



# Programme pour hommes vivant des difficultés

## Aide et accueil pour hommes vivant des difficultés

### Je me donne la chance

Activité d'aide s'adressant aux hommes vivant des difficultés variées, une crise transitionnelle (rupture amoureuse, perte d'emploi, deuil, etc.) ou des difficultés dans leurs relations et qui désirent s'engager dans une démarche pour obtenir de l'aide avant que la situation ne se détériore ou qu'apparaisse la violence. Par le biais de l'approche humaniste, l'homme obtiendra le support, l'écoute et l'aide nécessaire pour diminuer les facteurs de risque et augmenter les facteurs de protection afin de cheminer vers un mieux-être.

### Objectifs du programme :

- Identifier ses facteurs de risque personnels quant au maintien de ses difficultés (ex. stéréotypes masculins ou croyances irrationnelles)
- Développer une meilleure tolérance à la détresse
- Acquérir les outils nécessaires pour améliorer la qualité de ses relations interpersonnelles
- Faire des choix éclairés concernant ses besoins et ses choix de vie

### Thèmes pouvant être abordés :

La gestion des émotions, la connaissance de soi, la communication, la résolution de conflits, la gestion du stress, etc.

## Témoignages



*J'ai aimé l'approche graduelle. On ne vous saute pas sur le cas au premier rendez-vous et on ne vous force pas à parler.*



*J'ai appelé quand ça n'allait pas et grâce à ça, j'ai changé mon fusil d'épaule. Merci!*



*Vous m'avez fait réaliser à quel point j'avais besoin de me retrouver.*



*Après le programme, tu vois la vie d'une autre façon.*

## Nous joindre



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



819 205-1451



819 205-4458



[liaison.info@donnetoiunechance.org](mailto:liaison.info@donnetoiunechance.org)



[www.donnetoiunechance.org](http://www.donnetoiunechance.org)

