9 SOLITUDE CHERIE, ISOLEMENT MAUDIT	77
La choisir ou la subir.	77
QUATRIEME PARTIE : ENTRETENIR LA VIE DU GROUPE	80
PRESENTATION	80
4.0 MODELE DE DEVELOPPEMENT D'UN GROUPE	81
Le nourrir pour qu'il demeure vivant.....	81
4.1 FEEDBACK.....	84
Exploration des perceptions réciproques.	84
4.2 S'OUVRIR AU GROUPE.....	87
Relations ouvertes ou fermées.	87
4.3 CONTRAT DE GROUPE	91
Une entente claire et fructueuse.	91
MODELE D'UN CONTRAT DE GROUPE.....	93
4.4 PARLER AU « JE »	95
Être responsable de ses paroles.....	95
4.5 LE PAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE.....	97
Les oh ! Et les bah ! de la vie de groupe.	97
CINQUIEME PARTIE : ALLER VERS LE MONDE EXTERIEUR	100
PRESENTATION	100
5.1 JE T'APPRECIE	101
Dire aussi ce qui est bon.....	101
5.2 SE REVELER.....	102
Le plaisir de se dire.	102

INTRODUCTION

L'animation d'un groupe autogéré constitue une épreuve de taille. Si l'aventure commence par une lune de miel due au fait que chaque participant a trouvé un lieu où briser son isolement affectif, à plus ou moins brève échéance se présentent les écueils inévitables de toute vie collective, sans parler des résistances individuelles qui affectent la vie du groupe.

Dans ce recueil d'exercices qui s'adresse aux hommes qui ont choisi le changement, nous avons voulu faciliter la rencontre de ces obstacles pour que chaque groupe ressorte grandi de la confrontation plutôt que démissionnaire et amoindri. Il est divisé en cinq parties qui concernent le démarrage d'une rencontre, les activités à tenir lors de celle – ci, le nettoyage de la dynamique du groupe, l'exploration de nouvelles avenues pour ouvrir les sensibilités et le retour au monde extérieur.

L'enjeu de tels exercices est plus vaste qu'il n'y paraît à prime abord. Il s'agit de transformer notre façon conventionnelle d'être homme, notre façon de penser, de ressentir et de nous comporter pour nous laisser guider par les parties de soi qui ont été écrasées par une éducation qui voulait que les hommes, « les vrais », n'expriment pas leurs sentiments et leurs émotions. Il ne s'agit pas de s'inventer nouveaux en apprenant des codes qui seraient extérieurs et artificiels mais plutôt de découvrir le nouveau qui habite déjà en soi pour peu que l'on accepte de l'accueillir.

On pourrait argumenter qu'une telle démarche risque d'aboutir dans un nombrilisme qui fait fi des urgentes questions sociales comme la violence des hommes, le refus de payer les pensions alimentaires ou la consommation de la pornographie. Ce serait là opposer le domaine social et celui de la croissance psychologique. Il s'agit plutôt de s'éveiller à la fois au social et au psychologique. Un homme qui apprend à rester en contact avec ce qu'il ressent est également un homme qui peut résister au passage à l'acte pour évacuer une frustration. Plus sensible à lui – même, il devient également plus sensible au sort de ceux et celles qui l'entourent, entre autres à celui des femmes et des enfants, les nouveaux pauvres de notre société nantie.

La revalorisation des valeurs affectives constitue l'enjeu le plus révolutionnaire pour une société morcelée et étouffée par l'esprit du patriarcat. Ce sont les hommes qui prennent le temps de questionner, de sentir, de réfléchir et d'avoir du plaisir qui deviennent des agents de changement. Car la levée de la tyrannie intérieure contre sa propre délicatesse et la prise de conscience de sa vulnérabilité engendrent le goût d'échanger avec les autres, de donner le meilleur de soi et de stopper les répétitions morbides qui affligent sa vie.

Voilà pourquoi la photographie pour la couverture nous montre un agréable sentier qui va de la pénombre à la lumière. On y passe d'un lieu ombragé à une ouverture lumineuse. Mais le chemin n'est pas tracé d'avance, il reste à inventer. Il y a la place pour l'improvisation personnelle même si la direction générale est donnée. Il s'agit de cheminer à travers les parties mortes de sa vie, comme autant de feuilles tombées, pour découvrir ce qui est vraiment neuf. L'intimité claire – obscure du groupe est nécessaire lors de cette période de gestation. Dans ce ventre symbolique il y a place pour parler des peurs et des pleurs, des plaisirs et des émerveillements. C'est le moment « sacré » du passage, celui du travail sur soi, à l'ombre des jugements trop sévères. Jusqu'au jour de la renaissance où nous pourrions nous avancer dans la peine lumière d'une humanité retrouvée.

COMMENT UTILISER CE RECUEIL

- Donner systématiquement à chaque membre du groupe une copie de la table des matières.
- Remettre à chacun une copie de l'exercice dont l'exécution est prévue pour la prochaine rencontre. Ceci l'aidera à se préparer.
- Rapporter ce recueil à chaque rencontre de façon à ce que chacun puisse le feuilleter et y puiser des idées.
- Contribuer à enrichir ce recueil en envoyant au R.H.Q. vos suggestions ou le détail d'un exercice de votre cru.
- Prendre en note vos remarques, commentaires et suggestions qui pourraient être utiles à l'amélioration du recueil. Les faire parvenir au Comité d'animation du R.H.Q. A cette fin, utiliser la feuille de commentaire qui suit.

COMMENTAIRES SUR LES EXERCICES DU RECUEIL

1. OBJECTIFS (Clarté, autres objectifs non formulés et atteints)

2. DEROULEMENT (Commentaires et suggestions)

3. DUREE

4. CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR (Unité, autres consignes à suggérer)

GUIDE DE L'ANIMATEUR

L'ANIMATION est un sujet vaste et complexe. Le guide de l'animateur que nous vous proposons ne prétend pas faire le tour de la question. Il vous offre cependant des « trucs » qui ont fait leurs preuves et qui vous seront utiles lorsque viendra votre tour d'animer une rencontre. Nous allons explorer ce rôle en quatre étapes.

- PREPARER LA RENCONTRE;
- ANIMER LA RENCONTRE;
- REVENIR SUR LA RENCONTRE;
- GERER LES COMPORTEMENTS DIFFICILES.

> PREPARER LA RENCONTRE <

La première étape consiste à prévoir le thème principal de la rencontre. Deux critères doivent être considérés :

- Que le groupe soit d'accord pour explorer ce thème.
- Que vous vous sentiez à l'aise avec ce thème.

Dès lors, vous pouvez commencer à établir le déroulement de la rencontre. A la rencontre précédant celle que vous animerez, nous vous recommandons de présenter :

- Le thème principal et l'angle sous lequel vous comptez l'aborder.
- La démarche ou le déroulement que vous allez suivre.
- Les activités de préparation que chaque membre du groupe doit entreprendre (lire un texte, prendre note de ses réflexions sur le thème, etc.)

Cette étape préparatoire est extrêmement importante car elle permet aux membres de :

- Confirmer et manifester leur intérêt.
- Souligner certains points particuliers qu'ils aimeraient aborder.
- Se préparer à participer activement plutôt que d'avoir à entrer « à froid » dans le sujet.

Source: Yves Tremblay, membre du RHO. - [A Manual for Group Facilitators](#). Center for Conflict Resolution

> ANIMER LA RENCONTRE <

Animer vient du mot « anima » qui veut dire âme. Afin de donner une âme à la rencontre, il faut créer une atmosphère, un contexte qui favorisera des échanges riches en pensées et en émotions.

1. ENRACINER LE GROUPE DANS « L'ICI – MAINTENANT ».

Dans la première partie du guide, nous vous proposons quelques exercices pour commencer la rencontre. Que vous utilisiez ceux – là ou d'autres de votre invention, les activités de démarrage permettent aux membres du groupe de se rencontrer, de prendre contact et de se centrer sur le moment présent.

2. CREER UN CONTEXTE POUR LA REALISATION DE L'ACTIVITE.

La plupart des exercices présentés dans le guide sont précédés par un "propos de présentation". Ce propos situe l'exercice, lui donne un sens et suggère la perspective dans laquelle il faut l'envisager.

Ainsi, avant d'aborder l'exercice comme tel, il est important que vous créez un contexte. Vous pouvez utiliser tout simplement ce propos de présentation. Vous pouvez également l'enrichir de vos propres réflexions, expériences et lectures sur le sujet. Cela incitera les membres du groupe à aborder, eux aussi, le sujet de façon personnelle.

3. COMMUNIQUEZ LES CONSIGNES.

À la suite de la mise en contexte, vous proposez les consignes : étapes, temps consacré à chacun, contributions individuelles, etc. Vous rappelez également les objectifs visés. Si certaines normes de comportement doivent être respectées, vous les soulignez : importance de l'écoute lors d'une communication personnelle; pertinence de confronter les points de vue mais non les personnes lors d'une discussion, etc.

Si nécessaire, vous clarifiez votre rôle pendant l'exercice.

4. GERER LES ECHANGES.

L'animateur doit remplir plusieurs fonctions. La façon dont vous agirez variera selon vos compétences, votre approche, la dynamique du groupe et la situation particulière qui se présente.

Parfois vous porterez votre attention sur le contenu de la discussion, parfois ce sera sur les interactions entre les personnes; la plupart du temps, sur les deux. Jetons un regard sur quelques comportements appropriés au rôle d'animateur.

4.1 Permettre à chacun de prendre sa place

Il est peu réaliste de croire que chaque membre du groupe participera de façon égale. Mais vous pouvez veiller à ce que la discussion ne soit pas dominée par un seul ou quelques individus. Vous pouvez aussi inviter les membres silencieux qui ont de la difficulté à s'insérer dans la discussion à s'exprimer s'ils semblent le souhaiter.

4.2 S'en tenir au sujet

Si le groupe dévie du sujet exploré ou de la démarche en cours, veillez à le ramener rapidement dans la direction convenue.

4.3 Demander des clarifications

Lorsque les propos d'une personne vous semblent manquer de clarté, vous pouvez l'inviter à les clarifier en la questionnant ou en résumant ce que vous avez compris. Encouragez les autres membres du groupe à faire la même chose.

Faire des résumés

De temps à autre, lors d'une discussion, il est bon de résumer les principaux points de vue émis. Ceci permet au groupe de se recentrer et d'aller de l'avant.

4.5 Gérer le temps

Vous avez aussi la responsabilité de faire respecter l'horaire établi. Ceci veut dire que vous aurez à intervenir ainsi : « *Avons – nous suffisamment discuté ce point ? Sommes – nous prêts pour la prochaine étape ?* »

4.6 Veiller à une bonne « dynamique de groupe »

Aider les membres du groupe à interagir est souvent la fonction la plus importante d'un animateur. Vous devez, entre autres, rappeler les normes de fonctionnement que le groupe a adoptées (voir exercice 4.3, Contrat de groupe).

Lorsque vous jouez ce rôle, les participants doivent sentir que vous n'êtes pas en train de « faire la loi ». Leurs commentaires sont bienvenus. De plus, cette vigilance ne relève pas seulement de l'animateur : chaque membre en est responsable.

> REVENIR SUR LA RENCONTRE <

Nous aurions pu inclure cette étape dans la section précédente. Nous avons choisi d'en faire un item à part afin d'en souligner l'importance car c'est une étape souvent négligée.

Dans le retour, l'animateur rappelle les objectifs de départ. Il invite alors les membres du groupe à se pencher sur deux questions :

1. L'apprentissage : qu'est – ce que chacun retire de l'expérience ?
2. Le déroulement : quels ont été les points forts et les points faibles du procédé d'animation utilisé ?

Il va de soi qu'en dirigeant ce retour, vous ne faites pas recommencer un exercice. Invitez donc les membres à la concision. Encouragez l'écoute mais non la discussion. Les membres du groupe font un bilan individuel et personnel de la rencontre ; il n'y a pas lieu de chercher un accord de groupe.

Effectuer un retour présente les avantages suivants :

- Permettre à chaque individu d'identifier et de mettre des mots sur ce qu'il a appris, pour mieux se l'approprier.
- Tirer leçon du procédé employé, ce qui permet au groupe de développer, au fil des rencontres, son expertise de l'animation.

> GÉRER LES COMPORTEMENTS DIFFICILES <

Eh oui, ils sont inévitables et multiples. Pensons au participant qui parle trop, à celui qui ne parle pas assez, à celui qui est agressif, qui semble désintéressé ou obstiné. Ce sont là des comportements qui peuvent être irritants et « contre – productifs » pour l'animateur et pour le groupe. Il faut donc s'en occuper, mais correctement.

Une petite histoire d'abord : avez – vous remarqué que, lorsque l'autre parle beaucoup, il « prend trop de place », mais, lorsque nous parlons autant, « nous avons besoin d'exprimer des choses importantes ? » La morale de cette histoire : derrière tout comportement peut se cacher un besoin légitime. Sous forme de dicton, ça donne ceci : « *Quand on se met à la place de l'autre, on a moins tendance à le remettre à sa place* ». Nous vous invitons donc, dans un premier temps, à « donner la chance au coureur » avant d'adopter des mesures répressives.

À la limite, vous devrez compter sur votre bon sens et sur votre expérience lorsqu'il faudra réagir à un comportement difficile. Vous trouverez cependant, dans le tableau qui suit, des éléments qui vous aideront à comprendre certaines de ces attitudes. Nous vous suggérons également quelques types d'intervention. Après cela, eh bien... bonne chance !

COMPORTEMENTS	RAISONS	INTERVENTIONS
Un membre parle trop longtemps.	C'est son tempérament. Vous traitez d'un sujet qui lui tient à coeur ou qu'il connaît bien.	En général, laisser le groupe s'occuper de ce comportement. Interrompre par : " C'est un point intéressant... voyons ce que le groupe en pense. * Rappeler la norme du groupe qui veut que chacun ait une chance égale de participer. Regarder votre montre (en dernier recours).
Un membre tient à en conseiller un autre.	Veut donner du soutien. Veut faire étalage de son expérience. Se sent mal à l'aise devant une personne en difficulté.	Laisser réagir la personne aidée. Lui demander si, à ce moment – ci, elle souhaite recevoir des conseils. Rappeler la norme du groupe : « Évitez les conseils, l'interprétation; faites partager plutôt vos expériences similaires. »
Conflit entre deux membres.	Divergence d'opinion ou de sentiments sur un sujet auquel ils sont sensibles. Émergence d'un conflit antérieur qui n'a pas été réglé.	Souligner les points de convergence dans les opinions; mettre en lumière les points de divergence et inviter d'autres membres à s'exprimer sur sujet. Inviter les deux membres à se rencontrer hors du groupe pour explorer leurs divergences.
Discussion à voix basse entre deux membres.	Peut être relié au sujet. Peut être personnel.	Ne pas les rabrouer. Les interpeller avec vos yeux. Observer un silence. Interpeller une des personnes, reprendre le dernier commentaire qui a été fait et lui demander ce qu'elle en pense.
Membres qui discutent du mauvais sujet.	N'a pas bien saisi	Assumer l'erreur : « J'ai peut – être manqué de clarté; la question que nous discutons est celle – ci... »
Membre qui ne parlent pas.	Est timide. S'ennuie. Est indifférent. Se sent supérieur.	L'interpeller avec vos yeux, pour l'inviter à s'activer. L'interpeller directement en lui demandant son opinion.

COMPORTEMENTS	RAISONS	INTERVENTIONS
Le groupe est apathique.	Fatigue. Tensions. Manque d'intérêt.	Blaguer, faire des commentaires pour détendre l'atmosphère. Resituer le sujet et interpeller un ou des membres directement. Vérifier si le groupe souhaite poursuivre sur le sujet. Décrire ce que vous observez du groupe et demander si votre impression est exacte.
Le groupe est désordonné.	Les directives manquent de clarté. La discussion est mal encadrée.	Proposer ou rappeler une méthode de travail. Marquer un temps d'arrêt de quelques secondes et inviter le groupe à se repositionner vis – à – vis de la discussion ou de l'exercice.
Le groupe se plaint de perdre son temps.	Est las des discussions informelles. Le sujet ne rejoint pas les préoccupations des membres.	Aborder le thème ou l'exercice sans plus tarder. Prendre un temps d'arrêt : identifier les raisons de l'insatisfaction et proposer des actions en conséquence.

PREMIERE PARTIE : AMORCER LA RENCONTRE

PRESENTATION

Cette première partie du recueil contient de courts exercices qui vous sont proposés pour la mise en marche de vos rencontres. Dans l'ensemble, ils visent deux objectifs :

- Arriver dans « l'ici – maintenant ».
- Explorer brièvement des moyens (relaxation, toucher, etc.) propres à alimenter le cheminement du groupe.

Ces exercices pourront donc s'inscrire dans la première des trois étapes essentielles à toute rencontre de groupe, soit :

1. La mise en marche ;
2. L'exploration d'un thème ;
3. Le retour sur la soirée.

À ces trois étapes viennent se greffer la préparation de la prochaine rencontre et les informations diverses (par exemple sur le RHQ).

1.1 RESPIRONS ENSEMBLE

Atterrir dans le groupe

DURÉE 15 minutes

OBJECTIF

- Utiliser la respiration pour prendre contact avec soi et avec le groupe dans le moment présent.

DÉROULEMENT

L'animateur guide le groupe dans le parcours de chacune des étapes suivantes :

- Fermez vos yeux, portez attention à votre respiration, remarquez les mouvements de votre poitrine lorsque vous inspirez et lorsque vous expirez, prenez une grande inspiration et retenez – la, relâchez – la lentement, soyez attentif à chaque tension que vous remarquez dans votre corps (épaules, cou, mâchoire, poitrine, abdomen, fesses, jambes, pieds), tout en la localisant, essayez de la détendre en expirant comme si elle sortait de vous, remarquer les sensations et les émotions logées dans votre corps (légèreté, chaleur, fièvre, etc.). (5 minutes).
- Maintenant, en gardant les yeux fermés, essayez de porter attention à votre voisin de gauche; ce faisant, que remarquez – vous ? Que sentez – vous de lui ? (joie, tristesse, colère, etc.); essayez de ressentir sans juger, sans évaluer; tandis que vous êtes attentifs à votre voisin, que sentez – vous dans votre corps ? (2 minutes).
- Maintenant, portez votre attention sur votre voisin de droite (même exercice) (2 minutes).
- Maintenant, soyez attentifs à l'énergie du groupe et remarquez ce qui se passe en vous. Remarquez ce que le groupe dégage et comment cela vous fait réagir corporellement. Maintenez la régularité de votre respiration. (2 minutes).
- Revenez à votre respiration. Prenez une grande inspiration, sans forcer. Concentrez votre attention sur votre corps. Ouvrez vos yeux quand vous êtes prêts et établissez un contact visuel avec chaque membre du groupe. (2 minutes).

SOURCE : Entraide pour hommes - Farmer, S., [The Wounded Male](#)

1.2 MASSAGE COLLECTIF

Une première prise de contact.

DURÉE 15 minutes

OBJECTIFS

- Se détendre pour amorcer la rencontre du groupe.
- Explorer brièvement le toucher.

DÉROULEMENT

L'animateur explique le déroulement de l'activité, sous la forme qu'il aura retenue.

- Assis en cercle, on se masse mutuellement tous en même temps. L'exercice se fait en silence (exception faite des sons spontanés), dans un climat de détente et d'attention, soit :
 - Avec les pieds, notre pied droit déchaussé est massé par la personne de droite pendant que nous massons celui du voisin de gauche, puis inversement avec le pied gauche.
 - En cercle, les uns derrière les autres, on se masse alors le cou, les épaules, le haut du dos.
 - Par équipes de deux, massage du visage, simultanément ou à tour de rôle.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Les membres du groupe peuvent être embarrassés d'avoir à se toucher. Prenez votre temps pour expliquer l'objectif de l'exercice; créez une atmosphère propice, en utilisant une musique d'ambiance par exemple.
- Invitez les participants à entrer dans l'état d'esprit de « donner – recevoir », de contact avec l'autre, à fermer les yeux pendant l'exercice si cela aide leur concentration.
- Allouez dix minutes à l'exercice de massage. Consacrez cinq minutes de plus pour inviter les participants à :
 - Prendre conscience de ce qu'ils ont ressenti en donnant et en recevant le massage ;
 - Evoquer brièvement une de leurs impressions. L'exercice n'a qu'un but de réchauffement et non d'exploration, ce qui est l'objectif de l'exercice « Le toucher ».

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

1.3 TOUR DE CERCLE

Comment j'arrive dans le groupe.

DUREE 30 minutes

OBJECTIF

- *Faire partager au groupe l'état d'esprit dans lequel chacun arrive à la rencontre.*

DEROULEMENT

- *À tour de rôle, chaque participant prend deux ou trois minutes pour exprimer comment il se sent au moment présent (préoccupations, joies, peines, état d'esprit avec lequel il aborde la rencontre).*

Source : Yves Trenblay, membre du RHQ

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Soulignez l'importance d'exprimer ce que l'on ressent au moment présent, l'exercice ayant pour but de bien entreprendre la rencontre; invitez les participants à se centrer sur « l'ici – maintenant »; permettez au groupe de saisir l'état de chacun (joyeux, triste, réceptif, « la tête ailleurs », etc.), réalité qui influencera la qualité de la rencontre.
- Afin d'expliquer leur état intérieur du moment, les participants feront naturellement appel aux événements qui se sont déroulés dans les jours ou semaines qui précèdent. Ces informations sont utiles pour comprendre leur « contexte », mais ayez soin, éventuellement, de les ramener à la façon dont ils se sentent dans le moment présent, à leur disponibilité d'esprit vis – à – vis du groupe.
- REMARQUE. Cet exercice est fréquemment adopté par les groupes comme activité systématique de départ. On y évoque souvent les événements vécus au cours de la dernière semaine. C'est un choix que le groupe peut faire mais qui comporte le risque de maintenir les participants dans le factuel aux dépens d'un ancrage dans leur réalité immédiate. Cet exercice met donc l'accent sur le présent, les invitant ainsi à être tout à fait présents à la rencontre.

Invitez le groupe à écouter celui qui s'exprime. Les interventions devraient se limiter, si nécessaires, à une demande de clarification.

Lorsqu'un groupe fait cet exercice à chaque rencontre, celui – ci risque de devenir routinier et de perdre son sens. Il est préférable d'utiliser occasionnellement d'autres activités de mise en marche.

NOTES DE PREPARATION POUR L'ANIMATEUR

1.4 LE BATEAU IVRE

Se laisser soutenir par le groupe.

DURÉE 30 minutes

OBJECTIF

- Développer un climat de confiance dans le groupe.

DÉROULEMENT

- On forme un cercle, debout, en se collant épaule à épaule. À tour de rôle, chaque personne va au centre du groupe et se laisse tomber, les yeux fermés, dans les bras du groupe, sans plier le corps et en gardant les pieds bien au sol comme s'il s'agissait d'un pivot. Le groupe reçoit la personne puis la lance d'un côté à l'autre doucement, avec beaucoup de précaution et de délicatesse. Il importe que la personne au centre sente l'attention du groupe pour pouvoir s'abandonner en toute confiance et prendre plaisir à l'exercice.

Source : Entraide pour homme – Collège de Rosemont.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Assurez – vous que l'exercice ne dégénère pas en fou rire ou en bousculade. Rappelez que le critère est le bien être de la personne qui s'abandonne.
- Accordez – vous environ une minute par personne.
- Prenez cinq à dix minutes pour faire un retour sur l'exercice. Invitez les participants à faire part de leurs impressions en lien avec :
 - Eux – mêmes : crainte ou plaisir à se laisser bercer, confiance ;
 - Le groupe : soutien, fiabilité, solidité, etc.

NOTES DE PREPARATION POUR L'ANIMATEUR

1.5 POT – POURRI

Un tas de bonnes idées.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Entre les rencontres, la vie ne cesse pas de s'écouler et de nous habiter. Quand nous nous retrouvons, nous apportons ce bagage avec nous. Nous pouvons soit en parler soit le mettre de côté ; il est possible aussi que ce vécu prenne de la place et nous empêche d'être pleinement présent au groupe. C'est pourquoi s'offrir un moment de reprise de contact dans « l'ici – maintenant » est important.

Cela peut se faire par un tour de cercle où chacun résume ce qui lui est arrivé depuis la dernière rencontre et fait part de ses états d'âme. Le groupe peut aussi choisir d'amorcer la soirée par des exercices qui facilitent ce contact et qui ramènent l'intimité de groupe, gage d'une rencontre bénéfique.

Nous vous proposons donc une dizaine d'exercices qui tendent vers cet objectif. On y utilise la respiration, le toucher, le langage non verbal. Chacun d'eux peut être réalisé en une période de quinze à trente minutes ; ils peuvent servir de rituel de démarrage lors de vos rencontres. Et, bien sûr, vous pouvez en inventer d'autres.

Source : Exercice de E. Korenfeld. Les paroles du corps, librement adapté par Renaud Lessard et Yves Tremblay et un exercice proposé par Guy Corneau.

L'ABANDON

- Cet exercice doit se faire dans le plus grand respect de la personne qui se laisse choir.
- Vous vous mettez en cercle et l'un d'entre vous se place au milieu. Vous devez pouvoir le toucher sans avoir à tendre les bras. Une jambe devant l'autre, vous êtes en appui sur la jambe avant légèrement pliée. Vos bras serviront de ressorts pour la réception. Celui qui se trouve au centre doit se tenir bien droit, les yeux fermés et les jambes tendues de façon à ne pas tomber vers le sol. Il va se laisser mener de mains en mains, les pieds toujours au centre du cercle.
- Le groupe se renvoie le « poteau » dans n'importe quel sens, de droite à gauche, d'avant en arrière. Prenez conscience de la façon dont chacun de vous « reçoit » et « repousse ».
- Après deux à trois minutes, le "poteau" est remplacé dans sa position initiale et ouvre les yeux.
- On échange alors ses impressions. On peut aussi attendre pour cela que tous aient pris leur tour.

INTIMITE

1. Deux par deux, asseyez – vous sur le sol, genoux contre genoux. Prenez – vous les mains et regardez – vous.
2. À tour de rôle, tout en maintenant le contact des mains et des yeux, chacun continue la phrase suivante : « Ce que j'ai peur que tu voies en moi, c'est... » et fournit les détails personnels qu'il désire dévoiler. Communiquez sans précipitation ; prenez contact avec les sentiments qui émergent et qui accompagnent vos propos.
3. Nommez vous impressions sur cet échange. Vous pouvez aussi le faire en groupe si vous le souhaitez.

VARIATIONS :

Lors de rencontres ultérieures, vous pouvez répéter cet exercice d'intimité à partir de phrases telles que :

- « *Ce que j'aimerais le plus que tu voies en moi, c'est...* »
- « *Ma plus grande peur, c'est...* »
- « *Mon rêve le plus fou, c'est..* »
- « *Je me sens le plus vulnérable quand...* »

OPPOSITION

1. Vous vous placez debout à soixante centimètres environ de votre partenaire, les mains à hauteur des épaules, paumes contre paumes.
2. Votre but est de déséquilibrer l'autre en utilisant la force de vos mains. Il est interdit d'esquiver avec le corps. Seul, le mouvement des bras est autorisé dans l'évitement.
3. D'abord deux par deux puis en groupe, décrivez votre façon d'être à travers ce jeu : souple ou rigide, fonçant ou absorbant les coups, etc.

LA BERCEUSE

- Cet exercice doit se faire dans le plus grand respect de la personne bercée.
 1. L'un des membres du groupe se prépare à s'allonger sur le dos. Les autres s'agenouillent et entrecroisent les avant-bras afin de constituer une sorte de lit. Il faut prévoir qu'une main puisse soutenir la tête. Dès que les participants sont prêts, la personne se couche sur leurs bras et tous ensemble, ils la soulèvent avec précaution de façon à ce que le décollage ne soit pas trop brusque. Une fois les porteurs debout, ils ont la personne allongée à hauteur de poitrine.
 2. On la berce d'avant en arrière, à un rythme lent. Il est conseillé de désigner un « chef d'orchestre » afin de synchroniser le tout. Après avoir effectué une dizaine de bercements, on arrête quelques secondes.
 3. C'est maintenant de bas en haut que le mouvement est orienté. On plie les jambes pour réaliser ce mouvement d'ascenseur qui doit être effectué doucement avec le plus d'amplitude possible, cinq ou six fois.
 4. Puis la personne est délicatement ramenée vers le sol et posée par terre. On reste près d'elle et on garde encore le contact quelques instants avant de se séparer tranquillement.
 5. La personne portée peut alors verbaliser ses impressions. On peut aussi attendre pour cela que tous aient pris leur tour.

LA CONFIANCE

1. Joignez – vous à un partenaire de même force et de même corpulence que vous. L'un des deux tourne le dos à l'autre, joint les pieds, étend les bras le long du corps et ferme les yeux. Il gardera le corps et les jambes bien droits pendant toute la durée de l'exercice.
2. Son rôle est de se laisser tomber en arrière et d'être reçu dans les bras du partenaire. L'autre se prépare à recevoir le poids du corps qui va chuter. Pour cela, il met une jambe devant l'autre et, en appui sur la jambe avant légèrement pliée, il tend les bras qui serviront de ressorts pour la réception.
3. Au début, ne donnez que peu d'amplitude aux chutes ; puis, petit à petit, laissez votre partenaire tomber de plus en plus bas, en fonction de votre capacité à le recevoir.
4. On n'accueillera que le nombre de chutes nécessaires à l'établissement de la confiance ; ce n'est pas une épreuve d'endurance physique.
5. Changez de rôle.
6. Retour d'abord deux par deux puis en groupe sur la façon dont chacun s'est senti lors de cet exercice.

RESPIRATION

1. Vous êtes debout, les yeux fermés. Les pieds bien posés sur le sol et légèrement écartés, relâchez les épaules et commencez à prendre conscience de votre respiration ; respirez toujours par le nez.
2. Dès que votre inspiration commencera à emplir la partie abdominale, laissez – la monter le plus haut possible, mais sans forcer. Ensuite, laissez l'air sortir très lentement.
3. Continuez le cycle inspire – expire ; demeurez centré sur vos sensations corporelles.
4. Tranquillement, ouvrez les yeux, reprenez contact avec votre environnement et accueillez les impressions qui vous habitent.
5. Échangez en groupe les sensations que vous avez éprouvées.

LAISSER – ALLER

1. L'un s'allonge sur le dos et se détend. L'autre manipule très doucement les membres supérieurs et inférieurs de son partenaire, uniquement au niveau des articulations ; il joue avec l'épaule, le coude, le poignet, la cheville, le genou, la hanche.
2. Essayez d'installer des mouvements répétitifs, puis changez de sens. Jouez à « piéger » votre partenaire pour qu'il prenne conscience de son abandon ou, au contraire, de son contrôle.
3. Ayez toujours des mouvements lents et doux ; sinon des résistances vont vite se mettre en place et votre partenaire va se raidir.
4. Changer de rôle.
5. Echangez vous impressions sur cet exercice. Identifiez les moments de laisser – aller et les moments de résistance de part et d'autre. Vous pouvez ensuite, si vous le désirez, en communiquer l'essentiel au groupe.

AU – DELA DES MOTS

1. Deux par deux, vous vous installez confortablement sur le sol vis – à – vis de votre partenaire, proches l'un de l'autre mais sans vous toucher.
2. Durant cinq minutes, déposez votre regard dans celui de votre vis – à – vis ; permettez – vous de sentir ce qui se passe en vous, en silence.
3. Essayez de ne pas manifester par des mouvements ou par des signes du visage ce que vous êtes en train de vivre car vous seriez alors en rupture de contact personnel.
4. Après ces cinq minutes, détendez – vous, fermez les yeux quelques instants. Essayez de prendre conscience des moments où vous pensiez à autre chose et de ceux durant lesquels auriez aimé être ailleurs. Bref, identifiez les moments pendant lesquels vous étiez vraiment présent à cette communication silencieuse. Prenez conscience des sentiments qui vous ont habité : gêne, plaisir, intimité, peur, tendresse, etc.
5. Echanger ces impressions avec votre partenaire.

DU BOUT DES DOIGTS

1. Deux par deux et assis l'un en face de l'autre, vous vous rapprochez jusqu'à vous toucher. Fermez les yeux.
2. Chacun à votre tour, découvrez le visage de l'autre avec vos mains. Procédez lentement. Donnez – vous le temps de recevoir les perceptions que vous livrent vos doigts et les sentiments que vous éprouvez.
3. Échangez vos impressions entre vous. Vous pouvez ensuite, si vous le désirez, en faire part au groupe.

ECHAUFFEMENT

- Pendant tout l'exercice, n'oubliez pas de respirer très librement, au rythme qui vous convient, adapté à l'effort que vous êtes en train de fournir.
 1. Sautillez sur place dix fois, puis...
 2. Les jambes légèrement écartées pour être stable, vous réalisez dix moulinets avec l'épaule droite, les bras complètement détendus, dix fois dans un sens puis dix fois dans l'autre. Ensuite, faites la même chose avec l'autre épaule.
 3. Maintenant, faites des circonvolutions avec les deux épaules simultanément, dix fois dans un sens et dix fois dans l'autre, puis relâchez bien vos épaules.
 4. Faites quelques pas pour vous détendre.
 5. À nouveau, sautillez sur place une dizaine de fois.
 6. Les pieds toujours écartés, laissez tomber la tête vers l'avant. Faites – la tourner en prenant le cou comme pivot. Chaque fois qu'elle revient en avant, vous la laissez retomber sur la poitrine, sans la retenir. Faites cela cinq fois de chaque côté. Prenez conscience des sensations qui émanent de votre corps.
 7. Pour terminer, placez vos pieds en parallèle, à la largeur de vos épaules. Vous allez descendre vous asseoir entre vos genoux, sans décoller les pieds, en essayant de placer votre bassin le plus près possible du sol. Puis lentement et toujours sans déplacer les pieds, remontez vers votre position initiale. Répétez cet exercice cinq fois.
 8. Vous vous détendez en marchant de long en large et en maintenant une respiration profonde.

DEUXIEME PARTIE : RENCONTRER SA REALITE MASCULINE

PRESENTATION

Quels ont été les modèles masculins qui m'ont influencé ? Quelle est la place du travail dans ma vie ? Est – ce que je crois que l'agressivité constitue une manière virile de répondre aux conflits ? Ma sexualité respecte – t'elle mes idéaux ? Voilà quelques une des questions qui se posent lorsqu'un homme décide de rencontrer sa réalité masculine. Il s'agit alors pour lui de poser un regard lucide mais emphatique sur son existence en prenant conscience des stéréotypes qui ont formé et qui forment son identité, à son insu.

Il faut souligner l'avantage que représente l'accès à un groupe d'entraide dans cette remise en question du conformisme masculin. En effet, la plupart des hommes sont plus ouverts lorsqu'ils sont seuls avec eux – mêmes ou avec leur partenaire, que lorsqu'ils se retrouvent en société. Il y a une grande distance entre l'homme public et l'homme privé. On dirait qu'en public les hommes deviennent automatiquement victime d'une espèce de « complexe patriarcal »; ils retrouvent les farces sexistes et la peur d'être jugé trop féminin s'ils osent montrer leur sensibilité. Les hommes que l'on rencontre sur le trottoir souffrent des mêmes blessures et répriment leur vulnérabilité de la même façon. Le groupe d'entraide a donc pour avantage d'être un milieu d'hommes où, au lieu de pratiquer la domination et la mascarade, on s'applique à rester soi – même et à se dévoiler sans fards. Avec le temps on y trouve le courage de demeurer intègre également à l'extérieur du groupe.

Il va de soi que cette ouverture ne va pas sans difficultés. Il n'est pas facile pour quiconque de lutter contre les stéréotypes et de porter sa différence. La décision personnelle y compte pour beaucoup. Sans elle, il n'y a pas d'avancement. Le groupe ne peut changer à notre place ni nous obliger à changer. Il est là uniquement pour soutenir une résolution intérieure. Le changement attend là au fond de soi, il s'agit d'oser se rencontrer pour en bénéficier.

2.1 LUI MON PERE

Comment il était.

PROPOS DE PRESENTATION

Je suis convaincu que c'est par nos souffrances et nos blessures et grâce à elles que nous communiquons le plus profondément avec les autres. Là où nous sommes parfaits, nous n'avons pas besoin d'interlocuteur. Cependant, l'ombre, le manque, l'imperfection avec lesquels chacun de nous doit composer jour après jour pour arriver à lui – même sont difficilement tolérables pour beaucoup d'êtres humains.

Je voudrais simplement rappeler ici que l'imperfection est le fondement même de la vie, que sans elle nous stagnerions. Grâce aux manques, nous créons ce dont nous avons besoin et, surtout, nous donnons à ceux qui vivent avec nous et à ceux qui nous suivent plus que nous avons reçu.

D'ailleurs, il s'agit là du sens profond de tout le travail sur soi par lequel nous osons revenir en arrière et poser des questions au passé familial. Il s'agit d'accepter enfin de recevoir le coup qui nous a été donné dans notre enfance, un coup si fort que nous avons dû nous en protéger et le nier pour survivre. Malheureusement, il s'agit précisément du coup que, sans le savoir, nous rendons aux autres par la suite. C'est ainsi que nous répétons sans cesse les mêmes histoires. Par exemple, les fils et les filles qui ont manqué de présence paternelle manquent à leur tour de présence envers leurs propres enfants. Les fils qui ont été abandonnés en abs âge abandonnent leur progéniture à leur tour, souvent à l'âge auquel ils ont été eux – mêmes abandonnés.

Comment sort – on de tels tourments ? Le plus simplement du monde, en acceptant que l'on est un être humain, un être blessé et créateur, créateur parce que blessé, un être humain issu de parents qui portaient eux aussi la blessure de vivre. La volonté de faire mieux que nos parents ne peut s'actualiser qu'à cette seule condition.

Dans la mesure où nous pouvons reconnaître le passé et pardonner à ceux qui ont blessé notre identité, l'amour humain peut naître. Car c'est seulement lorsque nous accordons au père le droit d'avoir été ou d'être ce qu'il a été que nous nous accordons ce même droit, que nous nous permettons de vivre comme nous sommes et pas seulement comme nous voudrions ou devrions être.

NOTE: Ce texte de présentation introduit les trois exercices qui suivent. Ils s'intitulent 1) Lui, mon père, 2) Mon père en moi et 3) Moi comme père. Il est nécessaire de les faire dans l'ordre où ils sont présentés pour en tirer le plus de bénéfices possibles. On peut également suivre la procédure des deux premiers pour explorer le thème du RAPPORT A LA MERE.

SOURCE : Guy Corneau, psychanalyste Jungien

OBJECTIFS

- Reconnaître ce que son père a été et son influence sur sa vie.
- Ecrire une courte lettre au père en commençant par la phrase : « Père, je tiens à te dire »

DÉROULEMENT

Cet exercice vise notre appropriation de notre propre histoire. Il s'applique tout aussi bien à l'endroit d'un père mort ou vivant, ou encore, à l'endroit de toute figure paternelle prédominante dans notre vie si nous n'avons pas vécu avec notre père naturel ou si nous avons connu plusieurs figures paternelles.

1. A la maison, dans une période qui précède l'exercice, choisissez un objet qui symbolise le mieux ce que vous avez vécu dans la relation avec votre père. Cet objet peut être concret, par exemple un outil lui ayant appartenu, ou symbolique, par exemple un journal qui évoque son inaccessibilité. Vous pouvez joindre des photos à cet objet de façon à bien ancrer votre histoire dans la réalité vécue.
2. Lors de votre réunion de groupe, dans un sous – groupe de trois ou quatre personnes maximum, présentez l'histoire de votre relation au père. À partir de votre objet, en tournant autour pour ainsi dire, racontez en quoi il représente votre relation avec votre père. Utilisez des anecdotes... Laissez s'exprimer tout ce qui vient sans chercher à faire de liens logiques. Suivez le fil, laissez – le se dérouler. Restez près de l'émotion. Le groupe doit accorder trente minutes par personne en réservant les cinq ou dix dernières minutes de ce temps pour donner du feedback.
3. Chaque participant prend maintenant un temps de réflexion en solitaire d'environ vingt minutes pour écrire une lettre au père qui commence par les mots : « Père, je tiens à te dire... ». Mettez sur papier ce que vous aimeriez dire à votre père s'il était devant vous et que votre cœur pouvait parler librement. Restez près de vos émotions. Toutes sont bienvenues. Ne les jugez pas. Il peut s'agir de la rage tout autant que de l'amour, ou des deux à la fois.
4. Revenez dans le grand groupe où, à tour de rôle, chacun lit sa lettre à voix haute, en se permettant d'être ému. Il va sans dire que tout cela doit être fait dans le plus grand respect du vécu de chacun, en gardant le silence pendant et entre les lectures de lettres. Puis chacun peut exprimer ce qui l'a touché des autres lettres.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Votre principal rôle, au cours de la soirée, est de faire respecter la consigne du temps. Lors de la rencontre qui précède l'exercice, n'oubliez pas de dire aux membres du groupe de penser à leur objet et à leurs photos.
- Veillez à ce que les sous – groupes soient formés d'hommes qui se connaissent le moins possible afin de faciliter la liberté d'expression.
- Accordez une pause entre le temps en sous – groupe et le temps en solitaire.
- La lecture des lettres est toujours très émouvante. Certains participants pourront avoir besoin de soutien moral. Encouragez le groupe à être très à l'écoute de celui qui s'exprime. Invitez les participants à entreprendre l'exercice avec un esprit ouvert, sans porter de jugement sur ce qu'ils ressentent spontanément. Rappelez – leur d'éviter de donner des conseils aux autres ou d'interpréter psychologiquement ce qui est dit. Le meilleur feedback vient de l'expression spontanée d'expériences similaires.

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

2.2 MON PERE EN MOI

L'héritage qu'il m'a laissé.

OBJECTIFS

- Reconnaître la part du père en soi.
- Explorer ce que l'on veut garder de cet héritage.

DEROULEMENT

Cet exercice a pour but de cerner l'influence de notre père dans notre vie.

1. Dressez une liste en deux colonnes. D'un côté, vous écrivez ce que vous appréciez ou avez apprécié chez votre père, de l'autre, vous inscrivez ce que vous lui reprochez : autrement dit, les bons et les mauvais côtés de votre père. A chaque point que vous mettez sur la page, vous devez accoler le souvenir d'une scène réelle ou d'une parole qui a vraiment été dite afin que l'exercice ne demeure pas abstrait. Les émotions sont la plupart du temps encapsulées dans ces petites bulles de vie. Prenez le temps de laisser remonter ces éléments.
2. De la même manière, dressez maintenant la liste de vos bons aspects et de vos mauvais aspects. Encore une fois, rendez cet exercice le plus concret possible en osant vous rappeler de petits incidents à chaque point mentionné.
3. Comparez maintenant la liste qui porte sur votre père et celle qui vous concerne. Laissez – vous surprendre par les similitudes et les différences.
4. Entrez maintenant un dialogue intérieur avec votre père. Remerciez – le pour l'héritage que vous appréciez. D'autre part, identifiez l'héritage dont vous ne voulez plus. Dites – lui combien vous souhaitez qu'il relâche cette emprise indésirable qu'il a sur vous. Dites – lui ce que vous allez faire pour vous affranchir de cette blessure. Pensez à des choses simples et agréables : travaillez une heure de moins par jour, faire chaque jour quelque chose qui vous fait plaisir, entreprendre une thérapie... et prenez tout cela en note.
5. Echangez maintenant sur vos démarches en sous – groupe de trois ou quatre. Prenez trente minutes par personne, incluant le temps du feedback.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Utilisez les mêmes consignes et propos de présentation qui sont rattachés à l'exercice « Lui, mon père ». Les deux exercices peuvent se faire l'un à la suite de l'autre ou de façon indépendante.
- A la fin du travail, en petits groupes, ramenez les participants dans le grand cercle et invitez – les à parler des mesures concrètes qu'ils désirent prendre pour négocier avec la figure indésirable du père en eux.

NOTES DE PREPARATION POUR L'ANIMATEUR

2.3 MOI COMME PERE

Ce que je souhaite incarner.

OBJECTIFS

- Identifier les valeurs reçues de mon père.
- Explorer ce que l'on souhaite garder et ce que l'on ne souhaite pas répéter.

DÉROULEMENT

1. Dressez, en deux colonnes, une liste qui mentionne ce dont vous vous acquittez bien comme père et ce dont vous vous acquittez mal. Rendez cet exercice le plus concret possible en osant vous rappeler de petits incidents à chaque point mentionné.
2. Remontez dans le passé, à votre relation avec votre père. Quelles sont les similarités et les différences entre votre comportement et le sien ? A nouveau, trouvez des anecdotes qui illustrent son comportement à votre égard.
3. Faites le bilan de ce que vous souhaitez être comme père. Engagez – vous un dialogue écrit avec chacun de vos enfants. Dites – leur « Avec toi j'aimerais être... j'aimerais faire... »
4. Avec le groupe, faites un retour sur vos découvertes, sur la façon dont vous souhaitez être père avec vos enfants.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Cet exercice s'inscrit en continuité avec les deux exercices intitulés « Lui, mon père » et « Mon père en moi ». Référez – vous au premier en ce qui concerne les consignes pour l'animateur et le propos de présentation.

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

2.4 MON TRAVAIL

La place qu'il prend.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Le travail est un moyen important d'expression de ce que nous sommes. Nous n'avons pas toujours conscience qu'il peut être aussi un énorme paravent pour camoufler nos manques, nos handicaps. Il nous permet souvent de fuir certaines de nos responsabilités avec « bonne conscience » en nous justifiant abondamment. Par exemple, il arrive fréquemment qu'un conjoint, père de famille, justifie son manque de présence à sa compagne et à ses enfants en invoquant sa tâche ou sa responsabilité professionnelle.

Par ailleurs, le travail peut servir d'outil d'épanouissement. C'est une occasion de mettre à l'épreuve et d'acquérir des compétences personnelles autant que professionnelles. Ce peut être un lieu de socialisation et d'amitié important dans notre vie. Le travail nous offre également l'opportunité de poursuivre, parfois avec passion, des projets qui nous tiennent à cœur et qui nous enrichissent. Ce couteau à deux tranchants, comment l'utilisons – nous ?

OBJECTIF

- Développer un regard critique sur la place qu'occupe le travail dans notre vie.

DÉROULEMENT

1. Prenez trois feuilles de papier.

Sur la première, à gauche, inscrivez les caractéristiques et éléments positifs que vous rattachez à votre travail. Dans un deuxième temps, sur la droite, décrivez comment ces caractéristiques contribuent à votre épanouissement ou répondent à vos besoins.

Sur la seconde, inscrivez les éléments négatifs puis décrivez comment ils nuisent à votre épanouissement ou comment ils représentent un obstacle à vos besoins.

Sur la troisième, faites le bilan de la place du travail dans votre vie :

- Quels en sont les aspects positifs que vous souhaitez conserver ?
 - Quels en sont les aspects négatifs que vous souhaitez supprimer ?
 - Quels gestes pourriez – vous poser dans ce sens ?
2. Joignez – vous à une ou deux personnes et présentez le fruit de votre réflexion. Procédez par étape: chacun s'exprime sur les aspects positifs, puis sur les aspects négatifs, puis sur son bilan.
 3. En groupe, chacun fait part des prises de consciences que cet exercice lui a fait faire.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Commencez la soirée par une relaxation permettant une prise de contact avec soi – même.
- Invitez les participants à se remettre en question lors du bilan plutôt qu'à justifier leur manière d'être en renforçant leur position.
- Estimation du temps :
 - Etape 1 : 30 minutes.
 - Etape 2 : 45 minutes.
 - Etape 3 : 30 minutes.

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

2.5 ÊTRE HOMME, CA PROFITE

Bénéfice ou pertes ?

PROPOS DE PRÉSENTATION

Il est important pour tout être humain de chercher à construire ou à consolider son identité. Prendre conscience de notre réalité nous humanise au lieu de nous détruire et raffermir notre identité. Nous qui sommes des hommes, où en sommes – nous dans notre identité masculine ? Comment nous situons – nous par rapport aux stéréotypes masculins et féminins véhiculés par la société ? Sommes – nous assez libres par rapport à ces stéréotypes pour créer notre propre manière d'être homme aujourd'hui ? Est – ce que nous souffrons de notre condition d'homme ou en sommes – nous heureux ?

OBJECTIF

- Faire le point sur sa condition masculine.

DÉROULEMENT

1. Chaque participant inscrit, sur une feuille, les caractéristiques qui représentent le mieux ce qu'est pour lui « être un homme ».

À côté de chacune de ces caractéristiques, il énumère les avantages et les inconvénients qu'il y a à être ainsi.

Sur une seconde feuille, chaque participant refait le même exercice mais cette fois – ci en rapport avec ce qu'est pour lui « être une femme ».

2. En équipes de deux ou trois personnes, les participants échangent leurs réponses, leurs réflexions et leurs réactions.
3. En groupe, les participants mettent en commun leurs principales conclusions.

Les participants peuvent alimenter leurs discussions à l'aide des questions suivantes:

- Y a – t'il selon moi plus d'avantages à être un homme dans notre société ? Si oui, lesquels ? Sinon, pourquoi ?
- Les avantages contribuent – ils à mon épanouissement personnel ? Si oui, pourquoi, comment ? Sinon, pourquoi, comment ?
- Y a – t'il lieu de supprimer certains privilèges ou inconvénients ? Comment ?
- Êtes – vous contents d'être un homme ? Pourquoi ?
- Aimerez – vous parfois être une femme ?

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Commencez la soirée par une relaxation favorisant un climat d'écoute et de réflexion.
 - Incitez les participants à utiliser le « je » quand ils s'expriment. Quand certains utilisent le « on » ou le « nous », leur demander de traduire en termes de « je » ce qu'ils viennent de dire. Cela pour permettre à chacun d'être plus responsable de ce qu'il pense, de ce qu'il sent et de ce qu'il et de ce qu'il est en tant qu'homme.
-

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

2.6 DES HOMMES INTEGRES

Ceux qui sont mes modèles.

OBJECTIF

- Faire le point sur notre intégrité.

DEROULEMENT

1. Cette première étape se réalise individuellement. Pensez à des hommes que vous considérez comme intègres et que vous admirez. Ecrivez leur nom sur une feuille de papier. Essayez de les décrire et de trouver les caractéristiques que vous appréciez le plus chez eux.

Dans un deuxième temps, demandez – vous si ces qualités vous appartiennent également ? Y aspirez – vous, que pouvez – vous faire pour les acquérir ou les développer ?

2. Echangez ensuite avec un partenaire ce que vous avez écrit et ressenti au cours de cet exercice.
3. En groupe, faites un retour sur les conclusions que vous tirez suite aux étapes précédentes.

Source : François Dufour, thérapeute psychocorporel, l'Entraide pour Hommes de Montréal.
Farmer, S., « The wounded male »

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Veillez à ce que cet exercice ne tourne pas à l'anecdote mais qu'il se vive réellement par les participants au niveau du « ressenti ».
 - Il est suggéré de commencer cet exercice par une relaxation de dix à quinze minutes pour permettre aux participants de se centrer.
-

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

2.7 MON AGRESSIVITE

Comment je la vie.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Agressivité rime avec masculinité. L'actualité des drames familiaux nous le rappelle douloureusement. Le but de cet exercice n'est pas d'enfoncer encore plus profondément le clou de la culpabilité masculine. Non. Il s'agit de mettre en lumière, sans jugements moraux, la façon dont chacun assume et gère cette énergie vitale. Il s'agit aussi de tendre l'oreille à cette émotion qui est si souvent porteuse des messages de nos besoins et de nos blessures encore vives. Trois exercices sont suggérés. Ils sont suivis d'un retour en groupe puis de l'évocation d'un souvenir précis.

SOURCE : André Leduc, membre du RHQ.

OBJECTIF

- Prendre conscience de la façon dont chacun assume et comprend son agressivité.

DEROULEMENT

1. Premier exercice

Une corde d'environ 5 mètres est posée sur le sol. Deux participants partent chacun d'une extrémité et se dirigent, simultanément, vers l'autre extrémité. Ils se rencontrent au centre : que font-ils pour pouvoir passer ?

2. Deuxième exercice

Les participants se mettent à genoux, deux par deux en face à face, séparés par environ 50 cm. L'un dit « OUI » avec toute l'intensité dont il est capable et l'autre lui répond « NON » avec la même intensité, comme si la vie de chacun en dépendait. Ils peuvent se rapprocher jusqu'à se toucher avec leur tête ou leur corps, mais pas avec leurs mains.

3. Troisième exercice

En dyade, debout et face à face, en se tenant les mains, les participants expriment l'un à l'autre toute la hargne qui les habite, comme si l'autre était responsable de tous leurs déboires présents et passés. Ils peuvent crier, mais sans articuler de paroles. Ils peuvent tirer, pousser, malmener les mains de l'autre, etc. Il ne s'agit pas ici de pratiquer un sport de combat, mais d'extérioriser physiquement sa colère.

4. Retour sur les trois exercices : chacun fait part de ses observations.

5. Echange sur le moment de notre vie où nous avons ressenti la plus grande colère monter en nous. (Pas nécessairement le moment où nous l'avons exprimée le mieux mais celui où nous l'avons ressenti le plus ardemment).

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Comme amorce, chacun pourrait simplement exprimer son sentiment à l'égard du thème abordé.
- Nous suggérons que les trois exercices soient exécutés l'un à la suite de l'autre, sans interruption.
- Nous suggérons que la répartition des couples soit effectuée au hasard pour les deux premiers exercices, et selon le choix des participants pour le troisième.
- Il est important que les participants perçoivent leur partenaire d'exercice à la fois comme un parfait inconnu et comme un ennemi de premier ordre (surtout pour les exercices deux et trois).
- Durant les exercices, toute réaction est appropriée en autant qu'elle soit authentique. Il n'y a pas de mauvaises réactions, hormis celles qui ne seraient l'expression que d'un faux – semblant pour être dans le ton. Quelqu'un, par exemple, peut très bien demeurer froid durant les exercices et ainsi exprimer son incapacité à ressentir ou à vivre ouvertement son agressivité.
- A l'animation de la dernière étape, il importe de faire préciser le contexte, la réaction d'autrefois, et les effets psychologiques qui suivirent.

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

2.8 LA MERE

Celle qui s'ébat en moi.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Ici, ce n'est pas tout à fait la relation mère – fils que nous voulons cibler. Non, pas directement du moins, mais bien quelque chose qui peut ressembler à l'écho de cette relation. Un peu comme un négatif par rapport à une photo.

Nous nous expliquons. La relation que nous avons vécue avec notre mère s'est imprégnée en nous. C'est cette empreinte que nous voulons cerner. C'est – à – dire une sorte de présence qui nous habite diffusément et qui s'exprime si on lui en laisse la possibilité, sous la forme d'une voix intérieure. Prêtons – lui l'oreille et, pourquoi pas, la parole...

Source : André Leduc, membre du RHQ.

OBJECTIF

- Prendre conscience de la mère qui perdure en nous, de ses messages, de son influence sur notre vie.

EXERCICE

1. Les participants présentent au groupe un objet ou un dessin sommaire représentant ou illustrant leur relation avec leur mère. Par le biais de l'objet ou du dessin, les hommes évoquent succinctement ce qui a caractérisé cette relation.
2. Quels sont les gestes, les valeurs, les attitudes, les paroles maternelles qu'on a intégrés au point de les avoir faits siens.
3. En silence, les fils prennent un temps de recueillement. Chacun essaie alors de cerner cette présence en lui – même, de rester en contact intime avec elle, d'en écouter la voix.
4. Les fils, tout en tenant leur objet ou leur dessin, traduisent alors en mots, en intonations et en émotions des messages, des images d'eux – mêmes et des expressions de la mère qui les habitent. Il s'agit ici de laisser affleurer la présence intériorisée de la mère en la manifestant plus qu'en la racontant.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

L'animateur doit être clair sur l'objectif de la soirée et veiller à ne pas l'outrepasser. Il doit limiter, sans sévérité excessive, les rappels à l'histoire personnelle de chacun. Les souvenirs doivent, dans la mesure du possible, être reliés au présent des participants. Donc, ce n'est pas la relation réelle mère – fils qui doit être la préoccupation principale, mais plutôt ce qu'il en reste, ce qui est susceptible de s'actualiser quand l'homme veut s'affirmer, vivre sa vie amoureuse, être à l'aise avec son corps et sa sexualité, envisager son avenir, etc.

À la fin de la soirée, l'animateur invite les participants à faire part des émotions soulevées et de ce qu'ils en ont compris. Il faut donc prévoir un certain temps, peut – être une vingtaine de minutes.

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

2.9 HOMME CHERCHE FEMME

Pour quoi faire.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Dans un groupe d'hommes, on ne saurait passer sous silence la relation que nous entretenons ou que nous souhaiterions entretenir avec l'autre moitié de l'humanité: les femmes. À quoi aspirons – nous ? Pourquoi cette relation est – elle importante ? Quelles sont les parties de nous – mêmes que nous aimerions partager et celles que nous tenons à préserver ?

Un jour que je m'amusais à parcourir les petites annonces, rubrique rencontres, l'idée me vint de tenter d'identifier ce que l'un cherchait chez l'autre, l'homme chez la femme et la femme chez l'homme. En voici les résultats: (Les chiffres entre parenthèses indiquent le nombre de mentions de la qualité citée. N = 40)

FEMME CHERCHE HOMME	HOMME CHERCHE FEMME
<ul style="list-style-type: none">• Non – fumeur (6)• Libre (4)• Intelligent (3)• Humour (3)• Authentique (2)• Autonome (2)• Sincère (2)• Doux (2)• Honnête (2)• Cultivé (2)• A l'aise (2)	<ul style="list-style-type: none">• Mince (5)• Jolie (3)• Enjouée (2)• Sportive (2)• Non – fumeuse (2)• Douce (2)• Affectueuse (2)• Honnête (2)• Charmante (2)• Sérieuse (2)

Effectuant cette enquête hautement scientifique, je ne pus m'empêcher d'y voir un point de départ intéressant pour concocter un exercice !

Vous voilà donc conviés à une réflexion sur « moi et l'autre » d'une façon qui, en toute modestie, peut être amusante.

Source : Yves Tremblay, membre du RHQ

OBJECTIFS :

- Identifier ce que je recherche chez une femme et ce que je lui offre.
- Explorer comment ces attentes par rapport à l'autre et à moi – même ont été vécues dans mes relations passées.

DEROULEMENT

1. Après avoir présenté le sujet et le déroulement de la rencontre, l'animateur lit la liste des caractéristiques recherchées par les hommes et par les femmes. (Voir le propos de présentation)
2. Chaque participant est invité à prendre 30 minutes pour rédiger une annonce classée dans laquelle il se décrit et où il décrit « la femme idéale recherchée ». Pour cela, il complète l'énoncé suivant :
HOMME (Qualificatifs le décrivant lui – même)
RECHERCHE FEMME (Caractéristiques la décrivant)
3. Chaque participant affiche son annonce sur le mur et prend connaissance de l'ensemble.
4. En sous – groupes de 3 – 4 personnes, chacun décrit brièvement les caractéristiques qu'il s'attribue puis celles qu'il recherche chez la femme. Concernant les secondes, il explique en quoi elles sont significatives, quelles résonances elles ont en lui, comment elles lui semblent constituer des conditions de son épanouissement.
5. Dans un second tour de cercle, ou à l'intérieur de l'étape 4, les participants décrivent aux autres comment ces aspirations ont été satisfaites ou pas lors de ses relations passées.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- La discussion ne sera probablement pas difficile à déclencher. Veillez à bien situer l'esprit dans lequel est exercé est proposé. Il ne s'agit pas d'un débat sur les femmes ou d'un exposé sur ses expériences amoureuses.

On cherche plutôt à provoquer une réflexion sur :

- Les caractéristiques que l'on s'attribue et les aspects que l'on recherche dans une relation.
 - La façon dont, dans le passé, on a tenu compte de ses caractéristiques personnelles et de ses attentes amoureuses ; les leçons que l'on tire de ces expériences.
- Pour la même raison, insistez sur l'importance d'être à l'écoute les uns des autres et d'éviter toute interprétation, conseil, blague déplacée, etc.
 - Matériel requis : crayons et grandes feuilles.
 - ESTIMATION DU TEMPS :
 - Etape 1 : 10 minutes
 - Etape 1 : 30 minutes
 - Etape 1 : 10 minutes
 - Etape 1 : 45 minutes
 - Etape 5 : 45 minutes
-

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

2.10 LA PORNOGRAPHIE

Son attrait, sa fonction.

PROPOS DE PRESENTATION

La pornographie fait couler beaucoup d'encre. Elle soulève bien des débats. Elle suscite toujours beaucoup d'émotions. Bref, elle ne laisse personne indifférent.

Le traitement de ce thème ne vise ni à condamner ni à légitimer le phénomène. Nous invitons les hommes à se révéler, encore une fois à prendre la parole, à laisser place à leur vécu, à faire part de cette intimité si chargée émotionnellement et moralement. Des propos qui veulent se tenir loin des jugements moraux qui accablent, culpabilisent et qui, finalement, inhibent la confiance ; et loin de l'intellectualisme qui dessèche l'expérience vivante. Ainsi, bien que vous puissiez indiquer ce qui vous apparaît comme érotique ou bien pornographique, ne tentez pas de définir l'un ou l'autre.

L'exercice vous propose d'aborder ce sujet par le biais du plaisir, puisque sans lui il n'y aurait pas de consommation de pornographie. C'est une vérité de La Palisse. Mais qu'en est-il au juste de ce plaisir, quels en sont les éléments ? Quelles autres fonctions la pornographie joue-t-elle dans notre psyché ?

OBJECTIF

Comprendre un peu plus le plaisir relié à la consommation de pornographie et le rôle que celle-ci joue dans notre vie affective.

DEROULEMENT

- L'animateur guide la discussion en trois étapes d'environ trente minutes chacune. Il utilise les questions suggérées dans l'ordre afin de faire vivre aux participants un rappel chronologique : premiers contacts avec la pornographie, contacts actuels avec celle-ci puis exploration de ses fonctions.

Première étape : votre histoire avec la porno...

- Quels furent vos premiers contacts avec la pornographie, (ne serait-ce que l'anodine recherche de nus dans les dictionnaires) ?
- Vers quel âge eurent-ils lieu ?
- Quel matériel pornographique était-ce ?
- Que ressentiez-vous à ce contact (plaisir, excitation, dégoût, culpabilité, angoisse, etc.) ?
- Vous masturbiez-vous ?
- Étiez-vous seul ?
- En parliez-vous avec vos amis ; si oui, de quelle manière ?
- Vous rappelez-vous d'une scène ou d'un type de scènes qui vous stimulait ?
- Décrivez cette scène modèle et racontez ce qu'elle provoquait en vous. Si, au contraire, la pornographie soulevait votre colère et votre répugnance, décrivez vos réactions en les reliant au matériel qui les ont suscitées.

Deuxième étape : maintenant...

- Comment décririez – vous votre évolution ? Considérez le matériel, la fréquence d'utilisation, l'intensité du plaisir, les fantasmes recherchés. En un mot, quelle place occupe maintenant la pornographie dans votre imaginaire et votre vie sexuelle ?
- Quels plaisirs vous procure – t'elle ? Décrivez un type de scène particulièrement stimulant pour vous ; décrivez non seulement l'action, mais aussi l'atmosphère et le climat.
- Y a – t'il des moments, des circonstances qui vous incitent à vous réfugier dans la porno ? Quels sont – ils ?

Troisième étape : sa fonction...

- Comment vous sentez – vous après avoir été en contact avec la pornographie ? Êtes – vous bien ? Vous sentez – vous apaisé, coupable, rassasié ?
- Sans son recours, que se passe – t'il ? Selon l'auteur Shere Hite, la pornographie présente, bien avant les scènes érotiques, des situation de domination, d'humiliation, voire de violence. Est – ce cela qui vous stimule ? Comment réagissez – vous, que ressentez – vous ?
- À quoi sert la porno dans votre vie affective ? Quels besoins comble – t'elle ? Quel équilibre affectif rétablit – elle ? A – t'elle une influence sur vos angoisses ?

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- La porno dont il est question ici comprend les films XXX, les lignes érotiques, tout le matériel spécialisé, mais aussi ce qui, aux yeux de l'utilisateur, s'associe à ce phénomène. (Par exemple, regarder par le trou de la serrure, etc.)
- Il importe de baliser les discussions afin d'éviter les discours intellectuels et moralisants.
- Les participants qui n'ont jamais été en contact avec la pornographie ou qui n'en ont jamais éprouvé un quelconque plaisir ont aussi à prendre la parole. Il serait souhaitable qu'ils s'expriment sur ce qu'ils ressentent confrontés aux propos des autres.

NOTES DE PREPARATION POUR L'ANIMATEUR

2.11 HOMOSEXUALITE

Deux cotés d'une même médaille.

PROPOS DE PRÉSENTATION

De la préhistoire jusqu'à l'Antiquité, l'homosexualité faisait partie intégrante de la sexualité. Elle constituait un de ses aspects, sans plus. Même que « [...] les rapports bucco génitaux et les activités homosexuelles étaient associés aux rites religieux juifs, tout comme ils l'étaient aux rites religieux de la plupart des autres peuples de cette partie de l'Asie, et tout comme ils l'ont été en bien d'autres civilisations du monde. » (Hite Shere. Le rapport Hite, éd. Robert Lafont, 1983, p.706)

Selon Alfred C. Kinsey (biologiste qui donna son nom à une grande enquête sur la sexualité aux U.S.A.), il est faux de prétendre que la seule fonction de la sexualité est la procréation. Chez les singes, les pratiques homosexuelles sont quantitativement presque aussi nombreuses que les pratiques hétérosexuelles.

Jusqu'à vers 1970, aux États – Unis, l'homosexualité faisait partie des maladies mentales. Aujourd'hui, on considère qu'il y aurait une part plus ou moins importante d'homosexualité en chacun de nous. Personne ne serait exclusivement homosexuel ni hétérosexuel.

Et vous, qu'en dites – vous ?

OBJECTIF :

- Apprivoiser son homosexualité et, en bout de ligne, s'approprier certaines de nos réalités affectives... s'appartenir.

DÉROULEMENT

1. Suggestion pour l'amorce de la soirée :

- Faire quelques exercices ou jeux comportant une certaine intimité corporelle. (Voir le recueil d'exercices, 1.2 : massage collectif; 1.5 : pot – pourri).

2. L'animateur dirige la discussion à l'aide des questions suggérées ci – dessous. Il est important de les aborder dans l'ordre proposé.

- Comment réagissez – vous en présence d'un homosexuel ? Que ressentez – vous s'il vous fait des avances ?
- En présence de la porno gay, même si ce n'est qu'en passant devant un kiosque à journaux, que se passe – t'il en vous ? Êtes – vous troublé ?
- Avez – vous déjà craint de passer pour un homosexuel ?
- Témoin d'une intimité homosexuelle, que ressentez – vous ?
- Avez – vous déjà pensé que celui qui regarde une femme pratiquer une fellation dans un film porno, peut, inconsciemment, s'identifier à elle et ainsi assouvir son désir homosexuel ?

- Vous arrive – t'il de trouver le corps d'un autre homme beau et désirable? Comment trouvez – vous votre propre corps ?
 - Vous reconnaissez – vous une dimension homosexuelle ? Pouvez – vous en parler ? Si, au contraire, vous n'éprouvez que dégoût et répulsion pour le corps masculin, pouvez – vous en parler ?
3. Terminez la rencontre par un tour de cercle qui permet aux participants d'exprimer comment ils ont été rejoints et touchés par les témoignages de chacun.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Durant l'activité, si l'animateur perçoit des malaises, assez importants pour inhiber l'expressivité des participants, il serait bon qu'il les relève, en disant quelque chose comme: « Est – ce que je me trompe en disant que ce sujet vous indispose ? Si oui, pouvez – vous mettre des mots sur ce qui vous retient, vous met mal à l'aise ? »
- Les questions 6 et 7 sont incontournables. L'animateur doit leur accorder plus de temps.

Bien qu'il soit difficile de prévoir le temps nécessaire à traiter de chaque question, nous vous suggérons les balises suivantes:

- Étape 1 : 10 – 20 minutes
- Étape 2 : Questions 1 à 5 : 10 minutes chacune
Questions 6 et 7 : 20 minutes chacune
- Étape 3 : 20 minutes

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

TROISIEME PARTIE : EXPLORER DE NOUVELLES FACON D'ÊTRE

PRESENTATION

La deuxième partie du recueil proposait des exercices reliés à la réalité masculine. Cette troisième partie aborde des thèmes qui rejoignent plus directement cette réalité. Les exercices suggérés vous invitent à l'exploration de façons d'être et de modes d'expression nouveaux, par exemple par le toucher et par le langage visuel. Ils vous offrent également des possibilités de cheminement personnel autour de thèmes tels que la vulnérabilité et le rapport à soi – même.

En ce sens, c'est une section à laquelle peut se greffer tout exercice d'exploration et de croissance personnelle. Bien que le RHQ se veuille d'abord un lieu de rencontre et d'échanges autour de la réalité masculine, le cheminement de ses membres en tant que personne en fait partie intégrante et enrichit la démarche spécifiquement masculine.

3.1 LE TOUCHER

Comment l’apprivoiser entre hommes.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Nous sommes tous conditionnés par notre histoire familiale et par la relation, ou absence de relation, que nous avons eue avec notre père et notre mère. Ce rapport que nous avons établi avec eux a contribué à nous « fabriquer » tels que nous sommes et il nous incite inconsciemment à reproduire des comportements qui, parfois, nourrissent nos relations et, d'autres fois, leur nuisent ou les détruisent. La plupart d'entre nous restent plus ou moins marqués par des traumatismes ou par des manques d'amour, et cela est particulièrement manifeste dans le toucher affectif.

La relation affective est avant tout une reconnaissance mutuelle qui permet d'être soi en toute sécurité, de se développer et d'aller plus loin dans le partage d'une intimité, c'est – à – dire d'une vérité d'être, d'une liberté d'être. Cette confirmation affective ne se réalise en profondeur et de façon vraie que par le toucher dont nous avons tous besoin à tout âge. Mais le toucher est tabou dans notre culture. Il existe de nombreuses personnes, hommes ou femmes, qui, à cause de leur histoire personnelle, ne supportent plus de toucher ou d'être touchées, ce qui affecte grandement leur vie relationnelle, et particulièrement leur vie de couple.

Quand je parle de « toucher », je parle d'un toucher affectif, clair et respectueux, qui confirme l'autre dans son être, et non pas d'un toucher superficiel, absent, ni d'un toucher qui agresse ou qui prend (consomme).

Nous confondons souvent, dans notre culture, un toucher affectif avec un toucher sexuel car, le plus souvent, le toucher n'est utilisé qu'à des fins (faims) sexuelles. C'est pourquoi nous n'osons plus nous toucher entre adultes, encore moins entre hommes à cause de la peur de l'homosexualité. Nous n'osons plus nous toucher entre adultes et enfants, ou même parfois dans le couple, par peur d'être mal interprétés. Cette peur engendre souvent de la raideur ou de la retenue qui peut être à son tour perçue par l'autre comme ambiguë.

Cette situation nous blesse et nous prive car nous avons tous besoin de toucher et d'être touché ; cela est indispensable pour avoir accès à soi en profondeur, pour se sentir exister et développer harmonieusement ce que l'on est.

Source : François Dufour, thérapeute psychocorporel.

OBJECTIFS

- Apprivoiser ses peurs reliées au toucher.
- Apprivoiser ses blessures en rapport avec le toucher.
- Retrouver son besoin profond de toucher et d'être touché.
- Découvrir ses capacités d'établir avec une autre personne (en l'occurrence un autre homme) une rencontre vraie, claire et profonde par le toucher.

DÉROULEMENT:

Premier exercice

1. Se mettre deux par deux. L'un reçoit, l'autre donne. Celui qui reçoit s'allonge sur le ventre.
2. Celui qui touche prend le temps de faire le calme intérieurement et de « s'habiller le cœur » avant la rencontre. Puis il écoute la respiration de son partenaire et en observe le rythme. Ce rythme le guidera tout au long de l'exercice. Il pose ensuite ses mains sur le bas du dos de la personne allongée et « écoute » avec celles – ci. Cette écoute est très importante. Les mains restent très souples et, progressivement, peuvent établir un contact de plus en plus profond, selon un rythme approprié qui cherchera à transmettre toute la tendresse et la douceur possible, en accueillant l'autre dans ce qu'il est. Avant de retirer ses mains, celui qui touche tentera d'exprimer un au revoir, par son toucher.
3. Echange sur le vécu de chacun des participants.
4. Intersion des rôles.

Deuxième exercice

1. Même consignes que pour le premier exercice. Celui qui reçoit s'allonge sur le dos. Celui qui donne masse les mains de son partenaire l'une après l'autre, en respectant les consignes d'écoute, de respect, de douceur et de tendresse de l'exercice précédent. Les partenaires peuvent garder les yeux fermés pendant la durée de l'exercice.
2. Echange puis interversion des rôles.

Troisième exercice

(Pour aller plus loin)

1. Reprendre exactement le premier exercice en y ajoutant la variable suivante :

Le donneur, après avoir établi un contact suffisamment profond avec son partenaire, peut, à chaque expiration, déplacer les mains vers les fesses et les jambes de ce partenaire jusqu'au pieds, en exerçant une légère pression. Puis les mains remonteront des pieds jusqu'aux épaules et aux bras, pour redescendre jusqu'au bas du dos; ceci toujours en écoutant et en respectant le rythme de l'autre et en l'accueillant dans ce qu'il est.

2. Echange entre les deux participants et interversion des rôles.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Vérifiez que chacun est confortablement installé et que la température de la pièce est convenable.
 - Favorisez un cadre permettant l'intimité.
 - Faites respecter le silence nécessaire à l'écoute.
 - Invitez à ce que les mains soient les plus souples possibles. Attention au toucher écrasant !
 - Évoquez, dans cet exercice, la rencontre avec l'enfant intérieur du partenaire pour faire appel à la tendresse et à la douceur.
-

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

3.2 LE LANGUAGE VISUEL

Un outil d'expression.

PROPOS DE PRÉSENTATION

La plupart d'entre nous maîtrisent relativement bien le langage des mots, du moins assez pour se faire comprendre dans ses activités quotidiennes. A l'école, on nous a appris la grammaire et on nous a invités à lire et à écrire, avec plus ou moins de succès, il est vrai. Puis la télévision nous a envahis et la langue parlée est devenue prédominante, même à l'école où on apprend maintenant davantage à s'exprimer oralement que par écrit. Dans les affaires, c'est encore le langage verbal qui prédomine, sauf peut – être en publicité où l'image doit retenir l'attention. Les mots restent cependant ce avec quoi on s'exprime habituellement.

Dans leur plus jeune âge, plusieurs d'entre nous ont eu l'occasion de dessiner, de colorier et de laisser des traces dans le sable, sur la terre ou encore sur du « dur », comme l'asphalte ou les pierres. C'était un geste naturel qui nous permettait de nous exprimer et de faire notre marque. Puis un jour, il a fallu apprendre à dessiner « comme il faut ». Quelle erreur de nos éducateurs, puisque bon nombre d'entre nous ont été découragés et ont délaissé ce mode très personnel d'expression !

En effet, on peut apprendre beaucoup sur soi en jouant dans notre imaginaire, en laissant émerger le plus spontanément possible les images de notre inconscient. Celles qui naissent spontanément à l'état d'éveil ou celles qui nous viennent en rêves. L'image que l'on se fait de soi prend une dimension toute particulière lorsqu'on s'exprime concrètement et visuellement : d'abord, on peut la projeter hors de soi, on peut l'observer et recevoir du « feedback » du groupe. On peut aussi constater comment leur perception et la nôtre se rejoignent.

Il n'est pas nécessaire d'avoir du talent pour faire l'exercice suivant. Souvenez – vous que de grands artistes ont été appréciés pour la naïveté de leur expression visuelle et la fraîcheur de leur coup de pinceau : le douanier Rousseau en France, Grandma Moses aux USA, Clémence Desrochers et Tex Lecors au Québec. De toute manière, il s'agit ici de renouer avec un mode d'expression souvent délaissé depuis longtemps et d'y prendre plaisir en se laissant guider par l'image, les couleurs et le geste au fur et à mesure que le dessin se déploie.

Source : Marie Gérin, art – thérapeute.

OBJECTIFS

- Expérimenter un nouveau mode d'expression.
- Se voir sous un angle nouveau.
- Découvrir comment les autres nous perçoivent.

DÉROULEMENT

1. Se mettre par groupes de trois ou quatre. Pour défaire les circuits habituels de la pensée, on se pose les questions suivantes et on y répond le plus spontanément possible, à voix haute, d'abord pour soi et ensuite pour chacun des membres du groupe. Laissons une grande place à l'humour tout en étant honnête dans nos réponses.
 - Si j'étais arbre, quel genre d'arbre serais – je ? Et dans quel genre d'arbre est – ce que je vois les autres membres du groupe ?
 - Si j'étais fleur, quel genre de fleur serais – je ? Et les autres ?
 - Si j'étais animal, quel genre d'animal serais – je ? Et les autres ?
 - Si j'étais poisson, oiseau, chien, dinosaure?
 - Si j'étais planète, minéral, voiture?
 - Si j'étais légume, fruit, fromage?
 - Si j'étais couleur, forme, ligne (droite, brisée, courbe, pleine, pointillée, brisée, large, mince, etc.) ?
 - Si j'étais tissu, meuble, matériau de construction?

Prenons le temps de répondre à chacune de ces questions, afin d'avoir un portrait de nous le plus complet possible, tant de notre point de vue que celui d'autrui. Peu importe si nous nous connaissons peu ou bien ; l'intuition nous guide souvent bien mieux qu'on ne le pense et nous pouvons faire confiance aux informations que l'on reçoit des autres. Ces renseignements sont perçus par nos sens et notre inconscient en prend note. De toute façon, il s'agit ici de nous abandonner à notre spontanéité.

2. Lorsque ce premier tour de table est terminé, chacun prend une feuille de papier et un crayon de son choix et se dessine selon la manière dont il se voit. Cela peut être à partir d'un ou plusieurs éléments qu'il s'est ou qui lui ont été attribués lors du « remue – méninges » ou encore une autre image qui lui vient à l'esprit à la suite du jeu. Avant de nous mettre à dessiner, assurons – nous que notre sens critique est inactif. Puis, laissons – nous guider par les couleurs, les formes, par notre geste. Nous avons quinze à vingt minutes pour faire notre image.
3. De retour en petits groupes, on présente son dessin aux autres. Prenons le temps de regarder chacun des dessins avant de commencer à en parler, pour laisser l'image faire impression en nous. N'essayons pas d'interpréter l'image, prenons – la comme elle est, pour ce qu'elle dit à chacun d'entre nous. Puis écoutons ce que chacun a à dire de son image et, si nous le désirons, donnons – lui du feedback lorsqu'il a terminé.
4. Retour en grand groupe. Chaque participant peut faire part de son expérience aux autres, montrer son image s'il le désire, et évoquer les éléments nouveaux de connaissance de soi que l'exercice lui a apportés.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Préparation du matériel :
 - Du papier (au format 25 x 35 cm).
 - Des crayons – feutres, des crayons de cire, des crayons de couleur.
 - Des crayons à mine de plomb.
- Indications pour la gestion du temps :
 - Etape 1 : 60 minutes.
 - Etape 2 : 20 minutes.
 - Etape 3 : 30 minutes.
 - Etape 4 : 20 minutes.
- **EN DÉBUT D'ACTIVITÉ**, invitez les participants à se mettre dans l'état d'esprit d'un enfant joueur et aventurier, à reconnaître leur critique intérieure, à l'interpeller et à l'envoyer gentiment « dehors » pour la durée de l'atelier.
- **EN CONCLUSION A L'ACTIVITE**, tenez ces propos : « J'invite ceux qui ont pris plaisir à redécouvrir leur langage visuel à tenir un journal illustré autant qu'écrit. Vous serez peut – être étonnés de réaliser jusqu'à quel point vous pouvez exprimer par l'image ce que vous avez envie de dire. Il vous faudra un cahier de préférence non ligné et des crayons de couleur, à mine ou feutres. Prenez quinze à trente minutes le plus souvent possible dans la semaine. Ce sont des moments privilégiés pour vous retrouver vous – même ».

Donnez quelques minutes pour discuter de l'intérêt qu'il y a à tenir ce journal illustré et écrit.

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

3.3 MOI, J'AI PEUR

Apprivoiser la vulnérabilité.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Nous sommes souvent encombrés, voir handicapés, par des peurs qui nous empêchent de vivre librement. Nous avons peut – être été capables d'en identifier certaines, mais d'autres sont encore difficiles à nommer. Pour s'en libérer, il est nécessaire d'en prendre conscience, mais aussi de pouvoir en parler simplement. Parler à quelqu'un de nos peurs, en nous sentant accueillis, écoutés, nous permet de les exorciser et nous ouvre un chemin de guérison.

Source : François Dufour, thérapeute psychocorporel, l'Entraide pour Hommes de Montréal, Farmer S., « The wounded male »

OBJECTIF

- Pouvoir parler simplement de ses peurs et les exorciser.

DÉROULEMENT

1. Individuellement, chacun des participants écrit sur une feuille le début de la phrase « J'ai peur de ... », qu'il complète ensuite avec tout ce qui vient en lui. Il peut mentionner les situations, les activités qui le mettent en contact avec de la peur.
2. Puis il choisit un partenaire et lui communique ce qu'il a écrit et ressenti pendant la phase 1. Tout au long de l'exercice, chacun reste attentif à tout ce qui se passe dans son corps.
3. En groupe, les participants dégagent les sentiments et les réflexions qui les ont le plus rejoints durant l'exercice.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Proposez d'abord une relaxation pour favoriser une atmosphère de silence et d'écoute intérieure.
 - Invitez les participants à rester au niveau du ressenti pendant qu'ils écrivent, pendant l'échange avec le partenaire et en grand groupe.
-

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

3.4 MON RAPPORT A MOI – MÊME

Ami ou ennemi ?

PROPOS DE PRÉSENTATION

Il n'y a pas tellement de place, dans notre éducation, pour percevoir et affirmer ce que nous sommes. Nous savons que chacun d'entre nous est un être unique, mais nous avons du mal à reconnaître cette unicité et ce qui la caractérise. Ceci est en partie dû à la peur du rejet que nous pourrions subir si nous exprimions cette unicité. Les blessures du passé représentent une barrière qui rend difficile le contact avec soi – même, qui fait obstacle à notre épanouissement.

Nous avons pourtant tous besoin d'être conscient de ce que nous sommes pour nous donner la chance de guérir nos blessures, de développer nos forces et d'avoir plus de pouvoir sur notre vie.

Source : François Dufour, thérapeute psychocorporel, l'Entraide pour Hommes de Montréal, Farmer S., « The wounded male »

OBJECTIFS

- Précisez la connaissance que l'on a de soi.
- Prendre conscience de ce que l'on est aujourd'hui.

DEROULEMENT

1. Individuellement, notez sur une feuille les réponses qui vous viennent spontanément à l'esprit devant les questions qui suivent. Prenez note de ce que vous pensez et de ce que vous sentez.
 - Quelle perception ai – je de mon corps ; est – ce que je suis à l'aise avec lui ?
 - Comment est – ce que je traite mon corps ; est – ce que je le ressens seulement quand il me fait mal ?
 - Quel espace est – ce que j'occupe dans mon quotidien, chez moi, dans mon travail, dans les réunions sociales ?
 - Est – ce que cet espace me convient ou aimerais – je en avoir plus ? Que faire pour l'obtenir ?
 - Qu'est – ce qui caractérise ma personnalité : traits de caractère, qualités principales, défauts dominants ?
 - Ai – je accès à mes émotions, puis – je les nommer et les exprimer facilement ?
 - Ai – je de l'estime pour moi – même ?
 - Quelles sont mes aspirations dans ma vie ?
 - Ai – je de l'imagination, suis – je créatif ?
 - Ai – je plaisir à me rencontrer en répondant à ces questions ?
2. Choisissez un partenaire et partagez avec lui ce que vous êtes.
3. En grand groupe, discutez des questions suivantes :
 - Ai – je eu plaisir à exprimer ce que je suis à mon partenaire ?
 - Comment est – ce que je me sens maintenant après cet exercice ?

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Estimation du temps :
 - Etape 1 : 30 minutes.
 - Etape 2 : 30 minutes.
 - Etape 3 : 30 minutes.

 - Commencez la soirée par une relaxation pour entrer en contact avec soi.
 - Favorisez un climat d'intériorité et d'écoute tout au long de l'exercice.
 - Distribuez la liste des questions pour gagner du temps.
 - Etape 1 : Soulignez que les participants n'ont pas à répondre à chacune des questions. Ils doivent plutôt lentement parcourir la liste et prendre note de leurs pensées et de leurs sentiments.
 - Etape 3 : Animez la discussion en invitant les participants à rester près de leur expérience personnelle.
-

NOTES DE PREPARATION POUR L'ANIMATEUR

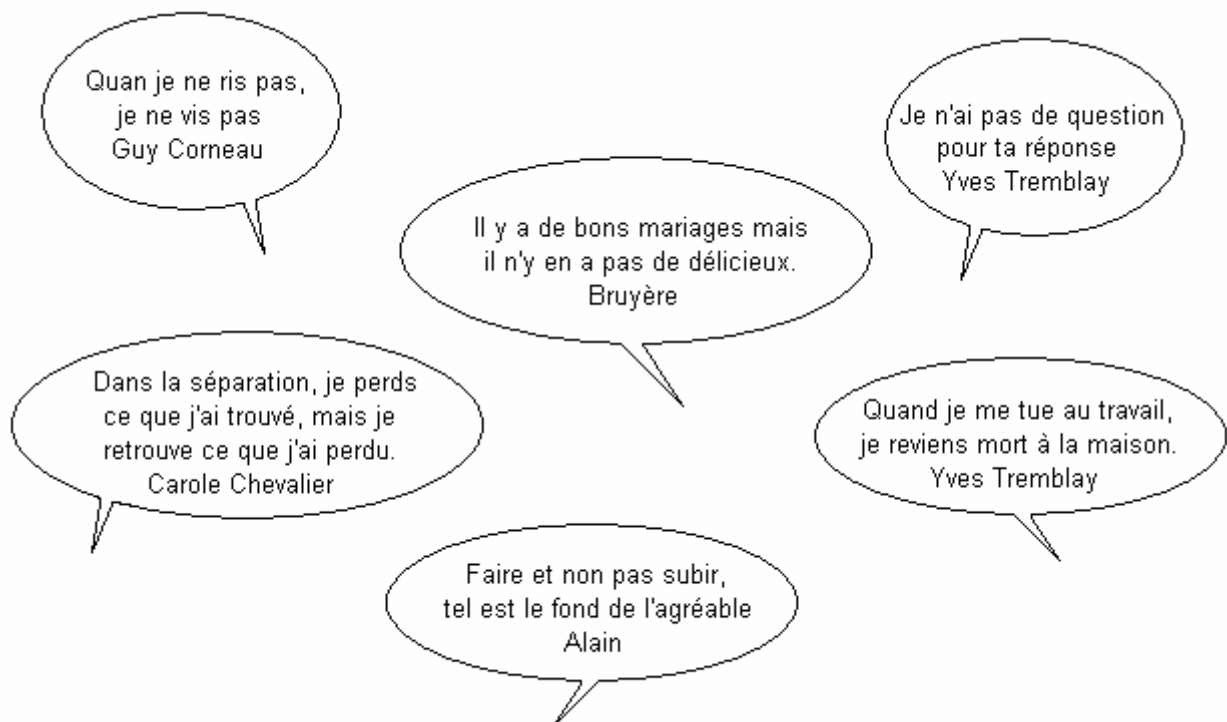
3.5 BULLES DE VIE

Fruits de l'expérience.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Au cours de notre vie, nous enregistrons des expériences qui, parfois, nous amènent à une sorte de « conclusion ». Écrite, celle – ci peut se présenter sous différentes formes: textes en prose, phrases, proverbes, poèmes, etc. Ces « bulles de vie » sont importantes : elle représentent un aboutissement, une prise de conscience, une appropriation de notre vécu. Par la suite, elles nous guident lors de nouvelles expériences. Exprimées, elles communiquent à l'autre ce que nous avons été et ce que nous sommes. C'est à cela que l'exercice vous convie. Faire découvrir aux autres les « bulles de vie » que vous avez déjà créés et en inventer d'autres pour vous et pour le groupe.

Pour vous mettre dans l'ambiance, en voici quelques – unes :



Amusez – vous et... faites des bulles.

Source : Yves Tremblay, membre du RHQ.

OBJECTIFS

- Faire partager son expérience de vie.
- Créer des « bulles de vie » qui représentent son expérience à l'intérieur du groupe.

DEROULEMENT

1. Durant la semaine qui précède l'exercice, récupérez les écrits que vous avez produits au cours de votre existence. Retenez ceux que vous aimeriez faire partager à votre groupe. Prenez note de toute autre « bulle de vie » qui vous viendrait à l'esprit. Si vous souhaitez en créer d'autres avant la rencontre, suivez ce cheminement :

Rappelez – vous des événements importants qui vous ont marqués au cours de votre existence. Quels sont les sentiments et les pensées qui font surface? Maintenant, prenez du recul et dégagez le sens que vous donnez à ce vécu. Quelles leçons en tirez – vous ? Tentez de les mettre en mots, si possible au « je ».

2. Lors de la rencontre, présentez les « bulles de vie » que vous avez créées. Expliquez en quoi elles reflètent vos expériences antérieures ou actuelles.
3. Individuellement, créez des « bulles de vie » qui expriment comment vous avez vécu et vous vivez votre expérience de groupe.

Exemples : quand je t'interromps, c'est que je veux parler; je cherchais un groupe, j'ai trouvé des amis; écoute – moi, cela m'aide à m'écouter.

4. En groupe, exprimez les « bulles de vie » que vous avez créées. Expliquez – en la signification.
5. Faites parvenir vos bulles au RHQ. Ainsi, d'autres pourront en bénéficier.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Estimation du temps :
 - Etape 2 : 60 minutes
 - Etape 3 : 20 – 30 minutes
 - Etape 4 : 30 – 45 minutes
 - Cet exercice se prêtera à diverses manifestations, joyeuses ou tristes. Laissez libre cours à l'humeur du groupe mais assurez – vous que chacun reçoive l'écoute qui lui est due.
 - Certains participants peuvent se sentir inhabiles dans ce mode d'expression. Invitez – les à l'expérimentation sans insister. Le degré de participation peut varier selon les individus. Aidez les à se préparer en présentant l'exercice quelques semaines avant sa réalisation. Insistez sur l'importance de la première étape.
 - Les exemples fournis se présentent sous la forme de courts énoncés. Les participants peuvent utiliser la forme qui leur convient : poème, texte en prose et, pourquoi pas, des dessins.
-

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

3.6 L'ÉCRITURE CREATIVE

Y mettre des mots.

PROPOS DE PRÉSENTATION

L'écriture est un lieu de la parole qui diffère sensiblement de l'expression orale. Par rapport à cette dernière, l'écriture donne plus de place au temps d'émergence, au retrait en soi, à la profondeur et à la liberté créatrice.

Lorsque j'écris, je peux prendre le temps ; j'ai la possibilité d'attendre, de m'attendre. Et dans cet espace entre l'intention de dire et sa mise en forme, c'est moi que je retrouve. Par l'écriture, j'entre en résonance avec des parties de moi qui n'apparaissent que dans le non – faire, dans l'arrêt. J'ose une intimité plus profonde avec moi – même.

D'autre part, dans le processus d'écriture, l'interlocuteur est d'abord fantasmé. Il n'interrompt pas, ne répond pas tout de suite et, surtout, son absence allège la critique et la censure intériorisées. Je peux, si je le désire, tout laisser venir. Je peux me laisser surprendre par mes propres mots, les accueillir comme on accueille un rêve ou tout ce qui est en même temps soi et plus que soi.

Enfin, une fois mûrie, transformée et achevée, l'écriture se donne. Faire partager à d'autres ce que j'ai écrit, c'est donc à la fois un plaisir, un risque et une offrande.

Source : Nadine Gueydan, psychologue.

OBJECTIFS

- Plonger dans l'écriture en se dégageant du souci de compétence littéraire.
- Ouvrir une porte magique à son intériorité.
- Oser présenter aux autres un monde personnel et très peu contrôlé.

DÉROULEMENT

Tout peut être une occasion d'écrire ou de faire écrire. La créativité fait feu de tout bois. Il suffit d'avoir une idée ou de prendre un thème qui est « dans l'air » et de le transformer en jeu par le choix de ce qu'on appelle les « contraintes créatives » dont l'effet est étonnamment propulseur.

Exemple de thème :

Une émotion (le désir, la honte, l'émerveillement, la tendresse), un événement, un interdit, (la colère, la masturbation, le mensonge) ce que je déteste le plus, ce que j'aime le plus, une photo d'un quotidien, un des éléments (feu, terre, air, eau) un mot clé (ouvrez une revue et cherchez), un âge, une couleur, etc.

Exemple de contraintes créatives :

- La durée : entre cinq et vingt – cinq minutes.
- Le temps : écrire au présent, au passé, au futur, au conditionnel (le temps du rêve !)

- La personne : écrire en « je », en « nous », en « tu », etc.
- Le genre : une lettre à un ami, un conte, un article de journal, etc.
- Le début du texte : On commence par « Il viendra un jour où... », par « Maintenant je le sais,... », par « Ce que j'aimerais lui dire... », par la première phrase d'un roman ou d'un texte de Guy Corneau, etc.
- Etc.

1. L'animateur crée au préalable un exercice qu'il sent approprié au vécu du groupe en associant un thème de son choix à des contraintes créatives (pas plus d'une ou deux pour commencer)

Exemple n°1 :

Chaque participant écrit sur une feuille dix mots qui parlent de son expérience présente. Il faut que les mots soient les plus concrets possible. Exemple : marron, tenailler, ouate, sueur, regard, donjon, opaque, etc. Évitez les mots trop généraux comme : solitude, liberté, énergie, qui pourraient respectivement être remplacés par : brouillard, envol, dynamo. Puis, au signal de l'animateur, chacun écrit un texte libre et spontané qui commence par "Si je pouvais lui dire..." et qui doit contenir au moins sept de ces dix mots. 15 mn pour écrire. Thème libre.

Exemple n°2 :

Chaque participant écrit sur un bout de papier une question telle qu'il la poserait à un ami ou à une personne qu'il veut connaître (en lettres majuscules pour garder l'anonymat). Ces bouts de papier sont mélangés dans une corbeille à papiers et chacun en reprend un au hasard. Au signal de l'animateur, on répond à sa manière à la question obtenue. Tout est permis : transformer, recadrer, retourner la question, jouer avec, être grave ou drôle, etc.

2. Tout le monde est muni d'un stylo et de feuilles de papier volantes. (Suggestion : utiliser le verso de feuilles récupérées, c'est écologique et ça met dans l'esprit détendu du « brouillon ».)
3. L'animateur propose son exercice en précisant bien que tout doit être écrit comme ça vient, en essayant d'écarter toute forme de jugement sur le contenu ou sur la forme, et qu'aucune lecture à voix haute ne sera par la suite obligatoire. Pendant la durée de l'exercice, le silence est requis.
4. Au bout du temps accordé, tout le monde arrête d'écrire même si la phrase n'est pas terminée.
5. Les participants sont invités à faire part de quelque chose de leur texte. Soit ils le lisent tout haut, au complet ou en partie (ne serait – ce qu'une phrase), soit ils livrent au groupe un aspect de leur expérience : ce qu'ils ont ressenti lors de l'écriture ou ce qu'ils ressentent maintenant.
6. À la suite de chaque lecture ou témoignage, l'animateur invite le groupe à réagir brièvement de façon « sentie » et non évaluatrice. Nous sommes tous extrêmement sensibles à révéler ce que nous écrivons ; il convient donc de respecter une écoute attentive et nuancée. Cette partie ne doit être ni escamotée ni prolongée indûment.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

VARIATIONS: Donner très peu de temps et n'écrire qu'une seule phrase, donner plus de temps pour relire et travailler son texte, continuer le texte du voisin, changer un texte écrit à la 1^{ère} personne du singulier pour la 2^{ème} du pluriel, tirer un thème au hasard, voter les contraintes créatives, faire lire son texte par quelqu'un d'autre, déclamer son texte avec une conviction théâtrale, etc., etc., etc.

- Dans l'écriture créative, il vous incombe d'être avant tout le créateur de l'exercice, lequel doit à la fois surprendre et ne pas manquer d'à – propos. Inventer et proposer une situation d'écriture est en soi un exercice de créativité pour lequel l'habileté croît avec l'usage. L'avantage de cette exigence est que les possibilités de propositions d'écriture sont inépuisables !
- Apportez du papier de brouillon à profusion.
- Dans l'énoncé des consignes, soyez à la fois précis et souple, ferme et rassurant.
- Dans la mesure où cela vous sera possible, faites l'exercice avec les autres. Si c'est trop exigeant pour vous de vous concentrer à la fois sur l'environnement et sur votre propre écriture (ce n'est pas évident !), informez – en le groupe.
- A la période de lecture, chacun doit se sentir très libre de garder son texte pour lui ou de n'en révéler qu'une partie. Cependant, pour la richesse de l'interaction, la lecture des textes est clairement encouragée.
- La réaction des participants à l'audition des textes doit être soigneusement encadrée. Surveillez la qualité de l'écoute, permettez des instants de silence respectueux. Soyez conscient de la vulnérabilité de l'écrivain et acceptez la succession inévitable des moments de gravité et de détente, les bienfaits respectifs des larmes et des rires.
- Vous pouvez suggérer aux participants de courts exercices d'écriture créative, comme activités de réchauffement lors des rencontres ultérieures.

NOTES DE PREPARATION POUR L'ANIMATEUR

3.7 LE MIROIR

Dis – moi qui tu hais, je te dirai qui tu es.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Dis – moi qui tu hais, je te dirai qui tu es. Voilà un adage percutant tiré d'un court article que j'ai lu il y a quelques années. Plus précisément, l'hypothèse mise en avant était la suivante : ce que nous haïssons chez les autres, c'est ce que nous haïssons chez nous – même.

À première vue, cette affirmation me semblait un peu simpliste. J'entrepris néanmoins de la mettre à l'épreuve. Cela en a valu le coup. Ayant identifié les personnes, et plus particulièrement les traits de personnalité, qui soulevaient en moi de l'antipathie, de l'aversion et parfois de la haine, je me suis demandé : « qu'y a – t'il là qui me précipite dans un tel émoi ? »

Effectivement, je réalisai qu'il y avait certains aspects chez moi que je détestais ou n'arrivais pas à accepter. Les voir chez un autre appelait les mêmes sentiments. Cet autre pouvait donc me servir de miroir.

Dans certains cas, l'antipathie correspondait à une envie inavouée. Par exemple, l'examen de mes sentiments vis – à – vis des personnes qui prennent beaucoup de place dans un groupe m'a permis de mettre le doigt sur mon désir de prendre moi – même plus de place, de mieux m'exprimer, d'avoir de l'influence.

Dans une troisième situation, mon agacement reflétait une conviction ou une valeur personnelle. Par exemple, lorsque quelqu'un cherche à apaiser la tristesse d'une autre personne en rassurant, en donnant des conseils... ou un kleenex, je pense qu'il est important à ce moment – là de laisser la personne explorer ses sentiments, les exprimer afin de prendre du recul. Dans ce cas – là, j'ai donc à vivre le fait d'être contrarié dans un savoir – faire, une conception des choses que je voudrais défendre.

Quoi qu'il en soit, ces sentiments désagréables nous livrent un message sur nous – même et sont une forme de miroir. C'est à cette aventureuse exploration que je vous convie.

Source : Yves Tremblay, membre du RHQ.

OBJECTIF

- Retrouver la partie de nous – même que nous avons projeté vers l'extérieur.

DEROULEMENT

1. Afin de créer chez les participants un état d'esprit propice à la réalisation de cette activité, débutez avec un exercice de relaxation (voir partie 1 du recueil). Après avoir amené les participants à prendre contact avec leur corps et à se détendre, invitez – les à laisser surgir les images des personnes (ou de leurs comportements) qui suscitent en eux des sentiments d'antipathie, de haine ou d'irritation. À cette étape, demandez – leur de se laisser habiter par ces sentiments sans chercher à les analyser.

2. Afin de donner une idée du type d'exploration proposée, faites la lecture du propos de présentation. Introduisez ensuite l'exercice individuel suivant : chaque participant amorce une réflexion sur les images et les sentiments qui ont fait surface. Par écrit, il décrit sur trois colonnes :

- Les comportements, attitudes... qui, chez l'autre, l'irritent
- Les sentiments particuliers qu'il ressent vis – à – vis de ces comportements
- Ce que ces sentiments lui révèlent de lui – même.

COMPORTEMENTS... QUI M'IRRITENT	SENTIMENTS QUE J'ÉPROUVE	CE QUE CELA REVELE SUR MOI – MÊME
Ex : Les gens qui parlent beaucoup.	Ex : Ecrasé, bousculé...	Ex : J'ai souhaité pouvoir m'exprimer davantage ; j'ai besoin d'être mieux écouté.

3. En équipes de 3 ou 4 personnes, les participants mettent en commun le résultat de leur réflexion. Dans un climat d'écoute, on prend connaissance de ce que chacun révèle et découvre, sans se livrer à d'inutiles interprétations.

4. De retour en grand groupe, inviter les participants à fermer les yeux et à méditer sur ce qu'ils ont appris à travers cet exercice.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Matériel requis : papier et crayons pour chaque participant.
- Estimation du temps :
 - Étape 1 : 20 minutes
 - Étape 2 : 30 minutes
 - Étape 3 : 60 minutes (15 – 20 minutes par participant)
 - Étape 4 : 05 minutes
- Étape 2 : Demandez aux participants de ne remplir qu'une colonne à la fois: d'abord la première, où on liste tous les comportements irritants qui nous viennent à l'esprit, puis la deuxième selon chaque comportement, enfin la troisième. Demandez – leur également d'être spécifiques et concrets, surtout dans la première colonne qui est l'assise de l'exercice.
- Étape 3:
 - Si votre groupe comprend plus de 6 personnes, la formation de sous – groupes est conseillée.
 - Insistez sur l'importance de l'écoute active sans interprétation; la richesse de cet exercice réside dans l'apprentissage que chacun fait de lui – même. Les participants peuvent cependant s'inviter mutuellement à clarifier ou à approfondir leurs observations.
- Si les participants le souhaitent, ils pourraient effectuer un rapide tour de table en grand groupe sur leurs découvertes personnelles.

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

3.8 VERS UN MIEUX – ÊTRE

Rêver son lendemain.

PROPOS DE PRESENTATION

Dans notre démarche vers un mieux – être et un plus grand épanouissement, nous caressons des rêves et des projets. Nous les mettons en œuvre avec la vigueur que nous inspirent nos besoins, en utilisant les forces et les capacités dont nous disposons pour les mener à terme. Certains de nos projets se concrétisent, d'autres avortent en cours de route. Certains ne démarrent jamais, refont surface de temps à autre comme ces belles résolutions du nouvel an.

Il y a des projets que l'on mène bien tout seul, par exemple se donner du temps pour lire, réfléchir, se détendre. D'autres se conduisent mieux à plusieurs, comme faire du sport, participer à des activités sociales ou culturelles. Entrepris en solitaire, ces derniers exigeraient davantage de détermination ou ne donneraient pas les résultats souhaités.

Par cet exercice, vous êtes invités à faire le point sur vos élans intérieurs. En parlant de ceux auxquels vous avez donné suite ; reconnaissez vos réussites, les habiletés que vous avez déployées. En parlant de ceux qui sont encore en gestation ou qui ont avorté, identifiez les compétences que vous avez à développer mais, surtout, laissez – vous séduire par vos aspirations : c'est le point de départ de tout changement.

OBJECTIF

- Se laisser rêver, en prélude à l'action.

DÉROULEMENT

1. Afin d'éveiller chez les participants un état d'esprit propice à cette activité, débutez par un exercice de relaxation (voir première partie du recueil). Invitez – les à prendre contact avec les différentes parties de leur corps et à se détendre. Demandez – leur ensuite de laisser surgir leurs profonds désirs, rêves et aspirations : les projets qu'ils mènent à bien, les projets qu'ils aimeraient réaliser, les attitudes qu'ils souhaitent développer pour accroître leur qualité de vie. Indiquez qu'il est important d'accueillir toutes les pensées qui viennent, sans critique ni censure.
2. Chaque participant jette spontanément sur papier les rêves ou projets qui lui sont venus à l'esprit lors de la première étape.
3. Les participants affichent sur le mur la liste qu'ils ont rédigée et tous en prennent connaissance.
4. Dans un premier temps, chacun choisit un rêve ou un projet qu'il a mené à terme ou qui est en train de se concrétiser. Il décrit la satisfaction, le mieux – être qu'il en retire. Il identifie les facteurs extérieurs mais surtout les forces personnelles (motivations, compétences, etc.) qui lui ont permis d'atteindre son objectif. (À cela, le reste du groupe peut se permettre d'applaudir !)

5. Dans un deuxième temps, chaque participant présente un second rêve ou projet qu'il entretient. Il décrit en quoi ce rêve est important pour son mieux – être, quelles sont les conditions qui seraient nécessaires à sa réalisation, quels sont les facteurs (intérieurs ou extérieurs) qui le freinent ou l'empêchent de passer à l'action. Ensuite, il tente d'identifier les forces personnelles, décrites précédemment, sur lesquelles il pourrait miser pour réaliser ce second rêve.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Matériel requis : feuilles ou étiquettes autocollantes et crayons pour chaque participant ; grandes feuilles (bloc conférence) pour coller le travail réalisé par chacun.
 - Estimation du temps:
 - Etape 1 : 15 minutes
 - Etape 2 : 15 minutes
 - Etape 3 : 05 minutes
 - Etape 4 : 60 minutes (5 – 8 minutes par participant)
 - Etape 5 : 60 minutes
 - Cet exercice donne lieu à des discussions qui pourraient facilement dépasser le temps proposé ? Garder en tête, et soulignez si nécessaire, que l'objectif essentiel est de permettre à chacun d'exprimer ses rêves, de se reconnaître publiquement dans ses réussites et ses forces, et d'apprendre à bâtir sur celles – ci.
-

NOTES DE PREPARATION POUR L'ANIMATEUR

3.9 SOLITUDE CHERIE, ISOLEMENT MAUDIT

La choisir ou la subir.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Il y a deux façons d'être seul. On peut vivre sa solitude comme une présence à soi – même, comme une île qu'on cultive en soi et qu'on assume de façon bénéfique. Cette solitude n'est qu'apparente; elle suppose une riche intimité avec soi – même ; elle est source de ressourcement. Elle est également source d'intégrité, car elle permet de faire le point sur sa vie, sans influence extérieure, en toute sincérité dans son for intérieur. Les moyens de s'offrir cette solitude chérie sont multiples : promenades en forêt, écriture d'un journal personnel, méditation, détente avec musique douce, etc.

On peut aussi ressentir le fait de ne pas être avec les autres comme un isolement, une langueur, une souffrance qui nous précipite vers n'importe quelle forme d'évasion. Ce versant douloureux de la solitude peut surgir à la suite d'événements spécifiques (perte d'un être cher, perte d'emploi) mais elle peut aussi être persistante, issue de la difficulté d'être. Nous cherchons alors à briser l'isolement, cette cage trop étroite qui nous empêche de respirer. Se dire à quelqu'un d'autre, exprimer ce que l'on vit, voilà souvent le grand remède qui permet de prendre un peu de recul par rapport à soi, de s'apprivoiser par yeux interposés et parfois, de réaliser – expérience ô combien apaisante – qu'on n'est pas seul à se sentir seul.

Et puis il y a même ces moments de solitude que nous nous offrons, comme des tremplins pour renaître. Parfois relié à des situations de vie à régler, cet isolement volontaire devient un antre de guérison pour prendre à nouveau racine en soi, vers un mieux – être.

OBJECTIF

- Découvrir comment chaque membre du groupe a vécu et vit la solitude: l'isolement et le retrait en soi – même.

DÉROULEMENT

1. À la maison, chaque participant prépare la rencontre en lisant les mises en situation (MES) qui suivent et en essayant de retrouver dans son passé une expérience comparable. Les questions sont formulées à titre de support de réflexion.

MES 1 : Le plaisir d'être seul

« Un beau samedi matin d'été, Paul, 11 ans, se tient debout sur le toit d'un garage. Devant lui, la ruelle ; plus loin, les jardins communautaires et les terrains vagues. Ses amis dorment encore. Seul, Paul ressent le plaisir de cette journée prometteuse et de tout ce que lui rapportent ses sens. Immobile, il déborde de joie intérieure. Et il peut y goûter en toute quiétude, aucunement distrait par ses amis ou ses jeux. »

- Ressentez – vous la présence d'un petit Paul en vous ?
- Pouvez – vous retrouver le souvenir d'un moment comparable à celui – ci ?
Imaginez – le bien, retrouvez le détail des circonstances. Sentez comme c'était bon.

- Pourquoi était – ce si bon ? Quelles étaient les conditions de cette expérience ? Vous arrive – t'il de revivre de tels moments ? Pourquoi ?

MES 2 : L'expérience de la perte

« Depuis ton départ, je ne puis me concentrer sur aucune activité. Sans toi, je ne suis qu'un guetteur de ton retour. Je cours vers la fenêtre dès qu'une automobile passe dans la rue. Quand reviendras – tu ? Quand recevrai – je un appel téléphonique de toi, ou une carte, ou un petit mot, juste pour savoir que tu existes encore et que tu penses à moi ? »

- Pouvez – vous retrouver dans votre passé une expérience de perte ou d'échec (qu'il s'agisse d'amour, d'emploi, d'école, etc.) qui vous a laissé dans cet état de manque ?
- Retrouvez dans votre mémoire les circonstances de l'expérience et, surtout, sentez bien dans quel état d'attente et de vide vous vous êtes retrouvé ?
- Pourquoi, dans ces moments, est – ce si pénible de surmonter seul les menaces de l'existence ? Est – ce que le même type d'anxiété que l'on ressent devant la mort ?

MES 3 : Se retrouver

« Après son divorce, Jean pleura longtemps ses multiples pertes : son épouse, ses enfants, son amour, ses projets, tant et tant de deuils ! Puis, ç cette douleur succède une tristesse nostalgique. Il accepte celle – ci, l'apprivoise et observe son passage. Il découvre alors en lui de nouveaux goûts pour la musique et la nature, ainsi que des réserves d'amour pour lui – même qu'il ignorait. Une nouvelle personne vient au monde ».

- Peut – il y avoir un Jean en vous ?
 - Rappelez – vous une expérience de perte qui vous a entraîné dans un état dépressif comparable à celui de Jean. Retrouvez – en le souvenir.
 - À la suite d'une telle expérience, vous est – il arrivé de sentir un être nouveau en vous ? Voyez comment la solitude et le contact avec vous – même ont pu vous faire grandir.
2. L'animateur amorce la rencontre par un exercice qui facilite chez les participants le contact avec leur monde intérieur : un moment de détente durant lequel on prend contact avec ses sentiments du moment.
 3. L'animateur lit à voix haute la MES 1. Chaque participant est alors invité à faire part aux autres de l'expérience personnelle que cette lecture a évoquée. Chaque participant s'exprime à tour de rôle mais peut aussi choisir de s'abstenir. On procède de la même façon pour les deux autres mises en situation.
 4. La rencontre se termine par l'écoute d'une musique intériorisante, suivie d'un retour sur la soirée.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- **VARATION** : Il est suggéré que les participants se préparent à la rencontre par un exercice de réflexion à domicile. Si vous choisissez de ne pas retenir cette consigne et de lire les mises en situation sur place, assurez – vous d'accorder 5 à 10 minutes de préparation individuelle avant l'échange.
- Cet exercice peut donner lieu au dévoilement de souvenirs particulièrement intenses. Il importe d'accorder à chacun le temps nécessaire pour faire justice à son expérience. Prévoyez donc la possibilité d'étendre cet exercice sur deux rencontres, avec l'accord du groupe.

NOTES DE PREPARATION POUR L'ANIMATEUR

QUATRIEME PARTIE : ENTRETENIR LA VIE DU GROUPE

PRESENTATION

Le groupe est le véhicule privilégié par le RHQ pour transmettre aux membres des moyens d'exploration de leur masculinité et d'épanouissement personnel. Bien que l'objectif principal ne soit pas d'apprendre à « fonctionner en groupe », cet apprentissage demeure un élément essentiel si l'on veut créer un milieu propice à l'épanouissement de chacun.

Afin de devenir et de demeurer un milieu sain de travail sur soi, le groupe doit répondre à certaines exigences :

- Être un milieu sécurisant où chacun se sent à l'aise d'exprimer et d'explorer sa réalité. Ceci se traduit, au sein du groupe, par la manifestation d'attitudes d'écoute, de non – jugement, de respect de la confidentialité ainsi que d'une disposition, chez chacun des membres, à se dévoiler.
- Être un milieu démocratique où chacun peut se prononcer sur la raison d'être et le fonctionnement – même du groupe. Les objectifs, les thèmes et la façon de les traiter, les normes de fonctionnement, tout ceci doit être explicitement discuté et révisé au besoin. C'est d'ailleurs dans cet esprit de collaboration que l'on vous demande d'assurer l'animation à tour de rôle.
- Offrir des conditions propres à gérer de façon constructive les conflits, inévitables.

Afin de vous soutenir dans cette voie, nous vous fournissons une brève description d'un modèle de développement. L'exposé est suivi d'exercices que vous pourrez utiliser, lorsque le besoin s'en fera sentir, pour « graisser les rouages ».

4.0 MODELE DE DEVELOPPEMENT D'UN GROUPE

Le nourrir pour qu'il demeure vivant.

Il est important de bien comprendre l'évolution d'un groupe de croissance, afin de maximiser son potentiel, de voir venir les problèmes et d'être en position de pouvoir agir sur eux. En tout temps, deux dimensions s'entrecroisent: les relations entre les membres et la tâche à accomplir. L'une ne va pas sans l'autre.

Les écrits traitant du développement d'un groupe font moisson. L'objectif visé ici est de fournir un modèle simple qui colle le plus possible aux particularités des groupes du RHQ. Les activités suggérées par la suite vous accompagneront dans la prise en charge de votre groupe.

1) L'AVANT – GROUPE

Vous vous êtes intéressés au Réseau, vous avez participé à une rencontre d'information, vous avez décidé de vous joindre à un groupe. Vous identifiez vos attentes, vous explorez vos espoirs et vos craintes devant cette expérience à venir.

2) DÉMARRAGE DU GROUPE

La première rencontre vous permet de jeter un coup d'œil sur les hommes avec qui vous vous engagez, d'exprimer vos besoins et vos attentes, d'entendre les autres. Certains de vos espoirs ou de vos craintes se réalisent ; mais il est encore trop tôt pour vous prononcer.

Enfin, votre groupe démarre. Au cours des premières semaines, chacun va présenter les grandes lignes de sa vie. C'est là une période intense, empreinte d'écoute et d'ouverture. C'est une « lune de miel » où des liens affectifs commencent à se nouer. C'est également une période où, en arrière – plan, vous continuez à éprouver vos espoirs et vos craintes vis – à – vis du groupe : vos raisons d'en faire partie et le type de liens que vous allez tisser avec les autres hommes. À cette étape, les relations entre les membres du groupe sont caractérisées par la **DEPENDANCE** et la raison d'être du groupe est la recherche d'une **ORIENTATION**.

SOURCE : Yves Tremblay, membre du RHQ - Tiré de « A model Of group development », John E. Jones.

2.1 DEPENDANCE

Aucun lien n'est encore constitué. Le groupe se fie sur l'animateur pour établir la structure : règles, ordre du jour, leadership. Pour les groupes du RHQ, cet encadrement est fourni par le guide de démarrage. C'est cet encadrement qui permet aux membres du groupe de faire connaissance. Des amitiés se dessinent, mais aussi des antipathies. La « dépendance » acceptée permet donc au groupe de prendre forme, sans avoir à débattre de ce à quoi il n'est pas encore prêt.

2.2 ORIENTAION

La raison d'être du groupe est, bien sûr, déjà définie : explorer sa responsabilité masculine, faire une démarche de croissance personnelle. Mais va – t'elle se réaliser ? Les membres du groupe se posent diverses questions :

Pourquoi chacun est – il ici ?

Nous entendrons – nous sur un ou des objectifs communs ?

Que ferons – nous et comment ?

Ces questions et les éléments de réponse que l'on réussit à glaner préparent le terrain pour la prochaine étape.

3) CONSOLIDATION DU GROUPE

Tout le monde maintenant se connaît. Vous pouvez prendre en main la marche ultérieure de votre groupe. On doit décider quoi faire et comment le faire. C'est une étape d'ORGANISATION. Sur le plan des relations personnelles, des affinités se sont développées mais un nouveau phénomène émerge : Le CONFLIT.

3.1 ORGANISATION

Le groupe doit maintenant s'entendre sur son fonctionnement à venir: les thèmes à traiter, l'horaire et la structure des rencontres, les normes de groupe à maintenir ou à adopter (telles les modalités d'absence). On se trouve à un point de jonction entre les attentes de départ et l'expérience, positive ou négative, déjà acquise.

Il s'agit donc d'établir un contrat de groupe (voir activité 4.3) sur lequel on pourra revenir occasionnellement pour le renforcer ou le modifier à la lumière de nouvelles expériences.

Cette étape est aussi un important moment de décision pour chaque membre du groupe : s'engager ou poursuivre son cheminement ailleurs. Il est donc important de bien mener cette discussion, clairement et démocratiquement.

3.2 CONFLIT

L'émergence de sympathies ou d'antipathies entre individus est naturelle. Habituellement, nous recherchons les premières et évitons les secondes. Cependant, en général, la solution d'évitement ne dure pas. C'est pourquoi il faut voir le conflit interpersonnel comme inévitable, dans un premier temps, et, dans un second temps, comme porteur d'un potentiel d'enrichissement mutuel.

À cette étape – ci, les conflits peuvent être encore tacites mais il est probable qu'ils commencent à émerger ? Nous sommes arrivés, dans le groupe, avec un bagage : des attentes, des valeurs, des conflits non résolus en rapport avec l'autorité, le pouvoir ou l'interdépendance. Les conflits se développent donc quand il faut s'entendre sur un « contrat de groupe », et quand il faut le rappeler auprès d'un membre qui en déroge ? C'est là une occasion de revoir ce contrat, de s'assurer que les attentes, les craintes et les valeurs qui amènent chaque individu à acquiescer ou à hésiter devant une norme proposée sont bien comprises.

Il pourrait être utile de proposer au groupe une activité d'échange de perceptions mutuelles (voir exercice 4.1 – Feedback). Cette activité offre la possibilité de solidifier des relations en affirmant aux membres certaines de leurs qualités et en amorçant l'harmonisation de certains antagonismes.

4) FONCTIONNALITÉ

Si le groupe réussit à bien se sortir de l'étape précédente, il devient en mesure d'établir la COHESION au niveau relationnel et le PARTAGE au niveau fonctionnel.

4.1 COHÉSION

Les membres du groupe se perçoivent maintenant comme un groupe autant que comme des individus. La résolution de conflits interpersonnels entraîne un sentiment d'unité. Ils commencent à exprimer librement leurs idées et leurs sentiments, s'échangent du feedback et en demandent. Les membres se sentent suffisamment en sécurité pour se dévoiler, sachant que les divergences interpersonnelles seront abordées ouvertement et de façon constructive.

4.2 PARTAGE

Au niveau de la tâche, chacun est mis à contribution. On reconnaît les forces et les limites de chacun dans l'animation des rencontres et on s'offre mutuellement de l'appui. Chacun alimente et soutient le déroulement de l'activité, plutôt que d'en laisser toute la responsabilité à l'animateur désigné. Parfois le groupe laisse la tâche de côté et se donne une période non structurée, pour le plaisir de se délecter de l'harmonie qui règne.

5) « NIRVANA »

Dans les rares groupes qui atteignent cette étape, les relations interpersonnelles se caractérisent par l'INTERDEPENDANCE, et la tâche, par la RESOLUTION DE PROBLEMES.

5.1 INTERDÉPENDANCE

Les membres du groupe savent qu'ils peuvent compter les uns sur les autres dans leur démarche de croissance personnelle et dans leur tâche d'animation. Ils se sentent aussi à l'aise à deux qu'en sous – groupes ou en grand groupe.

5.2 RESOLUTION DE PROBLEMES

Les membres du groupe s'attellent à la tâche avec sérieux et rigueur. Ils s'entraident mutuellement et se stimulent par une saine compétition. Les tâches du groupe sont bien définies. On sent un engagement dans les activités communes et il règne un climat d'ouverture à l'exploration de nouvelles activités.

ETAPE	RELATION	TÂCHE
1 – 2	Dépendance	Orientation.
3	Conflit	Organisation.
4	Cohésion	Echange.
5	Interdépendance	Résolution de problèmes.

4.1 FEEDBACK

Exploration des perceptions réciproques.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Au fur et à mesure des rencontres, nous faisons connaissance. Nous développons des affinités et des sympathies, ainsi que certaines antipathies. Tout cela fait partie du processus normal de développement d'un groupe. Ces perceptions, positives ou négatives, influencent la dynamique et la qualité de nos échanges. C'est pourquoi il est recommandé, de temps à autre, de faire le point.

LE FEEDBACK, UN GESTE D'AMOUR

Je crois que donner du feedback à l'autre, c'est un peu lui redonner la part de lui – même qui est en moi. C'est un cadeau qui lui permet de mieux s'approprier ce qu'il est à travers ce que j'en perçois. Que ce feedback souligne une qualité ou un manque, il constitue un pont que je construis vers l'autre: soit il confirme le bien – être que je ressens avec lui, soit il lui offre la possibilité de combler la distance qui nous sépare. C'est là un geste d'amour.

LE FEEDBACK, UN GESTE LIBRE

Donnez – vous, dans cet exercice, à la fois la liberté de donner et de recevoir. D'abord de donner. Il se peut que vous n'ayez rien à répondre aux questions; il ne s'agit pas d'inventer, exercez le choix de ne pas donner. Ensuite, recevoir. J'ai reçu toutes sortes de feedback dans ma vie. Certains m'ont confirmé dans mon être ou m'ont aidé à grandir alors que d'autres m'ont semblé inutiles ou être « le problème de l'autre ». Dans cet exercice de feedback, il importe d'adopter une certaine attitude: d'abord, être bien à l'écoute de l'autre, s'assurer de bien comprendre ce qu'il nous communique; dans un second temps, après la rencontre, « laisser retomber la poussière », accueillir ces cadeaux et en faire le tri.

LE FEEDBACK, OUI, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT

Le feedback utile est CLAIR et CONCRET. Me faire dire « Je te trouve sympathique » me fait plaisir mais me laisse devant une interrogation. Me faire dire « J'apprécie la qualité de ton écoute, ça m'aide à m'exprimer » me confirme dans une valeur que je trouve importante et me souligne un geste que je peux faire pour l'autre. Inversement, me faire dire « Tu es chiant » me laisse sans moyens d'action et avec un mauvais arrière – goût. Me faire dire « Tu interromps parfois brusquement et je trouve ça intimidant » me permet de prendre conscience de l'influence de mes comportements sur l'autre et de m'ajuster en conséquence.

SOURCE: Yves Tremblay, membre du RHO.

OBJECTIF

- Permettre aux participants d'échanger sur les perceptions qu'ils ont les uns des autres:
 - Concernant leurs interactions individuelles;
 - Concernant leur participation au groupe.

DEROULEMENT

1. Durant la semaine qui précède la rencontre du groupe, chaque participant prépare, par écrit, son feedback sur les membres du groupe. À l'égard de chacun, il complète les phrases suivantes: (Il s'agit d'utiliser un billet par personne)
 - Ce que j'apprécie particulièrement chez toi, c'est...
 - Ce que j'aimerais connaître davantage de toi, c'est...
 - Ce que j'aimerais te voir davantage donner au groupe, c'est...
2. Lors de la rencontre du groupe, les participants se regroupent deux par deux, pour une dizaine de minutes, et échangent leur feedback mutuel. Chaque participant rencontre ainsi en face à face tous les membres du groupe.
3. En conclusion, tous font un retour en grand groupe sur l'exercice et expriment leurs réflexions sur ce qu'ils en ont retiré.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Pour certains membres du groupe, l'échange de feedback peut sembler menaçant, surtout s'ils ont accumulé de nombreuses frustrations. Cette activité n'est pas une occasion de « régler des comptes » mais une opportunité d'assainir les relations entre les membres. Lors du choix de cette activité, assurez – vous que les membres sont d'accord pour s'y engager. Invitez – les à exprimer leurs attentes et leurs craintes, et à transformer ces dernières en nouvelles normes dont le groupe devra tenir compte lors de l'activité.
- Préparer les petits billets pour chacune des questions et les distribuer une semaine à l'avance afin que chaque membre du groupe ait le temps de bien réfléchir sur le feedback qu'il veut donner aux autres.
- Bien insister sur le fait que cette activité consiste simplement à recevoir les perceptions que l'autre a de nous, dans le but de mieux saisir l'image que nous projetons. En ce sens, inviter les membres du groupe à ne pas partir dans de longues explications ou justifications. Tout comme l'émetteur doit être concret et clair, le receveur demeure libre d'utiliser ce feedback comme il l'entend après l'avoir reçu. Si le feedback manque de précision, le receveur peut cependant demander des clarifications et des exemples.

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

4.2 S'OUVRIR AU GROUPE

Relations ouvertes ou fermées.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Par définition, les groupes du RHQ offrent un milieu propice à réclusion de relations personnelles et ouvertes entre les membres. C'est un lieu d'appivoisement où, graduellement, les membres font partage de ce qu'ils sont (pensées et sentiments) et reçoivent de l'autre ce qu'il est. C'est là un double mouvement essentiel à la croissance personnelle. D'une part, en extériorisant ce que je suis, je me confirme. Je me surprends parfois à dire des choses inattendues, et je me redécouvre sous un autre angle, à travers le miroir que sont les autres. D'autre part, les autres, lorsqu'ils me permettent de pénétrer dans leur être intérieur, déclenchent en moi des résonances qui m'éclairent sur moi – même et qui me permettent de tisser avec eux des liens affectifs et chaleureux.

L'existence d'un climat propice à cette ouverture des uns envers les autres est tributaire du respect et de l'écoute qui existent au sein du groupe. Mais, plus profondément, ce climat repose sur la volonté de chaque membre du groupe d'établir, personnellement, des relations ouvertes. Pour cela, il doit prendre des risques, se rendre vulnérable, dépasser des craintes et parfois, dire des choses qu'il aurait bien envie de taire.

Dans la mesure où les relations ouvertes garantissent un haut degré de satisfaction, il est essentiel que, de temps à autre, les participants prennent un temps d'arrêt afin d'évaluer la qualité des relations au sein du groupe. C'est ce à quoi cet exercice vous convie.

SOURCE : Yves Tremblay, membre du RHQ - Tiré de « The relationship contraction » William Barker.

OBJECTIFS

- Clarifier ce que le groupe perçoit comme une relation ouverte ou fermée entre les membres.
- Identifier des moyens pour établir des relations de plus en plus ouvertes.

DEROULEMENT

1. Dans un premier temps, les membres du groupe décrivent leur conception d'une relation OUVERTE ou FERMÉE. Dans les deux cas, ils dressent une liste des caractéristiques s'y rattachant.
2. L'animateur présente un « diagramme sur les relations ouvertes ou fermées » et invite les membres du groupe à donner leurs réactions.
3. Individuellement, les membres du groupe dressent une liste de leurs observations personnelles, en complétant trois phrases :
 - Dans notre groupe, nos relations sont ouvertes parce que ...
 - Dans notre groupe, nos relations sont fermées parce que ...
 - Dans notre groupe, j'aimerais que nous fassions davantage ceci :

Et, personnellement, je vais y contribuer ainsi :

4. Retour en groupe et échange de perceptions.
5. Discussion : quelle leçon tirons – nous de cet exercice pour nos rencontres futures ?

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Estimation du temps
 - Étape 1 : 20 minutes
 - Étape 2 : 20 minutes
 - Étape 3 : 15 minutes
 - Étape 4 : 30 minutes
 - Étape 5 : 20 minutes
 - À l'étape 2, distribuez des copies du « Diagramme sur les relations ouvertes ou fermées »; expliquez – en brièvement le contenu.
 - À l'étape 3, les membres ont identifié ce qui fait que les relations du groupe sont ouvertes ou fermées. Insistez bien sur le fait qu'il s'agit d'identifier des habitudes de communication fréquentes dans le groupe, et non pas chez un individu en particulier. Affichez les trois questions, en gros caractères, afin que tous puissent s'y référer lors de l'activité individuelle.
 - À l'étape 4, favorisez l'écoute et non la discussion. Prenez note des souhaits qui reviennent le plus souvent (question 3).
 - En prélude à l'étape 5, énoncez à l'aide du groupe les souhaits dominants. Lors de la discussion, favorisez la recherche d'un accord sur la mise en application de ces souhaits.
-

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

DIAGRAMME SUR LES RELATIONS OUVERTES OU FERMÉES

< FERMÉES		OUVERTES >		
SUJET ABORDÉ Qui est intéressé?	Le sujet n'intéresse ni l'un ni l'autre (ex.: la température).	Le sujet intéresse l'un d'entre nous.	Le sujet intéresse tous les deux.	Le sujet est notre relation : toi et moi.
MOMENT Quand ça se passe?	Hors du temps (ex.: blagues, généralisations)	Passé éloigné.	Passé récent.	Maintenant.
SENTIMENTS Y en – a – t'il ?	Les sentiments sont exclus et perçus inappropriés.		Décrire nos sentiments est perçu comme une source d'information utile.	
INVESTISSEMENT PERSONNEL Est – ce que ça l'est ?	Généralisations : idées abstraites, intellectualisations.		Informations personnelles : perceptions, sentiments, pensées.	

4.3 CONTRAT DE GROUPE

Une entente claire et fructueuse.

PROPOS DE PRÉSENTATION

À la suite de la réalisation des lignes de vie, suggérées dans le guide de départ, les membres des groupes du RHQ sont invités à tenir une discussion sur l'avenir de leur groupe. Diverses questions sont alors soulevées : quels sont nos objectifs communs ? Quels thèmes allons – nous aborder et comment ? Quelles seront nos règles de fonctionnement pratique ? Quelles normes de comportement voulons – nous voir ?

Cet exercice permettra au groupe de tirer leçon de l'expérience qu'il vient de vivre, tout en l'enrichissant de ses aspirations. C'est là une étape importante de la consolidation du groupe (voir le texte « Modèle de développement d'un groupe »), à laquelle on doit accorder au moins une soirée, afin que chaque membre ait voix au chapitre et devienne partie prenante de l'entente qui en résultera.

Les normes et règles que vous adoptez constituent un facteur déterminant de la qualité ultérieure du groupe. Incidemment, elles permettront aux membres du groupe de se rappeler mutuellement à l'ordre sans que cette nécessité occasionnelle ne devienne une « attaque personnelle ». Il va sans dire que ces règles sont élaborées par le groupe et pour le groupe et que celui – ci a donc toute liberté de les modifier en tout temps. Il serait d'ailleurs souhaitable d'en réviser la pertinence et l'application, une ou deux fois par an.

L'exercice qui suit vous propose une démarche d'élaboration d'un contrat de groupe. Une fois votre contrat élaboré et accepté, nous vous suggérons de faire une fête fondation : c'est un moment important et heureux dans la vie d'un groupe.

OBJECTIF

- Élaborer un contrat de groupe qui précisera les éléments suivants :
 - Les objectifs du groupe;
 - Les responsabilités des membres;
 - Les responsabilités de l'animateur;
 - Les choix et traitement des thèmes;
 - Les normes de comportement.

DÉROULEMENT

1. Avant la rencontre sur le « contrat de groupe », chaque membre met par écrit ses attentes, pour chacun des cinq points mentionnés ci – dessus.
2. Lors de la rencontre, chaque membre présente son point de vue et fait une proposition. Une fois que tous les membres ont été entendus, le groupe statue sur les règles et les normes qu'il souhaite adopter, parmi celles qui ont été proposées.
3. Les membres reçoivent une copie du document « Modèle d'un contrat de groupe » et regardent si celui – ci contient d'autres items qu'ils souhaiteraient également adopter.
4. L'ensemble des conclusions du groupe est rédigé sous la forme d'un « contrat de groupe ».
5. À la réunion qui suit, le contrat est signé par chaque membre du groupe. Pour célébrer l'événement, le groupe se gratifie d'une fête de fondation.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Estimation du temps:
 - Étape 1 : 20 minutes minimum
 - Étape 2 : environ 2 heures
 - Étape 3 : 30 minutes
 - Étape 4 : environ 1 heure, après la rencontre
 - Étape 5 : une autre soirée

Note : si nécessaire, y allouer plus de deux soirées.

- **VARIANTE** : le « Modèle d'un contrat de groupe » peut être distribué à l'étape 1, pour accélérer le processus de réflexion et de décision. Si tel est le cas, assurez – vous qu'à l'étape 2, chaque membre s'exprime sur chaque norme ou règle : pourquoi il la soutient ou pas ? Souhaite – t'il la modifier ?
- De façon à vous consacrer efficacement à l'animation, demandez un volontaire pour prendre en notes les normes et règles suggérées. Pour chaque point de discussion (voir l'objectif de l'exercice), vérifiez avec le groupe, lors du retour, le consensus qui semble se dégager. Pour la rédaction du contrat de votre groupe, demandez l'aide de la personne qui aura pris les notes.
- Faites signer le contrat par tous. C'est là un geste symbolique d'importance. Remettez – en une copie à tous.

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

MODELE D'UN CONTRAT DE GROUPE

OBJECTIFS DU GROUPE

- Être un lieu d'expression et d'écoute des expériences qui nous touchent, comme homme et comme personne;
- Favoriser l'apprentissage de moyens d'expression pour rompre le silence qui entoure notre vie affective;
- Créer un lieu de cohésion et d'entraide mutuelle pour briser notre isolement et favoriser notre évolution personnelle.

RESPONSABILITÉS DES MEMBRES

- Être présent à chaque réunion (sauf raison majeure);
- Informer l'animateur de ses absences;
- Arriver à l'heure;
- Respecter les normes de déroulement, notamment le temps d'expression alloué.

RESPONSABILITÉS DE L'ANIMATEUR

- Commencer et clore les réunions selon les heures prévues;
- Informer les membres, dès la rencontre précédente, du thème retenu et de la façon dont ils doivent s'y préparer;
- Renforcer les normes de comportement que le groupe s'est donné.

CHOIX ET TRAITEMENT DES THÈMES

- Les rencontres sont successivement animées par tous les membres du groupe;
- Parmi les thèmes identifiés par le groupe, l'animateur choisira celui avec lequel il se sent en affinité. L'animateur peut aussi soumettre un autre thème, à l'approbation du groupe.
- La structure typique d'une soirée obéit au schéma suivant :
 - Activité d'ouverture (exercice, tour de cercle...) (20 – 30 minutes)
 - Traitement d'un thème (90 – 120 minutes)
 - Retour sur la soirée (15 minutes)
 - Préparation de la prochaine rencontre (15 minutes)

NORMES DE COMPORTEMENT

- Les rencontres régulières se déroulent sans boisson alcoolisée ni nourriture.
- Le membre qui sent le besoin d'avoir un temps d'expression plus long que celui prévu l'indiquera à l'animateur qui remettra la décision au groupe dans l'éventualité où une modification de l'activité pourrait en résulter.
- Ce qui se dit dans le groupe ne doit pas être divulgué à l'extérieur.
- Écouter et respecter ce que l'autre vit; essayer d'avoir la même attitude avec soi – même.
- Parler au « je » quand on parle de soi.
- Lorsque l'autre parle, il est bon de :
 - demander de clarifier quelque chose qu'on ne comprend pas;
 - exprimer si on se sent « rejoint » ;
 - être bref pour ne pas interrompre le processus de celui qui s'exprime.
- Lorsque l'autre parle, il n'est pas bon :
 - de lui couper ou de lui enlever la parole.
 - d'interpréter, de donner des conseils, de juger.
- Exprimer ses sentiments plutôt que ses analyses.
- Exprimer ses insatisfactions dans le groupe plutôt qu'à l'extérieur.
- En cas de conflit avec un membre, lui en faire part individuellement avant, plutôt que d'emblée devant le groupe.
- Chacun est libre d'en dire autant ou aussi peu qu'il le désire et d'interrompre son expression n'importe quand.

DISCUTÉ, ACCEPTÉ ET SIGNÉ PAR TOUS LES MEMBRES DE NOTRE GROUPE

CE _____ **(Date)**

SIGNATURES

4.4 PARLER AU « JE »

Être responsable de ses paroles.

PROPOS DE PRESENTATION

Dans la plupart des groupes du RHQ, nous avons adopté une norme touchant à la façon de s'exprimer dans le groupe: parler au « je ». Nous visons ainsi à favoriser une expression et des échanges personnalisés et responsables. Remarquons la différence entre ces deux propos :

- C'est difficile de recevoir des commentaires dépréciateurs, c'est dévalorisant;
- J'ai beaucoup de mal à rester à l'écoute de commentaires dépréciateurs car je me sens diminué.

Parler au « je » est une habitude qui s'acquiert, elle ne nous vient pas toujours spontanément. Et pourtant, elle présente bien des avantages :

- Être clairement compris par les autres dans ce que l'on pense et dans ce que l'on ressent;
- Être en relation intime avec soi – même et avec les autres au lieu de se diluer dans des généralisations.

Parler au « je » s'apprend comme toute bonne habitude. C'est ce à quoi nous invite l'exercice qui suit. S'habituer à parler au « je », c'est un beau cadeau à s'offrir.

OBJECTIFS

- Développer l'habitude de parler en son propre nom.
- Ressentir l'impact de l'expression dont on prend la responsabilité.

DÉROULEMENT

1. En groupe, discutez de l'intérêt qu'il y a, pour soi et pour les autres, à parler au « je ».
2. Formez un cercle de chaises dont le nombre correspond au total des membres du groupe moins un. Placez deux chaises en périphérie du cercle. Pour un groupe de huit participants, vous aurez donc sept chaises au centre et deux en périphérie. Prenez place sur les chaises sauf une dans le cercle qui demeurera vacante en tout temps. Les deux participants en périphérie observent la discussion. Quand l'un d'eux souhaite s'y joindre, il va occuper la chaise vacante. Un des participants à la discussion doit alors quitter le cercle et devenir observateur. Cette procédure s'appliquera tout au long de la discussion.

En tant que personne du cercle, exercez – vous à parler au « je ». Abordez un sujet se prêtant à un échange personnel. Exemples : donner et recevoir du feedback, vos valeurs et croyances, vos relations avec autrui, etc. Au cours de la discussion, ayez soin de commencer vos interventions par des « je pense, je crois, je ressens ».

3. Tous en groupe, exprimez brièvement ce que vous avez ressenti devant l'obligation de parler au « je ».
4. Répétez l'étape 2 en discutant d'un second sujet.
5. À nouveau en groupe, partagez vos perceptions de l'expérience.
 - A – t'il été plus facile de parler au « je » lors de la seconde discussion ?
 - Quand l'autre parle au « je », comment recevez – vous ce qu'il dit ?
 - Allez – vous continuer de parler au « je » lors des rencontres subséquentes ?

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Cet exercice vise l'intégration de l'expression au « je ». Il importe peu que les sujets de discussion aient abouti ou pas. Le respect des étapes, et du temps est plus important.
- Estimation du temps :
 - Étape 1 : 15 minutes
 - Étape 2 : 30 minutes
 - Étape 3 : 15 minutes
 - Étape 4 : 20 minutes
 - Étape 5 : 30 minutes
- La technique utilisée aux étapes 2 et 4 permet aux individus de vivre l'expérience à la fois comme participant et comme observateur. Invitez les observateurs à prendre note de leurs perceptions et de leurs sentiments. Ceci aidera à alimenter la discussion à l'étape 5.
- Étape 3 : invitez chaque membre à s'exprimer mais ne permettez pas que l'on s'engage dans un débat. L'échange aura lieu à la fin de l'exercice.

NOTES DE PREPARATION POUR L'ANIMATEUR

4.5 LE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE

Les oh ! Et les bah ! de la vie de groupe.

PROPOS DE PRÉSENTATION

L'importance et la recherche du plaisir.

Pour les hommes, le plaisir d'être ensemble a généralement pris naissance à l'adolescence, avec la « gang de chums » dont on garde souvent la nostalgie. Mais la vie se charge de faire mourir à petit feu ces belles amitiés. En dehors du sport ou du travail, peu d'adultes de sexe masculin ont l'occasion de passer du temps ensemble. C'est pourtant ce qui arrive quand des hommes de 20, 40 ou 60 ans décident de se rencontrer pour parler, rire ou tout simplement se sentir bien ensemble.

L'envers du plaisir

L'envers du plaisir dans le groupe, ce peut être le calme plat de la monotonie. Ce peut aussi être le creux de vague d'un problème qui stagne. Ces périodes sont souvent liées à des frustrations, à la difficulté d'accueillir certains témoignages ou certains individus. Il arrive aussi que nous soit renvoyée une image de nous – même que nous ne souhaitons pas regarder. Ou bien, que nous ne trouvions plus, au sein du groupe, réponse à nos besoins.

Cultiver le plaisir

Les groupes connaissent des moments d'euphorie et des moments de crise accompagnés du risque d'éclatement. Le plaisir découle de la capacité de chacun de goûter aux bons moments, mais il découle aussi de la capacité d'affronter les situations irritantes ou insatisfaisantes qui se présentent.

Si on veut cultiver le plaisir, il faut mettre en place les conditions qui le favorisent. Événements spéciaux, rencontres dans un contexte inhabituel, variété des styles d'animation, lieu chaleureux, souplesse de la durée des rencontres sont autant de moyens susceptibles de rendre les choses plus agréables. Il importe aussi que le groupe développe sa capacité de régler les irritants qui se présentent : les mettre sur la table, maintenir le respect et la tolérance, savoir distinguer ce qui nous appartient de ce qui revient à l'autre, développer des compétences dans la résolution des conflits, etc.

Cultiver le plaisir, c'est également jeter un regard sur le passé afin d'en tirer leçon, faire le point sur le moment présent et projeter le tout vers l'avenir. C'est ce à quoi vous invite l'exercice qui suit.

SOURCE : Roger Charron, membre du RHQ

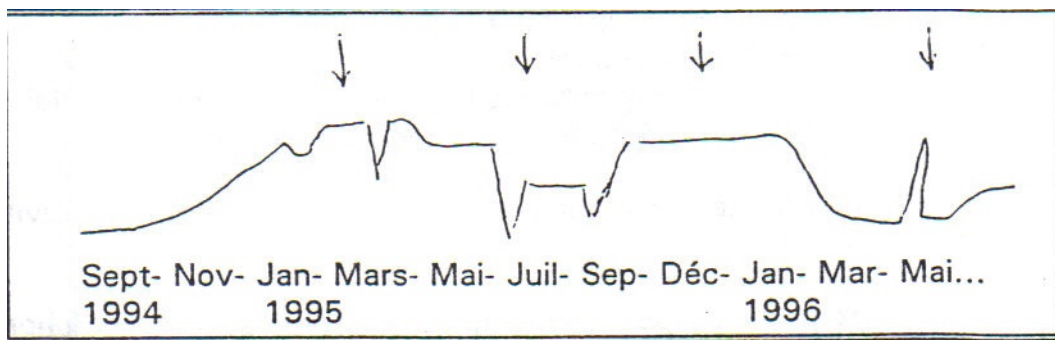
OBJECTIFS

- Prendre conscience de la place du plaisir dans ma croissance personnelle.
- Faire le bilan des hauts et des bas de ma participation au groupe.
- Reconnaître mon degré de tolérance au déplaisir.

DEROULEMENT

1. Courbe du plaisir

Comme dans la ligne de vie du guide de départ (V. *Pour commencer un groupe d'entraide*) chacun trace la courbe temporelle de son plaisir – déplaisir dans le groupe. Des mots ou des dessins, des cercles, des lignes brisées ou des arabesques peuvent servir à exprimer les émotions et à décrire les événements tels qu'on les a perçus.



2. Présentation du graphique

Chacun présente son schéma en veillant à respecter les règles de base de la communication.

3. Premier retour sur l'exercice

Chacun exprime le degré de bien – être ou de malaise qu'il a éprouvé en parlant ou en écoutant.

4. Deuxième retour sur l'exercice

À partir des témoignages individuels, le groupe s'efforcera d'identifier les moyens d'augmenter le plaisir et de gérer les déplaisirs inévitables.

- Quelle place fait – on au plaisir dans nos rencontres ?
- Quel est le seuil de tolérance du groupe face aux baisses de plaisir ?
- Que pourrait – on changer ou proposer pour rendre nos rencontres plus agréables ?

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Cette activité peut s'avérer utile à des moments spécifiques : lorsqu'il est souhaitable de faire le point; lorsqu'une réflexion nuancée sur les éléments d'une période difficile (conflits, agressivité, absences, départs, stagnation, etc.) est nécessaire; lorsqu'on désire remettre en commun les objectifs, craintes, attentes, besoins et fragilités de chacun, ou simplement orienter les rencontres vers un plaisir plus partagé.
- Estimation du temps
 - Étape 1 : 20 minutes
 - Étape 2 : 5 – 10 minutes par participant
 - Étape 3 : 30 minutes
 - Étape 4 : 30 minutes (s'il manque de temps, peut faire l'objet d'une discussion lors d'une rencontre ultérieure)

La gestion du temps est importante si l'on veut limiter l'activité à une seule rencontre.

- Pour l'étape 1, préparer d'avance des feuilles avec la ligne horizontale indiquant le temps ou la faire préparer par les participants au début de l'exercice.
- Pour l'étape 2, fixer avec le groupe le temps approximatif des témoignages individuels et prévoir une pause si cette partie devait durer plus de 45 minutes.
- Rappeler aux participants les règles de base et l'importance de les suivre dans un exercice comme celui – ci : parler au « JE », c'est – à – dire de ce que l'on a vécu soi – même et laisser aux autres le soin de parler d'eux; **ÊTRE OUVERT**, c'est – à – dire, ne pas approuver ou condamner l'attitude d'un autre membre du groupe mais simplement exprimer l'effet agréable ou désagréable que son comportement a pu produire sur soi dans une situation donnée; **ÉCOUTER SANS INTERROMPRE** et s'assurer, avant de prendre la parole, que celui qui s'exprimait a complètement terminé.

NOTES DE PREPARATION POUR L'ANIMATEUR

CINQUIEME PARTIE : ALLER VERS LE MONDE EXTERIEUR

PRESENTATION

Voici une section qui nous invite à intégrer nos apprentissages dans la vie de tous les jours.

Les groupes du RHQ nous offrent un milieu sécurisant où nous pouvons nous exprimer sur des sujets et faire partager des expériences qui nous touchent intimement. C'est aussi un environnement qui nous invite à prendre le risque de nous ouvrir, de nous laisser être vulnérable. Au cours de ce périple, nous apprenons à mieux nous connaître nous – mêmes et à prendre conscience de la similitude des expériences humaines.

Nous développons également de précieuses compétences : de plus grandes capacités d'écoute, d'expression, de réaction et de négociation.

Tous ces apprentissages contribuent à la richesse de notre expérience de groupe. De la même façon, ils enrichissent notre vie de tous les jours. Sans doute pourriez – vous chacun en témoigner. Les exercices proposés nous aideront à choisir d'être davantage, dans la vie de tous les jours, celui que nous nous permettons d'être au sein du groupe.

5.1 JE T'APPRECIE

Dire aussi ce qui est bon.

PROPOS DE PRÉSENTATION

Lorsque j'avais dix – sept ans, mon père est mort. Je me souviens clairement du dernier contact que j'ai eu avec lui : il m'a tendu la main, m'a invité au dialogue. Je lui ai répondu par mon silence d'adolescent. Et puis voilà. Cette porte ouverte se refermait pour toujours.

J'ai souvent réfléchi, depuis, à ce douloureux silence qui devient fossé entre nous et ceux qui nous sont chers. Inversement, exprimer aux autres notre appréciation revient à jeter un pont, à créer des liens grâce à ce qu'il y a de plus vivant et nourrissant entre nous. Pourquoi attendre la mort quand la vie nous appelle.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Estimation du temps :
 - Étape 1 : 20 minutes
 - Étape 2 : 5 – 10 minutes
 - Étape 3 : 30 minutes
 - Étape 4 : 30 minutes
 - Étape 5 : 05 minutes
 - Étape 6 : 30 minutes (d'une autre rencontre)

- Votre rôle :
 - Étapes 1, 4 et 6 : dirigez la discussion et l'échange.
 - Étape 2 : guidez le voyage dans l'imaginaire. Après chaque directive ou chaque phrase, faites une pause de trente à soixante secondes. Suggérez aux participants de fermer les yeux.
 - Étape 5 : émettez les directives et accordez une minute de silence pour que chacun fixe ses objectifs.

- Variante : le même exercice peut être reproduit en fonction de thèmes divers : les conflits ou différends à régler, une activité à réaliser avec quelqu'un, etc.

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR :

5.2 SE REVELER

Le plaisir de se dire.

OBJECTIF

- Choisir de construire des relations plus intimes avec quelques personnes de mon entourage.

DEROULEMENT

1. En groupe, exprimez vos réactions à l'énoncé suivant :

« Mes relations les plus satisfaisantes sont celles où je me permets d'être moi – même, d'exprimer ce que je pense et ce que je ressens même si, parfois, cela peut m'effrayer. »

2. Individuellement, réalisez le travail suivant :

Dans un premier temps, notez les noms de deux ou trois personnes que vous côtoyez à l'extérieur du groupe et avec lesquelles vous aimeriez avoir une relation plus intime.

Ensuite, à côté de leur nom, inscrivez les pensées et les sentiments dont vous n'avez jamais faits part à ces personnes mais que vous pourriez ou aimeriez leur révéler. Ces propos peuvent être appréciateurs ou déprédateurs. Ne vous censurez pas. Plus tard, vous ferez le choix de l'exprimer ou pas.

3. Joignez – vous à un sous – groupe de deux ou trois personnes et échangez vos réflexions.
4. En groupe, échangez sur les craintes et les espoirs que chacun entretient à l'idée de révéler les propos qu'il a notés sur les personnes choisies.
5. Lors d'un tour de cercle, indiquez vos choix: révéler ou non les propos que vous avez notés; à une ou à plusieurs des personnes concernées; et sous quelle forme (orale ou écrite) le faire.
6. Lors d'une rencontre subséquente, prenez trente minutes pour revenir sur les fruits de cette expérience.

CONSIGNES POUR L'ANIMATEUR

- Estimation du temps :
 - Étape 1 : 15 minutes
 - Étape 2 : 20 – 30 minutes
 - Étape 3 : 30 minutes
 - Étape 4 : 30 minutes
 - Étape 5 : 15 minutes
 - Étape 6 : 30 minutes

 - ÉTAPE 5 : soulignez qu'il s'agit là d'un libre choix et qu'une personne qui ne se sent pas prête à révéler un sentiment à autrui a parfaitement le droit de s'abstenir.

 - ÉTAPE 6 : assurez – vous de disposer d'une période de trente minutes lors d'une future rencontre pour la dernière étape de l'exercice.
-

NOTES DE PRÉPARATION POUR L'ANIMATEUR

A partir du document papier original

Rédition au format
Microsoft® Word 2003

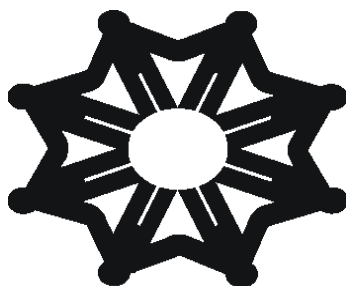
et

Mise au format
Adobe® Acrobat Reader 7.0

Pour le comité de coordination

du

Réseau Hommes Rhône – Alpes



R.H.R.A.

Gérard REPELLIN

Membre du Groupe de Paroles d'Hommes « Grenoble 10 »

Février – Mars 2006