



RÉSEAU
HOMMES
QUÉBEC



RÉSEAU
HOMMES
QUÉBEC

20 ANS
AU CŒUR
DES HOMMES

LES 15, 16 & 17 JUIN 2012

ÎLE PERROT



Le mot du directeur-général

Ce Grand rassemblement souligne les 20 ans du RHQ. Il reprend le thème du rassemblement de fondation tenu en mai 1994 : **Au cœur des hommes.**

C'était le premier rassemblement; il créait l'ouverture des ouvertures. Il soulignait que le RHQ crée une ouverture dans l'armure des hommes, la carapace qu'ils se créent telle que symbolisée par la couverture de cette brochure.

Cette brochure a une armure.

Cette armure a une ouverture.

Le Réseau Hommes Québec crée des groupes pour hommes afin de leur permettre d'entrer en contact avec leur vécu affectif, d'apprendre à identifier et à mettre des mots sur ce vécu, de l'explorer pour trouver les besoins et les désirs qui se cachent derrière, pour trouver comment satisfaire ces besoins de façon vraiment satisfaisante tout en étant socialement acceptable et respectueuse de notre entourage. Les hommes apprennent à exprimer leurs émotions et leurs demandes; ils se responsabi-

sent et passent à l'action pour les satisfaire.

Les groupes du RHQ apprennent aussi aux hommes à écouter. À s'écouter et à écouter les autres. En apprenant à se comprendre et à s'exprimer, ils apprennent à écouter, à entendre, et à comprendre les autres.

Les hommes parviennent à vivre une vie beaucoup plus satisfaisante et plus en harmonie avec eux-mêmes et avec leur entourage. Ils développent de meilleures relations avec leur conjointe, leurs enfants, leurs amis, leurs collègues de travail, et tous les gens qu'ils rencontrent.

En s'exprimant au fur et à mesure qu'ils ressentent leurs émotions, en comprenant leurs besoins et les façons d'y répondre, les hommes préviennent une accumulation d'émotions négatives et de frustrations qui mènent trop souvent à des effets négatifs : soit pour l'homme lui-même sous forme de déprime, de perte d'énergie et de motivation, soit sous forme de gestes et de paroles impatientes, brusques, colériques ou agressives.

Par cette démarche, nous contribuons à créer un monde meilleur.

Le Réseau Homme Québec a donné naissance à la création de réseaux similaires en Belgique, en France, et en Suisse-Romande. Nous sommes très fiers d'avoir en commun cette si merveilleuse expérience de groupe. Quand nous rencontrons d'autres hommes et aussi les femmes,

lorsque nous parvenons à exprimer notre vécu affectif et nos besoins, nous nous rendons compte qu'au fond nous sommes tous pareils et nous redécouvrons chaque fois que l'intime est universel.

Le mot des organisateurs

Les 15, 16 et 17 juin prochains, le Centre Notre-Dame-de-Fatima de L'Île-Perrot sera le théâtre d'un événement exceptionnel, soit le 20^{ième} anniversaire du Réseau Hommes Québec (RHQ). Des hommes viendront des quatre coins de la Province et d'Europe.

Les grands thèmes de cette manifestation sont ceux de tous les anniversaires marquant les étapes marquantes d'une vie. Le 20^{ième} anniversaire sera une occasion pour faire des bilans sur divers aspects de notre vie, ajuster notre vision de ce que l'on souhaite accomplir pour la suite et voir comment passer à l'action. C'est aussi une occasion pour tenter de régler certaines choses afin de pouvoir mieux aller de l'avant.

Ce rassemblement se veut, bien sûr, le prolongement de la mission du RHQ de favoriser la croissance des individus, de briser l'isolement et le silence des hommes et de modifier à plus long terme le visage de la masculinité au Québec. Mais, ce rassemblement se veut surtout prétexte à la rencontre de soi et des autres. Il vise à créer et à

renforcer les liens entre les différents groupes qui constituent le tissu humain, la matière vivante du Réseau. Le rassemblement est une occasion pour nos membres de sortir de leur petite bulle pour se rencontrer et partager leurs manques et leurs rêves dans le travail et la convivialité.

Nourris de l'énergie qui se cache au fond du cœur des hommes et de la petite histoire de la condition masculine au Québec et dans le monde, les **conférences**, le **panel** et le **rituel** constitueront en quelque sorte les nourritures intellectuelles et spirituelles de l'événement. Ils lui donneront sa cohérence interne, tout en l'inscrivant dans la continuité historique des nombreuses initiatives qui ont contribué et contribuent encore à promouvoir une image plus nuancée et ouverte de la masculinité, ou plutôt, **DES masculinités**. Car de nos jours, il y a bien des façons d'être homme.

Au cœur du rassemblement, un choix de **14 ateliers** offrira par ailleurs à l'homme dans tous ses états une occasion exceptionnelle de s'exprimer dans sa diversité, puisque les participants seront invités à se pencher avec

les yeux du cœur sur leur vécu individuel et collectif. Treize (13) animateurs et animatrices d'ateliers s'emploieront à favoriser le potentiel d'éveil des participants et s'efforceront de les mettre en contact avec cet indicible dont nous sommes tous porteurs. À noter que ces ateliers, concentrés dans la journée du samedi, sont aussi conçus dans la mesure du possible comme des lieux d'apprentissage de techniques d'animation et d'outils d'expression susceptibles d'être réutilisés ultérieurement par les participants dans leurs groupes. C'est pourquoi nous suggérons aux membres d'un même groupe de consulter ensemble le programme des activités afin de se répartir dans différents ateliers et de diversifier ainsi leur vécu expérientiel.

La créativité aura également sa place **en dehors des ateliers**. Diverses activités se grefferont au rassemblement :

- Conçue comme une sorte de « work in progress », Les **chroniques du rassemblement** permettront aux participants, sur l'impulsion du moment, de laisser leur marque personnelle (dessins, peintures, graffiti, poèmes) sur le mur de toutes les imaginations. Des murs recouverts de papier blanc et de toiles permet-

tront à ce voyage intérieur de s'exprimer tout au long de la fin de semaine. Avec votre concours, cette oeuvre collective donnera lieu, nous l'espérons, à une luxuriante cartographie multiforme et polyphonique de notre identité en devenir.

- **Rivages intérieurs** : le rassemblement offrira également un cadre propice au recueillement et à l'intériorisation. Plusieurs méditations dirigées seront proposées et la merveilleuse nature du site sera toujours là pour accueillir les participants.

Pour terminer, le Réseau tiendra son Assemblée générale annuelle à laquelle TOUS nos membres sans exception (participants ou non au rassemblement) sont conviés. À cette occasion, nous ferons le bilan des activités de l'année, nous discuterons des orientations futures de notre regroupement et un nouveau Comité de coordination nationale sera élu.

Bref, le comité organisateur souhaite ardemment que vous soyez tous du voyage et que ce rassemblement soit un lieu privilégié où l'amitié entre hommes pourra s'exprimer dans une sensibilité et une énergie toute masculines. Pour donner à ce rassemblement singulier toute ses chances de

réussite, nous avons fait en sorte que les frais d'inscription restent le plus bas possible. Alors, **VENEZ NOMBREUX** et parlez-en autour de vous, puisque les non-membres seront aussi acceptés en nombre limité à ce rassemblement. Les hommes intéressés à participer peuvent s'inscrire directement en remplissant et en renvoyant le formulaire détachable qui se trouve à la fin de la brochure. De votre soutien à tous dépend le succès de cette

grande aventure. Pour terminer, nous vous laissons sur cette citation de Sogyal Rinpoché : « Nous pouvons déterminer notre façon d'agir et la motivation qui l'anime. Nous pouvons changer. L'avenir est entre nos mains. Il est dans notre cœur. » À méditer!

François Camus

Yves Tremblay

Yvon Sney



RÉSEAU
HOMMES
QUÉBEC

Programme d'activités

Activités pré-Grand rassemblement

Jeudi-Vendredi 14-15 Juin

9h00 à 16h00 **Formation : « Comment intervenir auprès des hommes »**

Formation pré-Grand rassemblement jeudi & vendredi 14 & 15 juin. Non-incluse dans le prix du GR. Prix supplémentaire \$250.

Cette formation présente quelques enjeux et des outils dans l'intervention auprès des hommes. Elle a été créée par Pierre L'Heureux et Gilles Tremblay à l'intention des travailleurs sociaux et de tous les intervenants auprès des hommes. Depuis deux ans, elle est l'objet d'un projet pilote dans les CLSC.

Plus d'information disponible dans le détail des activités.

Activités du Grand rassemblement

Vendredi 15 juin

- 16h00 à 18h30 **Inscriptions et accueil**
 18h30 à 19h30 **Vin d'honneur, reconnaissance des fondateurs & Hommage à Guy Corneau**
 19h30 à 22h30 **Conférence: Au coeur des hommes**
 Guy Corneau animera et partagera ses réactions
 Masculinités autour du monde
 par Gilles Tremblay
 Historique du mouvement des hommes
 par Gilles Rondeau
 La demande d'aide des hommes
 par Germain Dulac
 23h00 **Rituel de fin de soirée**

Samedi 16 juin

- 7h30 à 8h00 **Méditation dirigée**
 7h30 à 9h00 **Petit déjeuner**
 9h00 à 12h00 **Ateliers**
 12h00 à 13h30 **Déjeuner**
 13h30 à 16h30 **Ateliers**
 16h30 à 18h00 **Temps libre & Jeux**
 18h00 à 19h30 **Souper**
 19h30 à 20h00 **Temps libre**
 20h00 à 21h00 **Théâtre d'improvisation style Ligue nationale d'improvisation**
 21h00 à 22h30 **Tam-tams Samajam**
 Célébration de notre « hommanité »
 & de notre esprit de corps
 23h00 **Rituel de fin de soirée**

Dimanche 17 juin

- 7h30 à 8h00 **Méditation dirigée**
 7h30 à 9h00 **Petit déjeuner**
 9h00 à 12h00 **Atelier « Le coeur des hommes »**
 Grand atelier de Guy corneau avec tous les participants au GR
 12h00 à 15h00 **Brunch & Assemblée générale RHQ**

Détails des activités

La formation « Comment intervenir auprès des hommes »

Cette formation s'adresse aux professionnels appelés à intervenir auprès des hommes, notamment les travailleurs sociaux oeuvrant dans les CLSC et les organismes pour hommes.

Contexte : Intervenir auprès des hommes suscite souvent un inconfort, une peur, un désarroi chez les intervenant(e)s.

Les hommes présentent quelques particularités. Ils se retrouvent davantage en dépression après une séparation et se suicident quatre fois plus souvent que les femmes. Ils sont davantage enclins à utiliser des substances psychoactives. Ils expriment différemment leurs malaises et leurs besoins. Les hommes plus traditionnels ont tendance à agir leur détresse et à ne pas demander de l'aide, ou sinon tardivement et en crise.

Les hommes soulèvent que les interventions sont mal adaptées à leurs besoins.

La formation permet d'explorer les conceptions implicites qui biaisent l'intervention auprès des hommes. Dans un premier temps, elle présente l'impact du processus de socialisation et de formation de l'identité masculine. Ensuite, elle présente la demande d'aide des hommes et donne des indices pour la décoder. Elle présente des pistes et des principes pour l'intervention. Et il y aura des simulations d'entrevues d'évaluation.

Les formateurs sont Pierre L'Heureux et Gilles Tremblay qui ont formé plus de 3 000 intervenantes et intervenants au Québec intéressés à développer leurs habiletés dans l'intervention auprès des clientèles masculines.

Pierre l'Heureux est agent de relations humaines au CSSS de Longueuil et partenaire du groupe de recherches « Masculinités & Société ».

Gilles Tremblay, PhD est travailleur social et professeur au département de Travail Social de l'université Laval à Québec. Il est directeur de l'équipe de recherches « Masculinités et société », et président du comité d'étude gouvernemental sur les drames familiaux.

Les conférences

Masculinités autour du monde

Gilles Tremblay est travailleur social et professeur au département de Travail Social de l'université Laval à Québec. Pendant son année sabbatique en 2010, il a fait un tour du monde au cours duquel il a rencontré des intervenants auprès des hommes en Australie, en Inde, en Italie et ailleurs. Il nous livre un portrait des problématiques et des interventions. Il est directeur de l'équipe de recherches « Masculinités et société » et président du comité d'étude gouvernemental sur les drames familiaux.

Historique du mouvement des hommes

Gilles Rondeau est travailleur social et a été professeur émérite de travail social et directeur à l'École de service social de l'Université de Montréal pendant 37 ans. Détenteur d'un doctorat en service social de l'Université de Pittsburgh, il compte plus de 120 publications à son actif. Il a été président de l'Ordre professionnel des travailleurs sociaux du Québec. Il a effectué plusieurs travaux sur la question des hommes et de la violence conjugale et s'intéresse plus largement aux questions touchant les masculinités et l'intervention sociale. Il a présidé le comité ministériel « Les hommes - s'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins ».

La demande d'aide des hommes

Germain Dulac possède un doctorat en sociologie et il a été chercheur associé et professeur à l'École de service social de l'Université McGill, et chercheur invité au CRIVIF (Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence-familiale et la violence faite aux femmes) de l'École de service social de l'Université de Montréal. Il a publié de nombreux articles sur la condition masculine, la demande d'aide des hommes, intervenir auprès des hommes, et la paternité.

Les animations

Théâtre d'improvisation style LNI

Nous connaissons tous le théâtre d'improvisation de la Ligue Nationale d'Improvisation. Des participants volontaires seront invités à former deux équipes qui seront invitées à improviser de façon amusante ou sérieuse sur toutes sortes de thèmes entourant la condition masculine.

Animé par **Robert Roy**, dessinateur caricaturiste, animateur de radio, membre du RHQ.

Spectacle participatif Samajam

Célébration de notre « hommanité » & de notre esprit de corps. Spectacle participatif avec le groupe Samajam. Musique rock et percussions. Des tam-tams et autres percussions seront disponibles pour tous les participants. Énergie survoltée. Voir leur site Web www.Samajam.com pour en connaître davantage.

Liste des ateliers

Ateliers d'une journée

- JO-01** Le témoin bienveillant et le complice caché, Jacques Drolet
- JO-02** Bases du Dialogue Authentique (CNV), Guillaume Lanctôt-Bédard.
- JO-03** Au cœur du pouvoir, Le jeu du roi, Osez votre leadership, Dominique Vincent

Ateliers d'une demi-journée

En matinée de 9h00 à 12h00

- AM-01** De la vision à l'action, présence dynamique, Jean Boisvert
- AM-02** Intelligence psychocorporelle : le corps comme clé pour nos libérations émotionnelles, Ulrich Freitag
- AM-03** La forteresse intérieure et les limitations qu'elle impose, Jean-Marc Bouchard
- AM-04** La roue de vie, bilan de vie, Jean-François Larose
- AM-05** Nos bonheurs, nos joies, nos bons coups, Jean-Rock Gagnon
- AM-06** Regarder passer les nuages, Robert Gauthier et Yves Tremblay.

En après-midi de 13h30 à 16h30

- PM-01** Au-delà des mots, Josée King
- PM-02** La sphère dynamique, Jean Boisvert
- PM-03** Le guerrier en soi, François Camus
- PM-04** Quête de sens 101, Jean-Pierre de Beaumont
- PM-05** Résolution de conflits, Jean-François Larose

Ateliers de méditation

- PM-MED13h30** Méditation Kundalini, Ulrich Freitag
- PM-MED15h00** Méditation du charabia, Ulrich Freitag

Atelier du dimanche avant-midi

- DIM-01** Le coeur des hommes, Guy Corneau

Description des ateliers

DIM01

Le coeur des hommes

Grand atelier de Guy Corneau avec tous les participants au Grand rassemblement.

Un espace de parole sur l'ouverture du coeur, sur nos expériences respectives d'amour inconditionnel; des exercices de visualisation et de méditation servant cette même ouverture; une spirale d'énergie en clôture; voilà de quoi sera fait cet atelier qui clôt le Grand Rassemblement. Ce sera un espace pour se rassembler en soi-même et avec les autres.

JO-01 Le témoin bienveillant et le complice caché

Devant une situation affligeante qui se répète constamment et où je me sens démuni, on pourrait en toute humilité se demander dans quelle mesure j'y participe à mon insu ? « Le complice caché » est un atelier expérientiel, soutenu par un cadre théorique, créé à l'origine par Marcel Rheault, psychologue. Il donne des outils pour parvenir à dégager sa responsabilité dans ces situations afin de récupérer son pouvoir et sa liberté.

Jacques Drolet qui anime cet atelier est comédien, professeur en jeu dramatique, scénariste et animateur de profession. Il coanime des ateliers avec des psychothérapeutes depuis 9 ans, dont quelquefois dans les séminaires de Guy Corneau et en ce moment au Service populaire de psychothérapie de Laval. Il a appris le focusing et suit une formation en psychosynthèse depuis 2004. Il a animé le GR de 2010 à Rawdon sur le thème des trois chaises.

JO-02

Bases du Dialogue Authentique (CNV)

Aimeriez-vous savoir vous affirmer sans heurter et savoir écouter sans vous oublier? Dans cette introduction au Dialogue authentique, aussi connu sous le nom de Communication Non-Violente(CNV) inventée

par le Dr Marshall Rosenberg, vous explorerez une manière de vous exprimer avec honnêteté ET respect. Venez découvrir une manière de communiquer qui permet de : mieux se connaître et s'accepter pour s'exprimer authentiquement; écouter pour comprendre (et non pour se défendre); faire des choix conscients sur ses intentions et la façon de les actualiser; améliorer les relations importantes dans nos vies; avoir accès à davantage de paix intérieure et vivre en harmonie avec qui nous sommes; régler de vieux conflits et en éviter de nouveaux.

Animé par **Guillaume Lanctôt-Bédard** qui étudie et intègre la CNV dans sa vie depuis plus de 10 ans. Il donne des formations et des conférences depuis plus de 3 ans dans des écoles, cégep, CLSC, communautés et organisations. Il a suivi 3 sessions de formation IIT (international intensive training) de 10 jours dirigées par Marshall B. Rosenberg, le fondateur de la CNV, ainsi que plusieurs autres formations CNV par des formateurs américains, canadiens et européens. Sa meilleure école CNV fut dans son rôle de père qui lui a permis d'acquérir l'humilité nécessaire pour réellement intégrer la bienveillance et l'authenticité dans sa façon d'être avec les autres.

JO-03 Au cœur du pouvoir, Le jeu du roi, Osez votre leadership

Psychodrame mettant en interaction des archétypes inspirés par Jung pour mettre en valeur où vous en êtes dans l'acceptation de votre puissance et dans l'exercice de votre leadership. Les archétypes utilisés sont : le compagnon bâtisseur qui représente le professionnel; le guerrier, l'énergie de protection et la passion de conquérir de nouveaux territoires; le sage, l'intériorité et la capacité de prendre en compte le bien de tous avec cœur; l'artiste, le jeu, l'humour et la créativité; l'inconnu, l'ouverture au changement; le roi représente l'intégration de la personnalité nécessaire à l'exercice du pouvoir quel qu'il soit, familial, social ou politique. Où en êtes-vous dans cette réalisation? Quels peuvent être les moyens pour parvenir à un leadership pleinement humain dans un monde en ébullition?

Dominique Vincent est psychothérapeute, formateur et superviseur de thérapeutes et de coaches. Il s'est formé à diverses approches de

thérapies psychocorporelles. Il pratique différents types de méditations dont le Zen et le Soufisme.

AM-01 De la vision à l'action, présence dynamique

Par une approche de présence dynamique à soi, l'atelier nous amène à clarifier la vision de notre vie personnelle, les stratégies et les actions à poser pour la réaliser. L'atelier offre aux participants la possibilité de partager leurs expériences et réalisations avec les autres. Ceux qui ont des difficultés à trouver des réponses en trouveront peut-être parmi celles des autres participants.

L'animateur **Jean Boisvert** est coach de vie. Il a œuvré comme intervenant, consultant et formateur en prévention et en intervention dans des Centres Jeunesse, des organismes pour hommes violents, pour le Service Correctionnel Canadien dans une unité psychiatrique à sécurité maximum, et dans des centres de détention du Québec. Il est aussi instructeur d'Aïkido. Il a formé des professionnels partout au Québec, aux États-Unis, ainsi qu'en Europe.

AM-02 Intelligence psychocorporelle : le corps comme clé pour nos libérations émotionnelles

Une exploration pratique et libératrice pour les participants des différents concepts psychocorporels pour mieux se comprendre soi-même et ses problèmes physiques, émotionnels et psychosomatiques.

L'animateur, **Ulrich Freitag**, est comme nous un homme en cheminement avec des prises de conscience (et parfois d'inconscience). Il agit depuis plus que 25 ans comme thérapeute psychocorporel et directeur de la formation personnelle et professionnelle en Intelligence psychocorporelle. Pour plus d'information et des articles sur le sujet, voir son site web : www.intelligencepsychocorporelle.com. Il était présent au colloque de fondation du RHQ et il a été animateur dans plusieurs GR.

AM-03 *La forteresse intérieure et les limitations qu'elle impose*

Au cours de notre vie nous accumulons les blessures et nous bâtissons une forteresse qui nous aide à survivre tout en nous éloignant de nos passions, de nos émotions et de notre joie de vivre. L'atelier utilise une méthode expérientielle pour travailler les blocages, les peurs, et pour s'ouvrir au lâcher-prise nécessaire pour passer à travers ses limitations afin d'atteindre ses aspirations et ses buts; retrouver nos aspirations et les buts non réalisés; explorer les blocages qui empêchent ces buts de se réaliser.

*L'animateur **Jean-Marc Bouchard** est bénévole avec The Mankind Project (MKP) où il a reçu de nombreuses formations et participe à l'animation de weekends pour hommes au Québec.*

AM-04 *La roue de vie, bilan de vie*

L'atelier de la roue de vie t'emmène à faire un bilan de ta vie afin d'entreprendre ta nouvelle vie et passer à l'action. C'est une occasion de voir où tu en es dans ta vie; de choisir ce que tu veux conserver, changer ou éliminer dans ta vie; de choisir les actions concrètes à poser dans l'un ou l'autre des aspects de ta vie; de passer à l'action et de te diriger là où tu veux être; et de sentir que tu es plus en maîtrise de ta vie et encore plus près de ce que tu veux pour toi-même.

*L'animateur **Jean-François Larose** est bénévole avec The Mankind Project où il anime régulièrement des rencontres entre hommes, où il a reçu de nombreuses formations et participe à l'animation de weekends pour hommes au Québec et à l'étranger.*

AM-05 *Nos bonheurs, nos joies, nos bons coups*

De nos jours, ça brasse pas mal dans le monde; alors, il est important de faire revivre dans nos coeurs d'hommes tous ces moments de bonheurs, de joies, et nos bons coups. En petit groupe de 8 à 12 personnes faisant un cercle de parole d'inspiration amérindienne

autour d'un petit feu, l'animateur guidera un échange et nous invitera à écrire tous ces moments sur un parchemin.

*L'animateur **Jean-Rock Gagnon** est membre du RHQ depuis plus de 15 ans. Il possède une grande connaissance et une longue expérience des rituels amérindiens.*

AM-06 *Regarder passer les nuages*

L'atelier offrira l'occasion d'expérimenter la méditation, la présence corporelle et l'écoute de textes choisis comme moyens de prendre du recul vis-à-vis des pensées et des émotions. Nos relations intimes serviront de sujet d'exploration, par exemple la relation avec notre conjoint-e. Une découverte pour ceux qui ne sont pas familiers avec ces outils; une occasion de partage d'expériences pour ceux qui ont une pratique méditative ou spirituelle. Ou peut-être vice-versa.

Co-animé par Robert Gauthier et Yves Tremblay.

***Yves Tremblay** a toujours aimé se promener sur les sentiers psychologiques et spirituels. Depuis plusieurs années, les enseignements bouddhistes et les pratiques méditatives ont imprégné sa vie, et l'atelier sera une occasion de vous les faire partager. Yves a été très engagé avec le RHQ, à l'organisation de grands rassemblements et à la présidence, durant une dizaine d'années.*

*Bénévole impliqué durant plus de 10 ans, **Robert Gauthier** est un admirateur fini du processus élaboré par le RHQ. Il pratique le Yoga et la méditation depuis plus de 30 ans. Il est très fier de sa démarche dans le Réseau, laquelle lui a permis d'approfondir son cheminement personnel. C'est toujours un véritable plaisir renouvelé pour lui de participer et d'animer avec des hommes qui ont le courage d'apprendre à se découvrir et à s'aimer.*

PM-01 *Au-delà des mots*

« Au-delà des mots » vous amène sur le chemin de la réconciliation avec vous-même. À travers des exercices de pause de voix et de ressenti, cet atelier vous permettra d'ouvrir votre esprit, de descendre

dans votre cœur et d'aller à la découverte de vos émotions, de vos peurs et des parties mal aimées de vous-même. Se réconcilier avec soi-même, c'est un peu plus d'amour pour soi, les autres et la vie.

Josée King, animatrice, consultante, conférencière, a toujours été passionnée et fascinée par la dynamique humaine. Elle est engagée dans une démarche et une quête personnelle de compréhension de l'Être depuis plus de 20 ans. C'est avec son bagage de vie personnel et professionnel, mais surtout avec sa grande capacité de ressenti qu'elle vous guidera le mieux à la découverte de qui vous êtes.

PM-02 *La sphère dynamique*

La vie nous confronte parfois à des situations déstabilisantes. La « sphère dynamique » est un outil de centration et de relaxation pour nous aider à retrouver la paix en nous et avec nous, paix à partir de laquelle on peut s'affirmer et rayonner, même dans la confrontation.

*L'animateur **Jean Boisvert** a œuvré comme intervenant, consultant et formateur en prévention et en intervention dans des Centres Jeunesse, des organismes pour hommes violents, pour le Service Correctionnel Canadien dans une unité psychiatrique à sécurité maximum, et dans des centres de détention du Québec. Il est aussi instructeur d'Aïkido. Il a formé des professionnels partout au Québec, aux États-Unis, ainsi qu'en Europe. Il est aussi coach de vie.*

PM-03

Le guerrier en soi

Les traits de caractère masculins sont personnifiés par de nombreux archétypes tels que le Roi, le Magicien, l'Amant et le Guerrier. L'image du guerrier et toute forme d'agressivité et de violence sont très critiquées et jugées négativement dans notre société au point où beaucoup d'hommes n'osent plus ou ne savent plus trop comment s'affirmer, au prix parfois de perdre leur motivation et leur joie de vivre. L'atelier nous emmène à identifier les caractéristiques positives du guerrier, à explorer comment ses caractéristiques se manifestent en nous ou non, et à nous les réapproprier pour réapproprier une part de notre énergie vitale.

*L'animateur **François Camus** est membre du RHQ depuis ses débuts. Il s'intéresse depuis plusieurs années au concept des archétypes du Roi, de l'Amant, du Magicien et du Guerrier tels que présentés par Robert Moore et Douglas Gillette.*

PM-04

Quête de sens 101

Partant du principe que chacun de nous cherche un sens personnel à son existence, l'atelier expérientiel sur l'apprentissage et l'actualisation de soi intitulé « Quête de sens 101 » offre aux participants l'occasion pratique de mettre en commun nos réflexions sur la quête de sens. Dans tous les remous qu'a connus l'évolution de l'humanité, une chose est demeurée la même : l'homme cherche inlassablement le sens de sa propre existence et celle de l'univers. Dans cet atelier, nous aborderons par le jeu, la musique, les découvertes et les partages, l'importance de la perception dans le processus de la construction de sens et de l'apprentissage.

Je vous invite à modérer momentanément le brouhaha et le rythme de votre vie remplie de tout ce dont l'ego se nourrit, tels qu'émotions, pensées errantes, préoccupations, craintes, jugements, désirs, attentes, afin d'y introduire un questionnement plus englobant.

Et gare à ceux qui veulent changer les autres car vous expérimenterez qu'« on ne peut rien apprendre aux autres; les personnes apprennent elles-mêmes ».

Jean-Pierre de Beaumont, animateur-andragogue et Agent d'Influence en Relation d'Être. Il étudie la quête de sens dans le cadre d'une maîtrise en andragogie. Il a joint le Réseau Hommes Québec dès 1993. C'est dans un élan de reconnaissance envers le Réseau et envers Guy Corneau qu'il est heureux de partager cet atelier expérientiel et de questionner publiquement le sens ultime de la vie.

des émotions accumulées tout en ayant du plaisir. Puis on s'assoit ou on s'étend en silence, relaxant, écoutant l'herbe pousser. C'est une méditation que l'on peut pratiquer chaque jour, sous la douche, dans la voiture, sur la toilette, ou à n'importe quel moment où la moutarde nous monte au nez.

Dirigée par **Ulrich Freitag**

PM-05

Résolution de conflits

Cet atelier est une occasion de vivre l'expérience de t'affirmer devant un autre homme; d'apprendre à extérioriser et à canaliser ta puissance intérieure sans équivoque et de façon acceptable; d'exprimer ta vérité telle qu'elle est, de façon claire et complète et d'en assumer la responsabilité; de constater que d'exprimer ta vérité est une façon d'être qui tu es vraiment.

L'animateur **Jean-François Larose** est bénévole avec The Mankind Project où il anime régulièrement des rencontres entre hommes, où il a reçu de nombreuses formations et participe à l'animation de weekends pour hommes au Québec et à l'étranger.

PM-MED13h30

Méditation Kundalini

Pour libérer les tensions accumulées dans le corps, sortir de sa tête et prendre plaisir au mouvement libérateur, une façon plaisante d'entrer dans la méditation. 15 min de secouements & de tremblements du corps, puis 15 min de danse, 15 min assis, et 15 min étendu en connexion avec l'espace de méditation.

Dirigée par **Ulrich Freitag**

PM-MED15h00

Méditation du charabia

La méditation du charabia provient d'un mystique soufi. Il est dit que c'était l'un des maîtres chanceux puisque plusieurs de ses disciples devinrent éclairés. On parle en pur charabia pendant environ une demi-heure, en impliquant le corps au complet. Laissant aller des choses auxquelles on n'a même pas pensé, libérant des tensions et

Liste des animateurs d'ateliers

Dominique Vincent	<i>Dominique.Vincent@yahoo.fr</i>	(011-33-6) 89 36 45 01
François Camus	<i>fCamus@eisa.com</i>	(514) 486-4053
Guillaume Bédard	<i>www.Spiralis.ca</i>	(514) 947-5220
Guy Corneau	<i>Guy.Corneau@GuyCorneau.com</i>	(514) 271-6222
Jacques Drolet	<i>jalet@GlobeTrotter.net</i>	(514) 598-9237
Jean Boisvert	<i>JeanBoisvert@MultiPresence.com</i>	(819) 688-7755
Jean-François Larose	<i>so.solare@Hotmail.com</i>	(514) 564-6769
Jean-Marc Bouchard	<i>jmb1691@Hotmail.com</i>	(514) 680-0444
Jean-Pierre de Beaumont	<i>JeanPierre_de_Beaumont@Hotmail.com</i>	(819) 771-3604
Jean-Rock Gagnon	<i>JeanRock777@Hotmail.com</i>	(418) 349-3582
Josée King	<i>JoseeKing@Live.ca</i>	(450) 898-9433
Robert Gauthier	<i>rrGauthier@Videotron.ca</i>	(450) 492-1789
Ulrich Freitag	<i>www.IntelligencePsychoCorporelle.com</i>	(514) 764-4119
Yves Tremblay	<i>MonCherYves@Yahoo.ca</i>	(514) 509-7415

Réseau Hommes Québec (RHQ)

Adresse postale

Réseau Hommes Québec
911, rue Jean-Talon Est, bureau 134
Montréal, QC
H2R 1V5

Boîtes vocales

(514) 276-4545
(877) 908-4545

Adresses électroniques

Site Web: www.rhquebec.org
info@rhquebec.org

RHQ dans les régions

Abitibi :	1-877-908-4545 (sans frais)
Bas-St-Laurent :	1-877-908-4545 (sans frais)
Capitale-Nationale :	1-418-682-1193 ou Quebec@rhquebec.org
Chaudière-Appalaches :	1-877-908-4545 (sans frais)
Estrie :	1-877-908-4545 (sans frais)
Laval-Laurentides-Lanaudière :	1-877-908-4545 (sans frais)
Mauricie-Centre-du-Québec :	1-819-373-2189
Montréal :	514-276-4545 # 2
Montréal :	514-276-4545# 1 ou montreal@rhquebec.org
Nord-du-Québec :	1-418-748-8005
Outaouais :	1-877-908-4545 (sans frais) ou Outaouais@rhquebec.org
Saguenay-Lac-St-Jean :	1-877-908-4545 (sans frais)

Réseaux Européens

Réseaux en France
Réseau Hommes Île-de-France (Paris) www.rhfrance.free.fr
Réseau Hommes Rhône-Alpes (Grenoble-Lyon)
www.reseauhombres.com
Réseau Hommes du Sud (Montpellier) www.rhsud.free.fr
Réseau Hommes du Nord (Lille)
Réseau Hommes Nancy
Réseau Hommes de l'Ouest
Réseau Hommes Vendée
Réseau Hommes Belgique www.rhb.be
Réseau Hommes Suisse-Romande www.rhsr.com

Informations pratiques

Date :

15, 16 et 17 juin 2012

Lieu :

Centre Notre-Dame-de-Fatima
2464, Boulevard Perrot
Île-Perrot

Itinéraire :

Arrivant de Laval, de la Rive-Sud, ou de Trois-Rivières

- 1 Prendre l'Autoroute 40 Ouest
- 2 Prendre la sortie 65 pour l'Autoroute Côte-de-Liesse/Autoroute 520 Ouest en direction de l'aéroport Pierre Elliott Trudeau
- 3 Au rond-point, prendre la 1ère sortie (Autoroute 20 ouest vers Dorion)
- 4 Tourner à gauche sur Boulevard Don Quichotte (panneaux pour Notre-Dame-de-L'Île-Perrot)
- 5 Tourner à droite sur Boulevard Saint Joseph
- 6 Tourner à droite sur Boulevard Perrot

Arrivant de l'Outaouais

- 1 Prendre la 417 Est
- 2 Continuer sur l'Autoroute 40 Est
- 3 Prendre la sortie 32 pour rejoindre l'Autoroute 540 Sud en direction de l'Autoroute 20 vers / Salaberry de Valleyfield / Toronto
- 4 Prendre la sortie pour l'Autoroute 20 Est en direction de Dorion / Montréal
- 5 Tourner à droite sur Boulevard Don Quichotte (panneaux pour Notre-Dame-de-L'Île-Perrot)
- 6 Tourner à droite sur Boulevard Saint-Joseph
- 7 Tourner à droite sur Boulevard Perrot

Inscriptions :

Remplir le formulaire à la page suivante
OU se procurer un formulaire sur le site Web du RHQ à
www.rhquebec.org
Le remplir et le retourner avec votre chèque au
911, rue Jean-Talon Est, bureau 134
Montréal, QC H2R 1V5



RÉSEAU
HOMMES
QUÉBEC

Grand Rassemblement RHQ 2012

FICHE D'INSCRIPTION

S.v.p. compléter les deux côtés de la fiche.

Réseau Hommes Québec, 911 rue Jean-Talon est, bur, 134
Montréal, QC, H2R 1V5

Nom : _____ Restrictions alimentaires:
Adresse : _____ Végétarien : _____
Ville : _____ Code Postal : _____ Allergies : oui__ non__
Téléphone : _____ Lesquelles : _____
Courriel : _____

Mode de paiement

___ Chèque Faites votre chèque au nom du Réseau Hommes Québec
___ Paypal Effectuer le paiement au nom de info@rhquebec.org à www.Paypal.ca
___ Visa No. de carte : _____ Exp. : _____
___ Master Card Signature : _____

Frais d'inscription au Grand rassemblement

S.V.P. encercler votre choix, indiquer le montant du don et calculer le total

AVANT le 1 ^{er} mai	Vendredi soir seulement	Weekend complet	Weekend avec repas sans hébergement	Journée & soirée du samedi	Formation pré GR «Intervenir auprès des hommes»	Don Pour aider un membre aux moyens limités	Total payé
Non-membres	\$30	\$350	\$320	\$275	\$350		
Membres	\$20	\$250	\$210	\$175	\$150		
Animateurs bénévoles	\$0	\$150	\$150	\$100	\$150		
APRÈS le 1 ^{er} mai	Vendredi soir seulement	Weekend complet	Weekend avec repas sans hébergement	Journée & soirée du samedi	Formation pré GR «Intervenir auprès des hommes»	Don Pour aider un membre aux moyens limités	Total payé
Non-membres	\$30	\$400	\$350	\$315	\$400		
Membres	\$20	\$300	\$260	\$205	\$180		
Animateurs bénévoles	\$0	\$150	\$150	\$100	\$150		

Notes :

- Le coût du weekend complet inclut l'hébergement, les repas et les activités.
- Le coût du samedi inclut les repas et toutes les activités jusqu'en fin de soirée.
- La formation en intervention auprès des hommes n'est pas incluse.

Grand Rassemblement RHQ 2012

Choix d'ateliers

Indiquer votre 1er, 2ième et 3ième choix pour
Samedi toute la journée, Samedi AM, Samedi PM, Dimanche AM

Choix	Samedi 9h00 à 17h30	Choix	Samedi 9h00-12-00
	J01 Le témoin bienveillant et le complice caché, Jacques Drolet		AM-01 De la vision à l'action, présence dynamique, Jean Boisvert
	J02 Bases du Dialogue Authentique (CNV), Guillaume Lanctôt-Bédard		AM-02 Intelligence psychocorporelle : le corps comme clé pour nos libérations émotionnelles, Ulrich Freitag
	J03 Au cœur du pouvoir, Le jeu du roi, Osez votre leadership, Dominique Vincent		AM-03 La forteresse intérieure et les limitations qu'elle impose, Jean-Marc Bouchard
			AM-04 La roue de vie, Bilan de vie, Jean-François Larose
			AM-05 Nos bonheurs, nos joies, nos bons coups, Jean-Rock Gagnon
			AM-06 Regarder passer les nuages, Robert Gauthier et Yves Tremblay
Choix	Samedi 13h30 à 14h30	Choix	Samedi 13h30 à 16h30
	PM-MED13h30 Méditation Kundalini, Ulrich Freitag		PM-01 Au-delà des mots, Josée King
			PM-02 La sphère dynamique, Jean Boisvert
Choix	Samedi 15h00 à 16h00		PM-03 Le guerrier en soi, François Camus
	PM-MED15h00 Méditation du charabia, Ulrich Freitag		PM-04 Quête de sens 101, Jean-Pierre de Beaumont
			PM-05 Résolution de conflits, Jean-François Larose
Choix	Dimanche 9h00-12-00		
	DIM Le cœur des hommes, Guy Corneau		

**Retourner le formulaire avec votre chèque au
911, rue Jean-Talon Est, bureau 134
Montréal, QC H2R 1V5**