

Pourquoi tu n'es pas encore l'homme que tu pourrais être

**Les 10 blessures du masculin :
les comprendre et les transcender**



VERSION 2.0

YOANN KERVRAN
Mentor holistique

PRÉSENTATION



Ce guide est la bible que j'aurais aimé avoir il y a quelques années, quand j'étais dans la même situation que toi. Je ne suis pas là pour te déverser un cours que j'ai lu et appris par cœur. C'est tout sauf ma façon de faire.

Ici, on va ensemble mettre en lumière **les 10 grandes blessures que j'ai retrouvées chez l'homme** couramment, mais surtout **te donner des clefs** concrètes pour les traverser. Je vais être honnête : **je suis passé par les dix au cours de ma vie.**

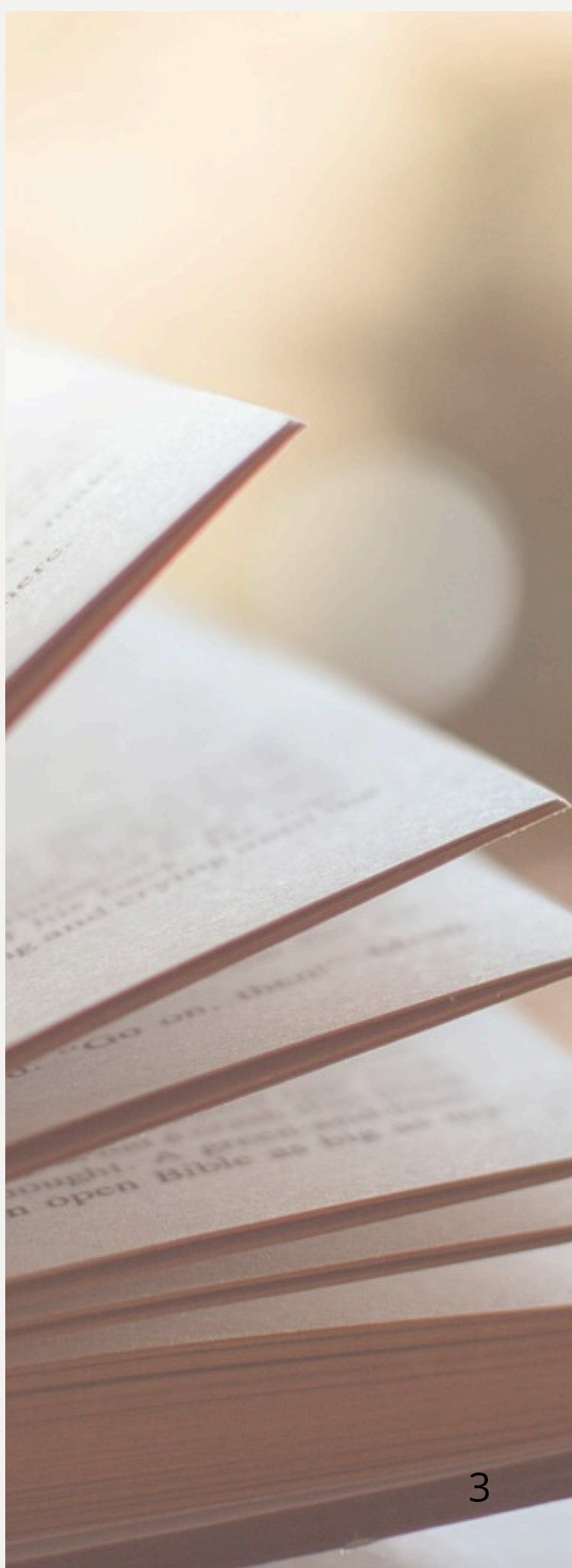
C'est donc le fruit de mon cheminement personnel, de mon expérience, de mon parcours et de tous les accompagnements que j'ai pu faire ces dernières années.

Le but est d'être le plus authentique et direct possible. **Si tu lis ces mots-là maintenant, c'est qu'en toi, tu sens qu'il est temps que les choses changent.**

Mon rôle est de te donner les outils pour que tu puisses te lancer sur ce chemin en ayant confiance que tu iras au bout.

SOMMAIRE

- 04 [QUI SUIS JE ?](#)
- 07 [LES BASES](#)
- 11 [LES 10 BLESSURES](#)
- 32 [BONUS](#)
- 35 [LA SUITE ?](#)
- 36 [PODCASTS](#)
- 37 [MEN'ESSENCE](#)



QUI SUIS JE ?

Moi, c'est Yoann, 33 ans, 3 enfants extraordinaires, en couple avec une femme formidable.

On pourrait se la faire façon Alcooliques Anonymes et dire : « Bonjour Yoann... ».

Je suis né à Gap, dans les Alpes, avec les skis aux pieds. **Enfant assez hyperactif, jovial, taquin, le genre qui croque la vie à pleines dents.**



J'ai déménagé à l'âge de 9 ans en Charente-Maritime pour me rapprocher d'une famille que je ne pouvais pas blairer.

Mon papa était du genre alcoolique, enfant, instable émotionnellement, en mode drama queen de la vie : « Sans moi, vous ne seriez rien » (j'ai compris avec le temps que c'était le contraire). Le petit tyran de la famille qui mettait un climat de peur permanent.

Ma maman était renfermée, dépressive, soumise et complètement déconnectée d'elle-même et de la réalité. Elle suivait, faisait tout et ne parlait pas.

J'ai connu très jeune le harcèlement scolaire, la position de sauveur auprès de sa maman, le punching-ball de son papa. **Je suis assez vite rentré dans le dur de la vie.**



SUITE

Je saute des parties pour que cela soit le plus concis possible.

Je quitte l'école à 18 ans, parce que mon papa m'a toujours répété : « Tu feras ce que tu veux quand tu auras 18 ans ».

Ma maman se suicide le jour de mes 22 ans, je coupe les ponts avec mon papa, pendant 8 ans.

Je rentre chez les pompiers de Paris à 22 ans.

3 enfants naissent, dont des jumeaux, 2015 et 2016.

Je fais une méningite en 2016.

Je deviens coach sportif en 2017, avec mes débuts comme indépendant. Tu trouveras le lien d'un podcast à la fin du guide, j'y retrace en détail toute ma vie, tu auras beaucoup de précisions en l'écoutant.

LES 9 DERNIÈRES ANNÉES

J'ai expérimenté, je me suis formé, j'ai intégré, j'ai tenté, j'ai échoué, je me suis relevé.



Je suis passé par le personal training à domicile et en entreprise, en me formant en micronutrition, thérapie manuelle, activité physique adaptée, gym hypopressive, Pilates, trigger point, mobilisation tractée, TRX...

Puis **par le coaching thérapeutique**, où je me suis formé comme coach, en passant également par la Process Com.

Puis par **la voie plus énergétique**, et surtout pour clôturer la boucle holistique, avec le breathwork, le prana healing, le reiki, le biohacking...

J'ai soif d'apprendre et j'adore me former. Par contre, je suis un grand autodidacte.

Je prends davantage de plaisir à expérimenter personnellement plutôt qu'à apprendre des cours tout faits et tout prêts, qui ne sont que les vérités d'une personne apprises à d'autres personnes.

J'ai eu l'occasion de faire des conférences, des interviews pour la télé, de passer à la radio.

J'ai dévoré des livres, des séminaires, des formations, des discussions passionnantes...

CHAPITRE UN

LES BASES

Le père, la mère, l'enfant intérieur

Garde bien en tête qu'il n'y a pas d'éducation parfaite, que rien n'est parfait et surtout que tout est juste. Tu ne serais pas l'homme que tu es aujourd'hui sans ton passé.





LE RÔLE D'UN PÈRE

L'énergie principale d'un homme, c'est le yang. C'est ce que notre père nous amène lors de l'enfance. Quand nous sommes au début de notre vie, l'enfant fonctionne par mimétisme.

Notre père est là pour nous montrer cette énergie

De l'énergie yang émane le leadership, la soif d'avancer, de mordre la vie à pleines dents, l'esprit de compétition, que ce soit avec toi ou avec les autres.

C'est le signe de la protection, de la stabilité, de l'ancrage, de la force et de la puissance. Ici, il est question de se faire respecter, de savoir poser ses limites, de sécurité.

Tu sais ce que tu veux, tu y vas, tu ne te poses pas de questions. **C'est le signe du mouvement, de l'action.**

Un yang blessé donnera la domination, la violence, le contrôle, le besoin de perfection, l'inaction ou le besoin de faire même dans la douleur et la souffrance.



LE RÔLE D'UNE MÈRE

L'énergie principale d'une femme est le yin. C'est avec notre maman que l'on expérimentera cela au départ.

L'énergie yin est beaucoup plus dans le ressenti, dans l'être que dans le faire.

Ici, on va parler de sensations, de créativité, de connexion à soi et aux autres. Il est question de calme, de douceur, de conscience, d'accueil de ses émotions.

C'est le côté cocooning, réconfortant, apaisant. L'énergie d'amour y est directement liée.

Un yin blessé donnera une surcharge émotionnelle, une soumission, le non-soi, le sentiment de ras-le-bol, un cœur coupé de toutes émotions, la solitude et la procrastination.

L'ENFANT INTÉRIEUR

C'est cette part qui se trouve à l'intérieur de tes tripes. Je vois l'enfant intérieur comme la boussole de tes émotions.

C'est lui qui est maître de ce qu'il se passe en toi. Il est cet enfant que tu étais, qui s'est construit dans la souffrance, la solitude, la peur, le rejet, l'abandon, l'humiliation, l'injustice... Il est là, le cœur de ton cœur.



Celui que tu coupes lorsque tu fermes ton cœur et que tu choisis de ne pas souffrir en ressentant les émotions désagréables. Car oui, les émotions sont agréables ou désagréables, et en te fermant tu te coupes de toutes.

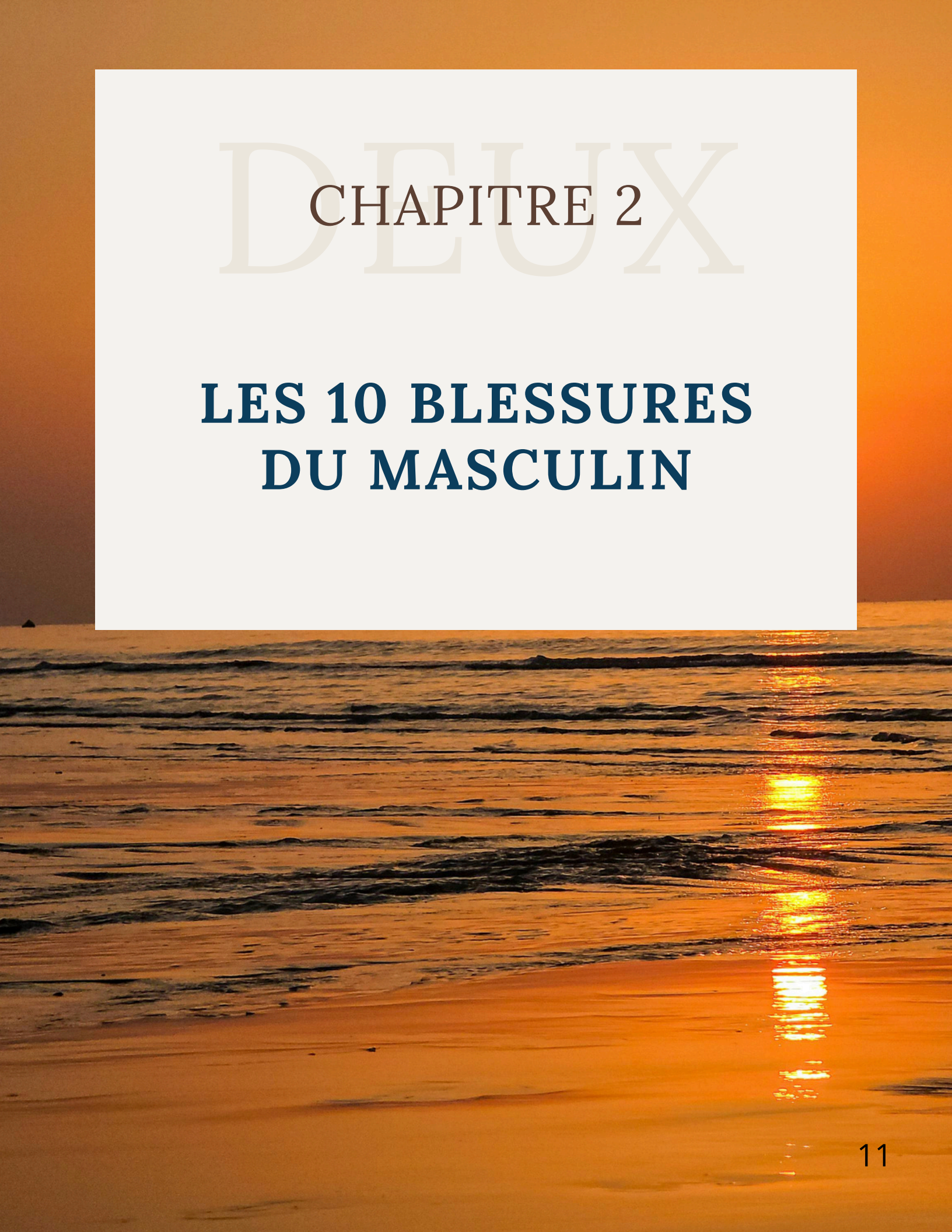
Il est cet enfant qui ressent, cette part qui pourrait faire corps avec ton âme. L'écouter, le sécuriser, devenir ton parent bienveillant devrait être ta priorité. Tout ce que tu fuis, tout ce que tu rejettes, tout ce qui te fout en rogne, c'est lui qui en est la soupape principale.

Tu peux continuer de rejeter cette partie de toi, ou enfin l'embrasser et l'accueillir tel qu'il est.

Il n'est pas responsable de ce que tu vis, tu en es le seul capitaine, par contre il a besoin de toi.

Comment lui parler ? Ferme les yeux, pose une main sur ton plexus solaire (la zone au-dessus du nombril) et fais des cercles en appuyant dans le sens d'une montre. Parle-lui, dis-lui que tu es là pour l'écouter et laisse remonter ce qui a besoin de l'être.

Tu peux également passer par l'écriture intuitive, qui consiste à écrire le plus vite possible, sans réfléchir, tout ce qui passe à l'instant T. Du moment que c'est fluide, c'est lui ; à partir du moment où tu réfléchis et que tu deviens un brin rationnel, c'est ton mental qui est revenu.

The background of the page is a photograph of a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright orange glow that reflects on the wet sand and the surface of the waves. The sky is a deep orange, and the water shows gentle ripples and small waves. A large, white rectangular box is positioned in the upper half of the image, containing the chapter title.

CHAPITRE 2

LES 10 BLESSURES DU MASCULIN



1. PERFECTION

Ce besoin d'être parfait remonte à longtemps.

Les hommes ont toujours eu un tas de responsabilités, et ce depuis la nuit des temps.

Avant, un homme devait protéger la vie de sa famille, travailler pour nourrir et faire vivre sa famille... Il avait un rôle crucial dans la société, notamment de protection et de sécurité.

Avec le temps, c'est comme ancré dans nos gènes. J'imagine à quel point nos parents ont reçu une éducation très dure, qui commence tout juste à s'alléger dans la plupart des foyers.

Nos parents nous ont élevés comme eux ont été élevés. Un simple mimétisme de : « on a fait ça pour moi, je le fais pour toi aussi ».

Seulement, derrière se cachaient des mots comme « tu dois être fort », « tu ne dois pas te laisser faire », « c'est tout ? ». Comme un sentiment que jamais les choses n'étaient suffisantes.

On rajoute à cela, pour certains, comme pour moi d'ailleurs, le fait de se mettre entre son papa et sa maman pour la protéger. Il est évidemment impossible pour un enfant de sauver sa maman, qui n'a rien demandé, et d'autant plus face à un adulte comme notre papa.

Le sentiment de culpabilité fait son apparition : « je n'ai pas été capable ».

Te voilà les deux croyances les plus répandues dans le besoin de contrôle :

« Je ne suis pas suffisant » et « je ne suis pas capable ».

Garde en tête que la perfection que tu recherches n'est que celle de ta propre vérité. Tu ne la trouveras jamais.

Merci à la colère et à la culpabilité, qui sont en ce moment même en train de nourrir l'homme qui cherche à tout contrôler.

QUOI FAIRE ?

Cette blessure, elle se cache derrière chaque décision que tu prends sans t'en rendre compte. La reconnaître c'est déjà courageux.

La traverser, ça demande un espace où tu peux enfin poser ce masque sans être jugé.

C'est exactement ce qu'on fait dans le cercle.

👉 Rejoint le groupe Telegram

Les dates des prochains cercles et les autres hommes t'y attendent



2. LA VULNÉRABILITÉ

Ce sentiment est interprété à toutes les sauces à mon sens, et notamment d'un point de vue persécution.

La plupart des hommes voient la vulnérabilité comme : « On peut me faire du mal ». **Pour faire simple, en pensant ça, tu es dans le triangle du drama**, appelé aussi triangle de Karpman.

Tu te places en position de victime en pensant que le grand méchant loup va arriver et sauter dessus.

Je t'assure que tu peux être rassuré : ils n'existent que dans les contes pour enfants.

La vulnérabilité est la plus belle preuve de courage et il ne peut y avoir de courage sans vulnérabilité. Tu peux laisser infuser cette phrase.

Accepter d'être vulnérable, c'est être dans l'acceptation de sa vie et de tous les cadeaux qu'elle t'a apportés jusque-là pour faire l'homme que tu es aujourd'hui.

Comme tu le vois dans ma réalité, il n'est pas question des autres, mais de soi. D'après toi, **quel homme est le plus puissant et conscient ?**

- **L'homme A**, qui est incapable de ressentir ses émotions. Il pense que tout le monde peut lui faire du mal et cherche en permanence à se protéger de l'extérieur. Il se barricade derrière des couches de carapaces, filtre chaque parcelle de sa vie pour que personne ne puisse utiliser ça contre lui.
- **L'homme B**, qui est léger, serein et en paix avec l'entièreté de sa vie. Il est conscient du chemin qu'il a parcouru et de l'homme qu'il est devenu grâce à lui. Il a compris, appris, chuté, s'est relevé et a rectifié pour aujourd'hui parler sans crainte de toutes ses expériences.



Cette peur d'être vulnérable cache un besoin de protection, de sécurité.

QUOI FAIRE ?

Tu sais maintenant pourquoi tu te barricades.

Mais savoir ne suffit pas, sinon tu aurais déjà changé.

Ce qui transforme vraiment, c'est de vivre la vulnérabilité dans un espace sécurisé, entouré d'hommes qui font le même chemin.

C'est ça le cercle.

👉 Rejoint le groupe Telegram

Les dates des prochains cercles et les autres hommes t'y attendent





3. FAIRE

L'un des sentiments typiquement masculins à mon sens, mise à part quelques exceptions. Les hommes sont créés pour faire, tout est question de faire.

Un homme est capable de mettre un bâton entre ses dents et d'avancer coûte que coûte, pensant que les choses seront différentes plus tard. Un mixte entre la résignation, la pugnacité et le sentiment de révolte.

Seulement, Einstein le disait très bien : "La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent."

On a habitué l'homme à prendre des coups, à se battre, à être un bon soldat depuis la nuit des temps. À s'entretuer entre hommes sous couvert de religion, de politique ou de connerie. Pourquoi ? Ces hommes ne le savent même pas, mais y vont parce que "c'est comme ça".

Non, non et non ! En faisant, on se détourne de l'essence même de la vie : être.

Un homme conscient est capable de marcher dans une direction qu'il a choisie et avec laquelle il se sent en confiance, en paix et en gratitude. Il est capable de s'arrêter pour accueillir, ressentir, prendre le temps de se recueillir et reprendre son chemin.

Derrière le brouhaha mental ou la "masturbation intellectuelle", comme j'aime l'appeler, se cache un besoin de fuite, de ne surtout pas s'arrêter de peur de s'effondrer sans pouvoir se relever.

QUOI FAIRE ?

T'arrêter pour ressentir, ça paraît simple.

Mais seul, le mental reprend toujours le dessus.

Ce travail-là se fait dans le corps, pas dans la tête.

Et il se fait mieux accompagné.

Rejoint le cercle gratuit pour en faire l'expérience.

👉 Rejoint le groupe Telegram

Les dates des prochains cercles et les autres hommes t'y attendent



4. LA SOLITUDE

Il est fréquent de ressentir ce poids de la solitude, même quand nous sommes très entourés autour de nous.

Sache que la solitude en toi ne sera comblée qu'à partir du moment où la qualité ne sera pas remplacée par la quantité des personnes.

Tu peux être entouré, seulement si tu ne te sens pas à ta place avec les personnes qui sont autour de toi, c'est parce que tu as attiré ces personnes sans être toi.



L'une des lois universelles est la loi de causalité, ce qui signifie que toutes les causes ont des conséquences. À partir du moment où tu mets des carapaces avec les personnes que tu rencontres, la conséquence est que ces personnes se rapprochent de toi pour l'homme avec ses carapaces et non pour toi.

Tu projettes une image qui n'est pas la tienne, en te demandant après coup pourquoi ces personnes ne te voient pas. Elles te voient, c'est juste qu'elles voient l'homme-carapace, mais pas l'homme qui se cache dessous.

L'autre point important est que cette solitude que tu ressens est avant toute chose celle de ton enfant intérieur. Imagine un enfant crier en permanence des choses à ses parents sans aucune réaction. Il se sentirait complètement invisible, seul, sans intérêt pour les autres. Il n'aurait plus goût à la vie et serait complètement résigné à l'idée de vivre.

C'est exactement ce que tu fais inconsciemment avec ton enfant intérieur. Il te parle sans que tu l'écoutes, très certainement parce que tu es dans le faire ou que tu t'es coupé de tes ressentis, comme nous le verrons prochainement.

QUOI FAIRE ?

Tu viens de nommer quelque chose que la plupart des hommes n'osent pas regarder.

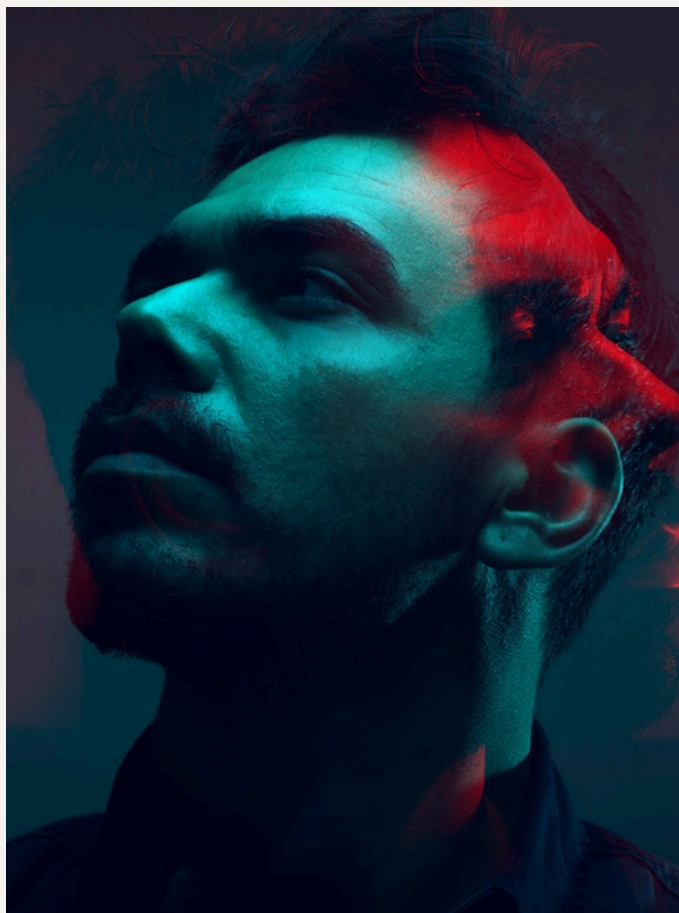
La prochaine étape c'est de ne plus le porter seul.

Des hommes qui vivent exactement ce que tu décris t'attendent dans le cercle.

👉 Rejoint le groupe Telegram

Les dates des prochains cercles et les autres hommes t'y attendent





5. LA COMPARAISON

C'est un fléau que l'on retrouve régulièrement chez les hommes. La comparaison est permanente et surtout, tout est sujet à être comparé.

La comparaison, pour moi, c'est donner "raison au con".

Garde en tête une chose : il y a autant de vérités et de choses justes qu'il y a d'humains sur cette Terre.

Il y a donc plus de 7 milliards de vérités et de possibilités, nous sommes proches de l'infiniment grand, non ?

Te comparer à Pierre, Paul ou Jacques, c'est te couper de l'essentiel : TOI. Faire les choses dans l'optique de ressembler, de faire ou d'être une version idéalisée de ce que tu vois chez l'autre, c'est désaligner l'être que tu es et te retrouver en dépression quelques temps plus tard. Pourquoi ? Parce que ce n'est pas toi, tu mets un costume.

D'autant que bien souvent, quand on se compare à quelqu'un, on tente de comparer des résultats différents sans même se demander si nous avons emprunté des chemins identiques.

Par exemple en suivant deux recettes différentes de gâteau, il serait totalement impensable d'espérer arriver à deux résultats similaires. Concentre-toi sur toi, sur la partie que tu es en train de jouer (celle de la vie), et passe les niveaux à ta manière. Car c'est elle qui te permettra de construire la vérité de ton histoire.

Même chose pour tout ce que je suis en train de te partager. Il n'est pas question que tu fasses comme moi, il n'y a qu'un Yoann, et je t'assure qu'il est tout autant extraordinaire que toi. Façonne ta vie avec les outils que je te donne. Adapte, transforme, transmute, transcende et deviens cette version consciente de l'homme que tu mérites d'être.

QUOI FAIRE ?

Tu viens de réaliser que te comparer, c'est donner raison au con et surtout te couper de toi.

Dans le cercle, tu vas rencontrer des hommes qui ont tous un chemin différent.

Et quelque chose va se passer : tu vas arrêter de regarder ailleurs.

C'est là que ça commence.

👉 Rejoint le groupe Telegram

Les dates des prochains cercles et les autres hommes t'y attendent



6. LE RAS LE BOL

C'est un sentiment profond que la plupart des hommes ressentent au moins une fois dans leur vie.

Il vient du fait que l'on passe notre temps à faire au lieu d'être.

Oui, on a déjà eu cette conversation, et pourtant la piqure de rappel est importante. C'est dans la répétition que viennent les changements.

Si aujourd'hui tu en as ras le cul dans ta vie, c'est justement parce que tu vis actuellement une vie qui n'est pas la tienne. Tu es dans une période charnière qui te dit : "il est temps d'être toi".

Soit tu continues, et donc ce sentiment reviendra encore et encore jusqu'à ce que la leçon soit entendue et transmutée. Soit tu te dis que c'est une période exceptionnelle de pouvoir enfin vivre une vie en pleine conscience.

Oui, c'est facile à dire de se libérer de ses carapaces, et moi le premier je ne supporte pas d'entendre cette phrase : "les clés sont en toi". Je ne suis pas un passe-partout, putain. Ouais, je suis né dans le Sud, je te rappelle, "putain" est un mot de liaison là-bas. Je me surprends d'ailleurs moi-même, c'est la première fois qu'il apparaît.

On peut également parler de ta position dans le triangle de la drama queen (Le triangle de Karpman) : une victime, un bourreau et un sauveur. Je te le mets dans le mille : quand tu clames haut et fort que tu en as ras le cul, tu es une victime de ta propre vie, en étant toi-même le persécuteur. Tu aimes te faire du mal ? Je ne le pense pas, et pourtant je suis un ancien addict à la douleur.

J'ai enregistré un épisode de podcast, disponible sur toutes les plateformes et YouTube, qui traite de ce sujet. Titre : Ras-le-bol de ta vie ? Ce signal que tous les hommes ignorent (Masculin conscient)



QUOI FAIRE ?

Ce signal que tu ressens, il est là pour une raison précise.

Seul, on tourne en rond avec les mêmes questions.

Dans le cercle, on les traverse ensemble et quelque chose se déverrouille.

Rejoint-nous.

👉 Rejoint le groupe Telegram

Les dates des prochains cercles et les autres hommes t'y attendent





7. PROCRASTINATION

Définition : Remettre à demain ce que l'on peut faire aujourd'hui.

C'est un sujet qui revient régulièrement chez les hommes.

Je vais te donner mon avis direct sur la procrastination, car comme je te le disais, le but de ce guide est d'aller à l'essentiel.

Elle n'existe pas à partir du moment où tu es en train de vivre une vie qui te passionne au plus profond de tes tripes.

C'est un signal d'alarme dans ta vie qui est là pour te prévenir : attention, tu ne fais pas les choses pour toi.

Prends un pas de recul là maintenant et regarde les sujets sur lesquels tu procrastines. Rien qu'en y pensant, cela ne t'excite pas, ne te donne pas envie d'y aller.

Maintenant, regarde les sujets qui réveillent en toi cette flamme intérieure : tu procrastines réellement à l'idée de les faire ? Non, absolument pas, tu n'as qu'une envie, c'est d'y aller.

La procrastination est présente quand nos actions sont complètement éloignées de notre échelle de valeurs. Une personne qui a placé sa famille tout en haut ne procrastinera pas à l'idée de passer du temps avec elle.

Tu n'es pas à l'arrêt par hasard. Il est temps de réaxer ton itinéraire pour pouvoir l'aligner avec ce qui compte réellement pour toi.

Quand tu es dans ton système de valeurs, tout devient une simple formalité.

QUOI FAIRE ?

Tu sais maintenant que ce n'est pas de la paresse, c'est un désalignement.

Trouver ce qui compte vraiment pour toi, ça demande un espace pour aller plus loin que les questions.

C'est ce qu'on fait dans le cercle.

👉 Rejoint le groupe Telegram

Les dates des prochains cercles et les autres hommes t'y attendent



8. LA DÉPENDANCE

Je pense ici que les dépendances et les addictions ne sont pas si éloignées.

La seule différence serait l'impact sur le corps, où l'addiction serait davantage axée sur le corps que la dépendance.

Seulement, dans les deux cas, il est question de ton enfant intérieur.

Dans les dépendances, je classe tout ce qui est une obligation à avoir, faire ou ressentir dans ton quotidien, sous peine d'une agressivité exacerbée ou d'une dépression.



La dépendance affective, qui est le besoin de se remplir émotionnellement grâce à l'autre, ou encore le sport à outrance (la bigorexie), la souffrance, la difficulté, la comparaison, le manque, l'alcool, la drogue, les jeux d'argent, les troubles compulsifs alimentaires, le scroll...

Tout ce qui fait partie de ta vie, qui est un non-négociable pour toi et qu'il serait impensable d'arrêter malgré l'impact néfaste sur celle-ci.

Sache déjà que même si l'extérieur parle d'autodestruction, ce n'est pas la réalité. Cette dépendance est là dans ta vie pour créer un brouhaha mental qui t'évitera d'être conscient de ce que tu es en train de vivre comme émotions au fond de toi.

Le but est d'apaiser cette souffrance que tu ressens.

Parfait. Maintenant, en écoutant ton enfant intérieur, tu as la possibilité d'exprimer et d'accueillir tes émotions et donc d'apaiser ces dépendances.

QUOI FAIRE ?

Ce que tu fuis avec cette dépendance, ton enfant intérieur essaie de te le dire.

Seul, le mental reprend toujours le dessus.

Le souffle et le cercle sont là pour libérer ce que les mots n'atteignent pas.

Viens le vivre.

👉 Rejoint le groupe Telegram

Les dates des prochains cercles et les autres hommes t'y attendent





9. LE MANQUE

C'est une énergie qui est directement liée au principe même de s'aimer, aimer et être aimé.

La vie n'est que le reflet direct de ce que tu penses, de comment tu perçois la vie et de ce que tu es.

C'est simple : qui n'a jamais acheté une voiture rouge, par exemple, et remarqué toutes les voitures rouges qui passent après ? Comme une sensation qu'il y en a davantage.

Parce que tout est une question d'attention et d'intention.

Le manque est directement lié à ta capacité de donner, de te donner et de recevoir.

Si, par exemple, quand tu reçois un cadeau ou des compliments, tu es gêné intérieurement, c'est parce que tu bloques le fait de recevoir et très certainement parce que tu ne te donnes pas toi-même toute cette reconnaissance.

Tu veux sortir du manque, qu'il soit affectif, financier, matériel... ? Alors commence simplement par te donner toute l'attention que tu mérites. Reprends le pouvoir de ta vie et de ta puissance personnelle. Là est la réalité !

On a tendance, quand nous sommes dans cette énergie du manque, à pointer du doigt le voisin qui a de l'argent, ou celui qui voyage, ou le collègue mieux payé, et j'en passe...

Cela ne reste que ta perception de ce qu'est le manque, le contraire de l'abondance.

QUOI FAIRE ?

Sortir de cette énergie de manque ne se fait pas avec des questions, ça se fait en le ressentant dans ton corps, entouré d'hommes qui comprennent.

Le cercle est cet espace.

☞ Rejoint le groupe Telegram

Les dates des prochains cercles et les autres hommes t'y attendent



10. COEUR FERMÉ

C'est le point central qui reprend un peu toutes les blessures décrites précédemment. Les hommes ont été créés depuis la nuit des temps dans une optique de sécurité, de protection, une question de vie ou de mort.

L'homme a évolué avec le temps en passant par les bad boys, les James Bond, ou tous ces personnages qui montrent un homme fort, puissant, sans émotion, qui n'a peur de rien.

Puis les hommes sont devenus, par moments, complètement efféminés ces derniers temps, avec la nouvelle mode des robes, du maquillage.

Concrètement, l'homme est celui qui a eu le plus de changements ces dernières années et beaucoup ne s'y retrouvent pas, notamment nos jeunes.

Le point commun de tout ça ? L'homme qui ne doit pas pleurer parce que ce sont les filles qui pleurent, ou encore l'homme ne doit pas avoir peur car ce sont les gonzesses qui ont peur, et j'en passe.

Toutes ces âneries que l'on entend depuis tout petit et que les générations précédentes répétaient bêtement et simplement.

La conséquence ? Les hommes se sont blindés de carapaces et de protections au point où souffrir n'est plus une option. Il est préférable de tout couper et de montrer qu'on est costaud.

Seulement, cette puissance est, à mon sens, la plus grosse fumisterie qui existe. Un homme fort et puissant, c'est un homme conscient et connecté à ce qu'il ressent.

Un homme capable de rire, de pleurer, d'aimer, d'être dans la joie et la gratitude, tout en ressentant de la colère, de la peur et toutes les émotions possibles. Un homme qui accueille, ressent, s'adapte et transmute dans un seul but : être en paix.



QUOI FAIRE ?

C'est la blessure centrale.

Celle qui synthétise tout ce que tu viens de traverser dans ce guide.
Elle ne se guérit pas seul, elle se guérit dans la tribu.

Le cercle gratuit est le premier pas.

C'est là que tout commence vraiment.

👉 Rejoint le groupe Telegram

Les dates des prochains cercles et les autres hommes
t'y attendent

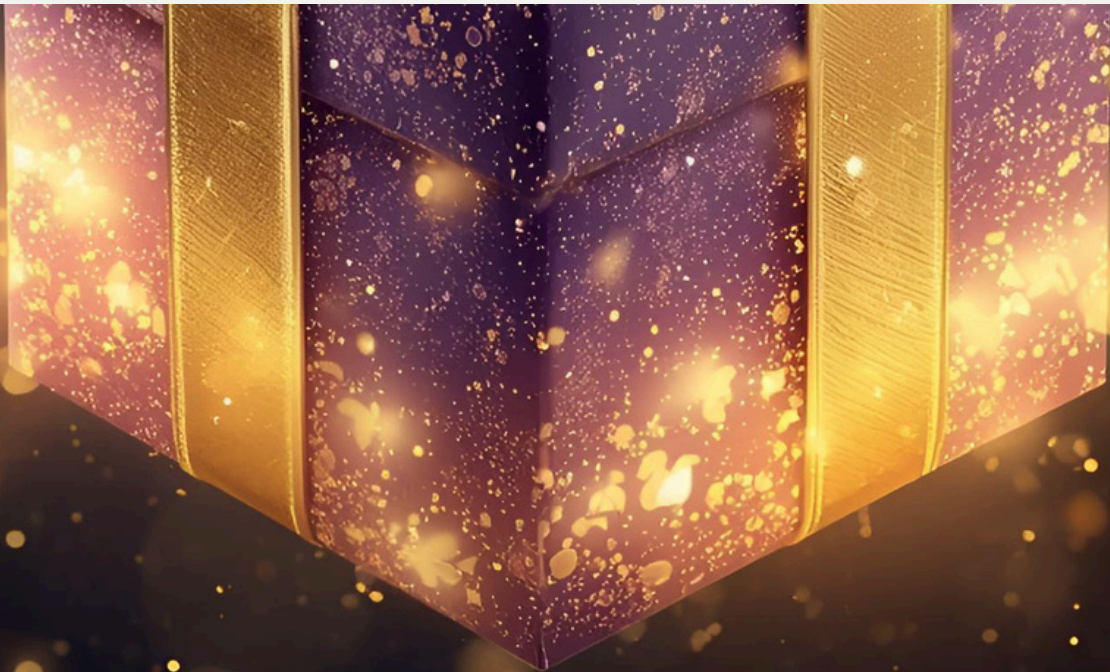


TROIS

CHAPITRE 3

BONUS

La colère et un message pour vous
Mesdames



LA COLÈRE

Cette émotion fait peur, alors nous allons la démystifier ensemble !

La colère est une émotion primaire ou primitive. Elle est présente en toi pour une bonne raison, comme tout ce qu'il peut se passer à l'intérieur de toi. Rien n'est là pour rien.

**Elle est utile pour que tu puisses poser tes limites, te respecter et te faire respecter, te donner l'énergie d'avancer, te faire entendre et porter ta voix si nécessaire...
Vive la colère !**

Sans elle, nous serions dans un monde de bisounours où personne ne se dirait : "Mais putain, je mérite ça, c'est non négociable, j'y vais."

Elle a souvent été confondue avec la violence, la rage, les dégâts. Non ! Il s'agit ici d'une colère non écoutée, d'un désalignement et d'un aveu de faiblesse, c'est totalement différent.

**Tu veux aimer la colère pour qu'enfin elle puisse circuler librement en toi ?
Génial ! Avant toute chose, il est temps de sortir celle qui est présente en toi.**

Mon moment préféré :

- Une pile de coussins, un bon lit ou un canapé : tu fais une belle tour. Tu te mets en face, à genoux. Tu rassembles tes deux mains. Tu te redresses, les mains serrées au-dessus de la tête. Tu tapes avec tout ton corps, les mains dans les coussins. Petit plus : tu as le droit de gueuler.
- Tu te mets face à un mur et tu le pousses de toutes tes forces ! Aussi fort que tu es intelligent et crois-moi, c'est sans limite. Petit plus : gueule.
- Tu te mets debout avec un coussin dans les mains. Tu le jettes de toutes tes forces par terre. Petit plus : gueule.

**Gueuler est important. Si cela te met en inconfort, demande-toi simplement :
Quel bénéfice ai-je à fermer ma gueule dans la vie ?**

Ce n'est que de l'amour !

POINT IMPORTANT MESDAMES SI VOUS LISEZ CE EBOOK

Il est nécessaire, je pense, de clarifier la situation après tout ce que je peux voir avec le Men's work d'aujourd'hui sur les réseaux.

Un homme est avant tout un être humain qui ne peut décider de changer que par lui-même.

Je n'accepterai pas d'hommes dans Men'essence qui viennent de votre part ou sous menace de "si les choses ne changent pas, je te quitte".

Cela ne fait pas sens pour moi d'accompagner un homme qui cherche uniquement à fuir sa blessure de solitude et d'abandon.

Vous voulez des hommes à la maison qui prennent la place d'un homme ?

Magnifique, je ne peux qu'encourager cela, par contre cela passe aussi par être une femme avec lui et non une maman.

Faire du chantage à un homme pour qu'il change et qu'il puisse convenir à vos standards n'est pas dans ma normalité. Ma question est plutôt :

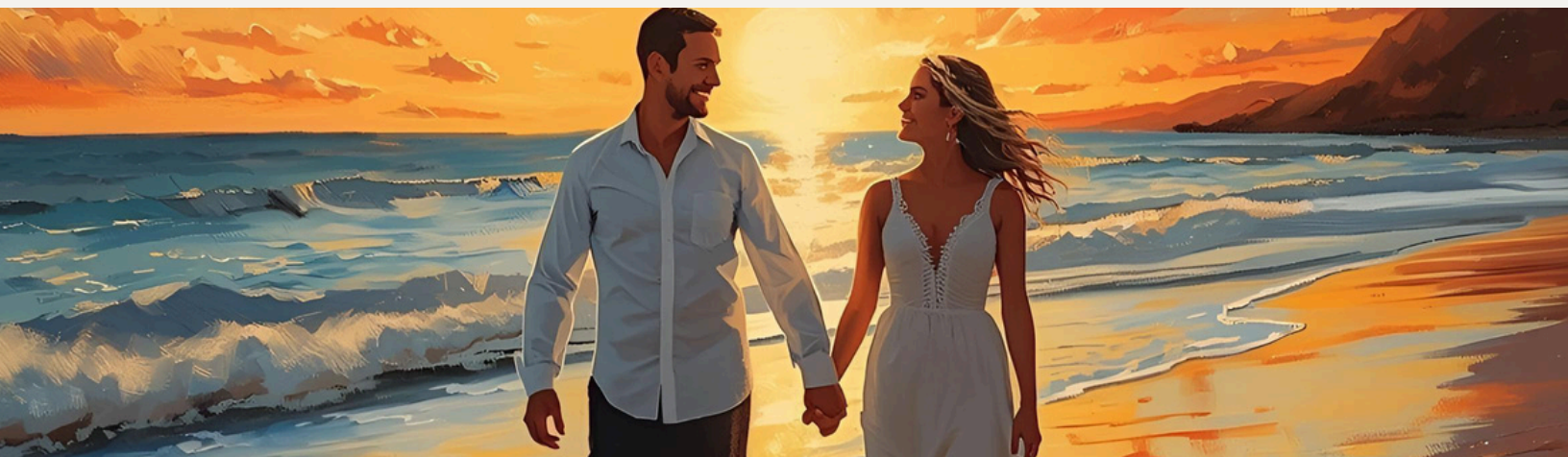
- Pourquoi lui seul serait-il le problème du couple ?
- Pourquoi ne pas vous séparer en prenant vos responsabilités ?

J'accompagnerai avec joie des couples à terme avec ma conjointe. C'est en projet, par contre nous guiderons ensemble des couples qui veulent changer les choses en étant conscients que les responsabilités sont partagées.

Les choses peuvent changer dans un couple quand chacun est capable de se remettre en question honnêtement, sans rejeter la faute sur l'autre.

Pour rappel, un couple selon moi : MOI + TOI + NOUS = Couple

Avec tout mon Amour,



QUATRE

CHAPITRE 4

LA SUITE ?

Le chemin vers un homme conscient



RESSOURCE OFFERTE À TA DISPOSITION

Voici le lien de mon podcast "Au cœur du masculin", qui est ma façon d'aborder toutes ces blessures que nous venons de voir ensemble.

Je ne peux que t'encourager à l'écouter. Il est sur Spotify et sur YouTube.

[ici Spotify](#)

[ici YouTube](#)

Dans ce podcast, j'ai eu la chance d'être interviewé il y a quelques mois pour parler de mon passé et de tout ce que j'ai traversé. C'est, à mon sens, un excellent moyen d'apprendre à me connaître un peu plus en profondeur.

[ici pour l'écouter](#)

36



ET MAINTENANT ?

Tu viens de traverser les 10 blessures.

Certaines t'ont fait hocher la tête. D'autres t'ont mis un coup dans le ventre. Peut-être que tu as reconnu des choses que tu n'avais jamais osé nommer, même à toi-même.

C'est exactement ce qui s'est passé pour Michel.

Un homme extraordinaire. Jardinier dans l'âme qui s'occupait admirablement bien de son jardin. Sauf qu'il y avait des pièces qu'il n'osait pas explorer. Des broussailles. Des choses enfouies dont il pensait pouvoir se passer. Jusqu'au jour où il y est allé.

"J'y découvre des choses extraordinaires que je n'avais jamais mises en valeur, des choses moches qui méritent d'être réparées. C'est dur, mais je me sens merveilleusement bien dans ce jardin, pur et vrai."

Et Kevin.

Un homme qui portait des choses depuis des années. Des choses qu'il n'avait dit à personne. Pas même à lui.

Après notre travail ensemble : "J'ai renoué le lien avec mes parents. J'ai rêvé de ça toute ma vie. Larmes de bonheur."

Ce n'est pas de la magie. Ce n'est pas du développement personnel à la con avec des affirmations positives et des vision boards. C'est du travail vrai. Du travail d'homme.

La vraie question maintenant c'est celle-là : est-ce que tu vas refermer ce guide et continuer comme avant ? Ou est-ce que tu décides aujourd'hui que c'est assez ?

Parce que "plus tard", je te le dis franchement, ça n'existe pas.

👉 **Prend un appel de 30 minutes offert avec moi. On fait le point sur ta situation. Juste deux hommes qui parlent vrai.**

[Clique ici pour réserver ton créneau](#)

LA PREMIÈRE MARCHE

Il y a des hommes qui referment ce guide et reprennent leur vie comme avant. En espérant que ça finisse par passer tout seul.

Et il y a ceux qui décident que là, maintenant, c'est le moment.

Si tu es prêt à aller plus loin que le gratuit, si tu veux goûter ce que c'est de travailler vraiment, en profondeur, avec quelqu'un qui ne te laissera pas rester dans ta tête, alors cette séance est pour toi.

Ce n'est pas une séance de conseil. Ce n'est pas une heure de thérapie avec un carnet de notes.

C'est une heure pour aller chercher ce qui est vivant en toi. Ce qui coince. Ce que tu n'oses pas regarder seul.

Tu arrives préparé. Tu repars avec quelque chose de concret, pas des concepts, une expérience.

Ce n'est pas pour tout le monde. C'est pour l'homme qui est prêt à franchir la première marche.



Réserve ta séance ici

MEN'ESSENCE

Si tu sens que cet appel est pour toi, voilà concrètement ce dans quoi tu vas rentrer.

Men'essence c'est 6 mois d'accompagnement en groupe pour les hommes qui en ont assez de tenir à bout de bras une vie qui ne leur ressemble plus.

Pas un stage one-shot où tu rentres chez toi avec un carnet plein de notes et rien qui change.

Une transformation qui tient, construite dans le temps, dans le corps, avec des hommes qui font le même chemin que toi.

Ce que comprend Men'essence :

Un groupe Telegram ouvert 7j/7 — pour créer du lien, partager, célébrer les victoires, ne plus jamais être seul dans sa tête.

2 séances de groupe par mois — pour traverser ensemble ce que tu ne traverseras jamais seul.

1 séance de respiration par mois — parce que certaines choses ne passent pas par les mots. Elles passent par le corps.

3 séances individuelles — pour ce qui ne se dit pas en groupe. Pour aller chercher ce qui est vraiment enfoui.

Et en bonus : un séminaire en présentiel de 4 jours et 3 nuits — parce qu'il ya des ruptures qui ne se font qu'en étant physiquement présent, entouré d'hommes qui te voient vraiment.

Ce que tu auras faire après ces 6 mois :

Traverser tes émotions sans te noyer dedans ou les couper. Communiquer avec ta femme, tes enfants, sans te fermer automatiquement. Sortir des schémas que tu répètes depuis 20 ans sans comprendre pourquoi. Être le père et l'homme que tu sais au fond de toi que tu peux être.

Ce n'est pas pour tout le monde.

C'est pour l'homme qui a envoyé qu'il est temps. Qui en a assez de faire semblant que ça va. Qui est prêt à aller dans les recoins broussailleux de son jardin.

Si c'est toi, je t'attends.

 ICI TU AURAS TOUTES LES INFOS SUR MEN'ESSENCE !

TU N'AS QU'À CLIQUER SUR CE LIEN !

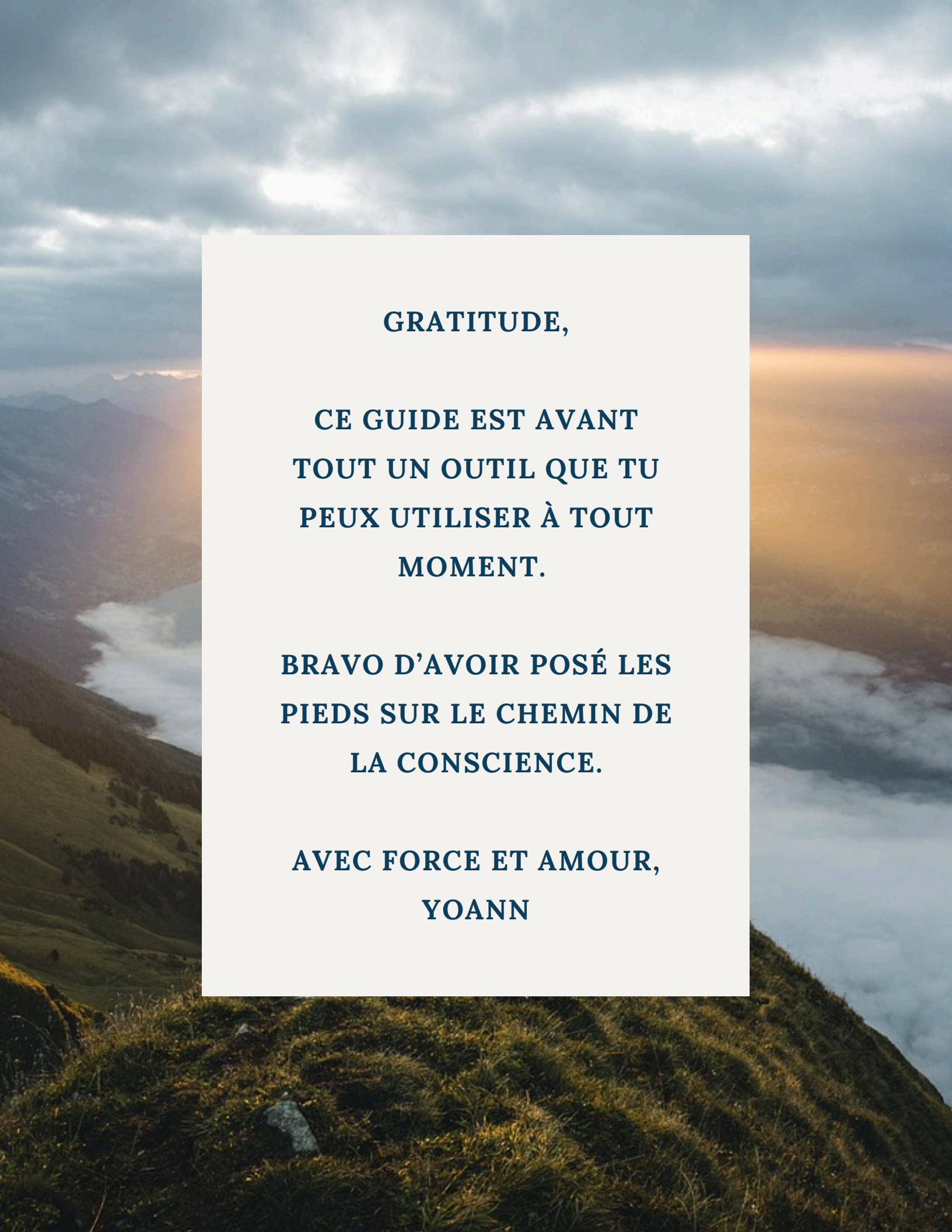
TU VIENS DE TRAVERSER LES 10 BLESSURES QUI DICTENT TA VIE DEPUIS DES ANNÉES.

Tu sais maintenant ce qui se joue en toi. La vraie question c'est : qu'est-ce que tu vas en faire ?

Un appel de 30 minutes offert avec moi. On fait le point sur ta situation. Sans engagement, sans pression. Juste deux hommes qui parlent vrai.

👉 **[Cliquez ici pour réserver ton appel](#)**





GRATITUDE,

**CE GUIDE EST AVANT
TOUT UN OUTIL QUE TU
PEUX UTILISER À TOUT
MOMENT.**

**BRAVO D'AVOIR POSÉ LES
PIEDS SUR LE CHEMIN DE
LA CONSCIENCE.**

**AVEC FORCE ET AMOUR,
YOANN**