

Groupe d'entraide accompagné pour hommes en situation de rupture

Ce groupe d'entraide accompagné pour hommes en situation de rupture se veut une réponse rapide à la détresse des hommes en processus de séparation ou déjà séparés qui souhaitent obtenir du soutien face à diverses difficultés vécues.

Les rencontres se divisent en deux temps. En premier lieu, l'intervenant propose une thématique à aborder pendant la rencontre, par exemple le processus de deuil ou le changement de rôle de conjoints à coparents. En deuxième lieu, les participants sont invités à partager sur leurs réalités et leurs difficultés vécues en lien avec la séparation. Ils peuvent compter sur le non-jugement du groupe, le soutien des pairs et l'accompagnement de l'intervenant.

Objectifs du groupe d'entraide :

- Soutenir les hommes et renforcer leur capacité de résilience (résistance devant l'adversité et la reconstruction graduelle de soi et de sa vie)
- Comprendre les phases du processus de deuil de la relation et ses impacts
- Outiller les hommes dans l'expression et la gestion de leurs émotions, au niveau de la gestion du stress, à faire face au changement, etc.
- Amenuiser les facteurs de vulnérabilité et favoriser les facteurs de protection
- Explorer le recours à un réseau de soutien (famille, amis, pairs, communauté)
- Développer de l'*empowerment* (pouvoir d'agir et de se mettre en action)
- Briser l'isolement des hommes



Nous joindre



1939, rue St-Louis, local 4
Gatineau (Québec) J8T 4H5



819 205-1451



819 205-4458



liaison.info@donnetoiunechance.org



www.donnetoiunechance.org