

Donne-t♂i une
chance

Je me donne la chance
Aide et accueil pour
hommes en difficulté



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

Téléphone: 819-205-1451
Télécopieur: 819-205-4458

www.donnetoinechance.org

Je me donne la chance

Programme pour hommes en difficulté

Notre mission

Collaborer au changement social concernant les réalités masculines, notamment en agissant sur les impacts négatifs de la socialisation, en dénonçant les vulnérabilités qui y sont souvent associées et en valorisant des modèles positifs de masculinité.

Objectifs du programme

- Identifier ses facteurs de risque personnels quant au maintien de ses difficultés.
- 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.

Services offerts

- Accueil et écoute
- Ligne téléphonique d'urgence
- Intervention lors de situations de crise
- Service sans rendez-vous
- Rencontres ponctuelles
- Suivi individuel
- Groupe de support
- Services d'accompagnements, de références et d'informations

Thèmes abordés: les émotions; la connaissance de soi; la communication; la résolution de conflits et la gestion du stress.

Pour l'homme en difficulté vivant des problèmes majeurs (rupture amoureuse, perte d'emploi, deuil, etc.) ou des difficultés dans ses relations et qui désire s'engager dans une démarche pour obtenir de l'aide avant que la situation ne se détériore ou qu'apparaisse la violence.

Tu vis des situations difficiles, il t'arrive de penser ou de te dire ...

- Je suis en attente de services spécialisés.
- Je me sens seul.
- Je vis une rupture.
- J'aimerais améliorer mes relations.
- Je vis un échec.
- Je sens que je perds le contrôle sur moi, sur ma vie.
- Je me sens anxieux, stressé.
- Je suis souvent en conflit avec les autres.
- Je suis triste.
- Je suis en colère.
- Je vis de l'injustice.
- J'ai perdu mon emploi.
- Je me tape sur la tête.
- J'ai le goût que ça arrête, j'ai le goût d'en finir.
- J'ai besoin de parler.

Donne-toi une chance

Un simple appel,
nous pouvons t'aider...