

## POURQUOI ?

Je suis parfois maladroit avec ma femme et avec mes enfants.  
Je me sens débordé et je me demande si les autres hommes ont autant de doutes que moi.

J'ai passé mon enfance dans une ambiance qui privilégiait les valeurs féminines et aujourd'hui je me sens en difficulté pour affirmer ma vie d'homme.

J'ai été éduqué avec l'idée que les hommes devaient être forts et refouler leur sensibilité et j'en souffre aujourd'hui dans mes rapports affectifs.

Avec les autres hommes, je sens beaucoup de compétition et de relations de pouvoir. Et ça me fatigue de ne pas être plus en confiance avec eux.

Je me confie souvent à des femmes et j'ai peur de le faire avec les hommes. J'aimerais partager plus de choses intimes avec eux, mais je n'ose pas.

Quand je traverse des situations conflictuelles, je sens vite monter de la violence en moi. J'ai déjà eu des dérapages, mais j'ai peur, un jour, de perdre le contrôle.

J'ai entendu parler des groupes de parole d'hommes...

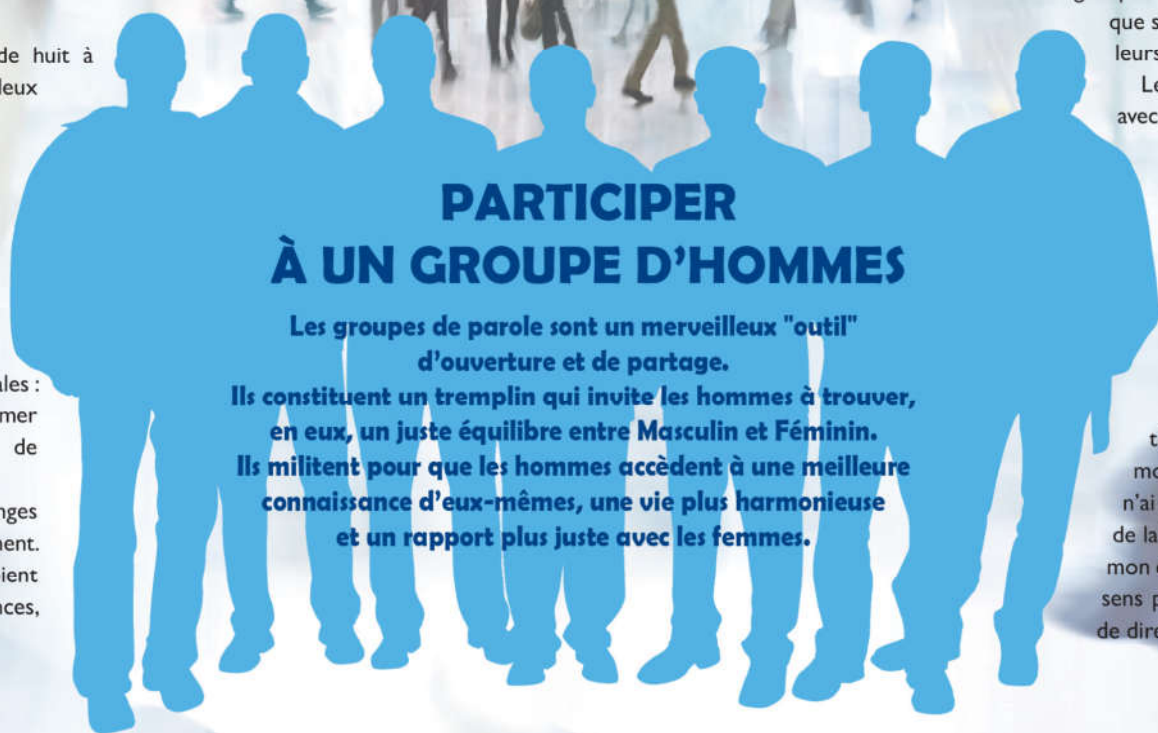
## COMMENT ?

Ces groupes de parole sont composés de huit à douze hommes, et se réunissent toutes les deux ou trois semaines.

Ils constituent un espace protégé qui permet aux hommes de partager leur vécu en toute confiance. En tant que groupe autogéré, les membres s'expriment sans émettre de jugement moral, sans donner de conseils et sans se couper la parole. La parole y est libre, sans sujet tabou.

Ils fonctionnent avec trois règles fondamentales :

- La confidentialité permet à chacun d'exprimer ses émotions et ressentis dans un climat de confiance et de sécurité.
- L'écoute et la bienveillance génèrent des échanges où chacun écoute avec son cœur et sans jugement.
- Le respect de l'autre est requis, quelles que soient ses difficultés à s'exprimer, ses erreurs, ses silences, ses faiblesses, ses besoins.



# PARTICIPER À UN GROUPE D'HOMMES

**Les groupes de parole sont un merveilleux "outil" d'ouverture et de partage.**

**Ils constituent un tremplin qui invite les hommes à trouver, en eux, un juste équilibre entre Masculin et Féminin.**

**Ils militent pour que les hommes accèdent à une meilleure connaissance d'eux-mêmes, une vie plus harmonieuse et un rapport plus juste avec les femmes.**

## POUR PARLER DE QUOI ?

Les groupes d'hommes privilégient le partage sur ce que chacun vit dans son quotidien, au plus profond de lui.

Les groupes d'hommes partagent ce qui les touche, ce qui les fait vibrer, ce qui leur fait peur. Tous les thèmes sont possibles : tendresse, pouvoir, sexualité, plaisir, deuil, séparation, désir, violence, famille, enfants, intimité...

Les échanges privilégient l'expression de soi en employant le "je". L'important est de pouvoir exprimer ses émotions, et de laisser de la place à celles des autres. De dire "ce que cela me fait" plutôt que "ce que j'en pense". De parler avec son cœur, plutôt qu'avec sa tête.

## QUI SERA LÀ ?

Les membres des groupes d'hommes ont des vécus très divers : célibataires, mariés, concubins, homosexuels, divorcés, pères de famille, avec ou sans enfant... Leur point commun est la volonté de s'engager dans une démarche d'exploration de soi et de découverte des autres, avec leurs différences... et leurs ressemblances.

Les groupes d'hommes s'adressent à tous les hommes, quels que soient leur âge, leurs origines, leur appartenance, leurs religions ou leur préférence sexuelle.

Les groupes de parole d'homme n'ont aucun lien avec les mouvements masculinistes.

## QU'EST-CE QUE ÇA PEUT M'APPORTER ?

Les partages des hommes participant aux groupes de paroles sont souvent très émouvants :

Je n'ai plus peur de montrer mes émotions... Je vis mieux ma sexualité... Je me sens moins seul... J'ai davantage confiance en moi... Je n'ai plus peur des autres hommes... J'aime partager de la tendresse avec les autres... Je suis mieux dans mon corps... Je parle mieux avec mes enfants... Je me sens plus homme avec ma femme... Je n'ai plus peur de dire que j'ai peur...

## D'OÙ VIENNENT CES GROUPES ?

Même si nous pensons être modernes et "avancés", nous portons un ensemble de valeurs patriarcales qui, en regard à ce que nous sommes dans le secret de nos intimités, nous apparentent à des "colosses aux pieds d'argile".

Ces mots du québécois Guy Corneau, analyste jungien, expriment comment les hommes sont enfermés dans des schémas rigides, et manquent cruellement de moyens de communication où ils pourraient se risquer à être vrais.

En 1992, en relation avec des hommes du Québec, Guy Corneau crée des groupes de parole autogérés, organisés en association par le Réseau Hommes Québec (RHQ). Le succès de ce réseau inspire dès 1993 la création de groupes dans les pays francophones européens (Belgique, France, Suisse).

Dès 93, le Réseau Homme Rhône-Alpes s'est donné pour mission de créer des groupes de parole d'hommes dans sa région.

## L'ASSOCIATION RÉSEAU HOMME RHÔNE-ALPES (RHRA)

Le Réseau Homme Rhône-Alpes est une association loi 1901, composée de bénévoles dont l'objectif est la promotion de groupes de parole et d'activités relationnelles entre des hommes de la région. Il est structuré pour encadrer différentes activités :

- Création et suivi des groupes de parole.
- Utilisation d'outils de communication standard : site Web, Facebook.
- Organisation de rencontres entre groupes, au niveau régional, national et international.
- Organisation de conférences d'informations et d'ateliers de travail pour la promotion des groupes de parole.
- Création et diffusion du bulletin d'information "RH Infos" pour créer un lien entre les adhérents.

## TÉMOIGNAGES...

• Avec les groupes, je suis devenu plus attentif, plus à l'écoute. J'ai soulevé tant d'émotions, j'ai pleuré ma peine, mes deuils et même ma joie, celle de la fraternité. J'ai aussi soulevé des couvercles, des fantômes, celui de ma violence réactive, de ma frustration, celui de trouver ma juste place parmi les autres hommes.

• J'ai beaucoup souffert d'avoir un père «taiseux». J'ai ensuite découvert qu'avec ma femme et mes enfants, j'étais moi aussi un taiseux. Les groupes me permettent de libérer cette parole interdite.

• J'ai pris conscience qu'en moi-même, dans ma "maison-moi" existent et cohabitent plusieurs personnages avec lesquels il m'appartient d'essayer de vivre dans la meilleure harmonie possible !

## Comment prendre contact ?

Par téléphone, lettre ou mail au Réseau Hommes Rhône-Alpes.

Chaque mois (sur Lyon et Grenoble), un groupe d'accueil permet aux hommes qui le souhaitent de faire l'expérience des Groupes de parole d'hommes

Une cotisation à l'association de 20€ par an (montant 2013) est perçue pour couvrir les frais de fonctionnement.

Les groupes sont autonomes pour les frais qui leur sont propres (location de la salle...)

Des groupes de parole de femmes et des groupe de parole mixtes existent également sur la région(consultez notre site).

## Réseau Hommes Rhône Alpes

<http://www.reseauhombres.com>

### Contacts Groupes d'hommes

#### Lyon

[rhralyon@gmail.com](mailto:rhralyon@gmail.com)

#### Grenoble

[rhraistere@gmail.com](mailto:rhraistere@gmail.com)

#### Chambéry

[rhrasavoie@yahoo.fr](mailto:rhrasavoie@yahoo.fr)

#### Annecy

06 60 17 17 75  
[l.ducrocq@neuf.fr](mailto:l.ducrocq@neuf.fr)

### Contacts Groupes de Femmes

#### Lyon

06 10 20 56 36  
[christine.bonnicel@gmail.com](mailto:christine.bonnicel@gmail.com)

#### Grenoble

06 07 57 84 26  
[brigitte.designolle@hotmail.fr](mailto:brigitte.designolle@hotmail.fr)

# Réseau Hommes Rhône-Alpes

**Cheminement, identité, quête de sens...**

**Où sont les hommes ?**

**Que vivent-ils ? A quoi rêvent-ils ?**

Les hommes sont souvent prisonniers de mythes tenaces exigeant de répondre à des images sociales. Ils cachent alors leurs blessures et taisent leurs émotions. Tous ? Non ! Ils bougent...

De plus en plus d'hommes refusent ces comportements qui les isolent d'eux-mêmes.

Ils cherchent à vivre «vrais», à être plus authentiques, à établir de nouveaux contacts avec les autres hommes, avec les femmes, leurs enfants et leurs proches.

Bref, ils s'interrogent sur ce qu'ils sont et sur ce qu'ils vivent.



**Les groupes de parole d'hommes sont des lieux d'entraide et d'amitié pour des hommes "en chemin"**