



Men's Work

FRANCE

Santé & bien-être

10 minutes par jour pour plus d'énergie

Pratiques & rituels

Mieux se comprendre avec le Human Design

Couple & Paternité

Comment accueillir les émotions de l'autre ?

**CHARLES
DAVOINE**

Des forces spéciales à l'ouverture du coeur

***"Plus fort, plus libre, plus vivant.
Le Men's Work,
a changé ma vie."***

MARS 2025 - N°0

“La réussite d’un projet dépend essentiellement de celles et ceux qui croient en toi alors que tu ne fais que commencer.”

Si tu décides de soutenir
activement “Men’s Work” **ton nom**
sera imprimé ici dans le
prochain numéro

Partenaires

Votre logo ici



Stage Frères d'Âme été 2024
Photographe : [Clarence Caumartin](#)



[Clique pour découvrir le podcast de Chris](#)

Men's Work France

Men's Work France est édité par Ferdinand Richter
team@menswork.fr

Directeur de la publication : Ferdinand Richter

Photographies : Charles Davoine - Clarence Caumartin - Mathias Fourmand -
Frederick Malahieude - Benjamin Boerez

Impression : Imprimerie Cazaux - 31601 Muret

Parution : Mars 2025

Avec la participation de : Chris Aud - Clarence Caumartin - Benjamin Lotin -
Jonathan Deymier - le collectif Frères d'Âme - Miguel Sevilhano - Renaud Gaudefroy -
Renaud Miniaou - Morgan Cordelet - Mickaël Vasic - Flo Delavego - Alex Iruka

ÉDITO –

Pourquoi “Men’s Work” ?

Il y a un feu qui brûle en chaque homme. Parfois une simple lueur, parfois un brasier. Mais il est toujours là, quelque part sous les couches du quotidien, du travail, des responsabilités. Ce feu, c’est celui de l’instinct, de l’envie d’être plus vivant, plus présent, plus libre. Pourtant, trop d’hommes avancent aujourd’hui avec cette impression de vide, comme si quelque chose leur échappait. Comme si, malgré leurs succès, malgré la famille, les amis, il manquait une autre dimension à leur vie.

Nous avons grandi avec une vision étroite de ce qu’est un homme accompli. On nous a appris à être forts, compétents, productifs. Mais on a rarement parlé de l’autre force, celle qui repose sur la connaissance de soi, l’écoute de son corps, l’art d’être en paix avec ses émotions, la capacité à s’ouvrir, à donner et à recevoir.

Men’s Work est né de cette idée : et si être un homme, aujourd’hui, signifiait prendre soin ? De soi, des autres, du monde. Pas en s’effaçant, pas en culpabilisant, mais en s’engageant pleinement dans sa propre évolution.

Ce magazine n’est pas un énième guide de développement personnel. Ce n’est pas non plus un manuel de mode ou de performance. C’est un espace où modernité et traditions se rencontrent, où la sagesse ancestrale dialogue avec les réalités d’aujourd’hui. Nous voulons explorer ce que signifie être un homme au XXI^e siècle, à travers des pratiques concrètes, des entretiens inspirants, des rituels pour mieux se comprendre et des idées pour bâtir une vie plus alignée.

Ici, pas de morale, pas de culpabilisation. Seulement des clés, des expériences et des perspectives pour ceux qui sentent qu’ils sont prêts à aller plus loin. Parce qu’être un homme, ce n’est pas simplement réussir. C’est aussi apprendre à s’écouter, à utiliser sa force pour prendre soin des autres et à partager l’abondance que l’on génère.

Bienvenue dans Men’s Work. Le début d’un voyage intérieur et extérieur.

Ferdinand Richter
Au service du masculin

SOMMAIRE

GRAND ENTRETIEN - Page 12

“L’homme qui a déposé ses armes”

Entretien avec Charles Davoine, sur l’art de conjuguer force et vulnérabilité.

HORIZONS ANCESTRAUX - Page 18

“Le Cercle de Parole : Une Tradition Ancienne pour un Besoin Moderne”

SANTÉ & BIEN-ÊTRE - Page 24

“Le breathwork avec Sandy”

10 minutes pour bien commencer la journée.
Un exercice simple pour se reconnecter à son corps et apaiser son mental.

COUPLE & PARENTALITÉ - Page 28

“Comment accueillir les émotions de l’autre”

PRATIQUES & RITUELS - Page 32

L’outil du mois : une introduction au Human Design

PRENDRE SOIN AU MASCULIN - PAGE 40

ACTUS & INFO UTILES - Page 42

EXPLORER L’HOMME EN CHEMIN - Page 46

Entre ombre, lumière et vérité
par Flo Delavega

INSPIRATION - Page 46

**“Qui es-tu, sans les
attentes des autres,
sans tes masques,
sans ton passé ?”**



Stage animé par Chris Aud
Photographe : Charles Davoine



Le Men's Work n'est pas une théorie, ce n'est pas une simple conversation sur ce que signifie être un homme. **C'est une expérience.** Une confrontation directe avec toi-même, avec ce qui t'habite et ce qui te retient encore. Dans un bain glacé, ton mental hurle d'arrêter, ton corps se crispe, tout en toi résiste. Mais si tu tiens, si tu respires, quelque chose bascule. Tu comprends que ce n'est pas seulement ton corps qui lutte, mais toutes ces peurs et ces limites que tu t'es imposées.

Stage animé par Chris Aud
Photographe : Charles Davoine



Le bain glacé n'est qu'un outil. Une métaphore de ce que signifie se confronter à ce qui dérange, à ce qui fait peur, à ce que l'on évite depuis trop longtemps. Car ce n'est pas seulement dans l'eau froide que l'homme se retrouve face à lui-même. C'est aussi dans ces moments où il sent la colère monter et ne sait pas quoi en faire. Dans ces jours où tout semble s'effondrer et où son seul réflexe est de fuir, d'anesthésier, de faire semblant.

Le Men's Work, c'est l'apprentissage d'une nouvelle posture. Celle de l'homme qui reste debout, qui ose sentir pleinement ce qui l'habite sans se laisser submerger. Qui ne se laisse plus entraîner par ses vieux schémas, mais qui apprend à transformer ce qui le traverse en force et en clarté.

**“Là où seul tu
t’arrêterais, les
autres te
porteront plus
loin.”**



Stage animé par Chris Aud
Photographe : Charles Davoine

A man with short brown hair and a light beard is sitting on a red metal staircase railing. He is wearing a light blue button-down shirt over a white t-shirt and beige trousers. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is filled with lush green tropical foliage, including large banana leaves. The railing is a vibrant red color, creating a strong contrast with the green background and the man's clothing.

Chemise FAGUO homme

fabriquée à partir de matières recyclées,
contribuant ainsi à minimiser leur impact
environnemental.
85€

Shooting réalisé par Charles Davoine
Modèle : Ferdinand Richter

GRAND ENTRETIEN

L'homme qui a
déposé les armes



Stage Frères d'Âme été 2024
Photographe : Clarence Caumartin

J'ai réalisé qu'on nous apprend à partir en guerre, mais jamais à revenir en paix.

Bonjour à toutes et à tous et bienvenue sur Evolution Talk, le podcast pour évoluer ensemble en tant qu'être humain et humanité. Je suis Benjamin Lotin et j'ai la grande joie d'être aujourd'hui en compagnie de Charles Davoine, ancien militaire, naturopathe, instructeur Wim Hof, et aujourd'hui tourné vers le Men's Work. C'est bien ça ? Je l'ai bien prononcé, Charles ?

Exactement, Men's Work, un peu à l'américaine.

Merci d'être avec moi aujourd'hui. Alors pour commencer, est-ce que tu pourrais nous parler de ce qui t'a amené à t'intéresser à toutes ces disciplines et à exercer ces différentes activités ?

Déjà, je voudrais te remercier de m'interviewer, parce que pour la petite histoire, ça fait plusieurs fois qu'on a essayé de tourner cet épisode sans jamais réussir à l'enregistrer. Donc merci pour ça ! Qu'est-ce qui m'a amené à tout cela ? Bonne question... J'ai grandi dans un environnement exclusivement féminin. J'ai manqué de repères masculins, je n'ai pas vraiment grandi avec mon père. Donc, pour me reconnecter avec cette part de moi, j'ai voulu suivre ses traces : il était militaire, et j'avais besoin de me prouver des choses, de renouer avec le masculin. J'ai réalisé à quel point il était nécessaire de dénouer la parole autour des problématiques masculines. Aujourd'hui, j'accompagne les hommes à "libérer leur cœur".

Et qu'est-ce que cela signifie exactement, libérer son cœur ?

C'est mettre de la lumière sur toutes nos parts, savoir avancer avec son cœur plutôt qu'uniquement avec sa tête.

On vit dans un monde où la performance est devenue la norme, où la compétition prime. Et on oublie notre essence profonde, notre intériorité. Mon chemin personnel m'a appris à me reconnecter à ce que je ressens réellement, à faire des choix parfois difficiles, mais plus alignés. Libérer son cœur, c'est accepter pleinement qui on est, avec nos forces et nos vulnérabilités, pour avancer dans la vie avec plus de clarté et d'intégrité.

Tu parlais de tes sept années d'expérience dans les forces spéciales. Peux-tu nous en dire plus sur ce que tu en retiens ?

Les forces spéciales, c'est l'élite de l'armée. C'est un environnement très compétitif, où les meilleurs de chaque régiment se retrouvent. À l'origine, je cherchais l'action, la camaraderie, la loyauté. J'ai vécu des moments extraordinaires, mais aussi des périodes très dures, notamment dans les relations avec mes supérieurs. C'est un milieu exigeant, avec un rythme intense : on s'entraîne en permanence, on part en mission une à deux fois par an dans des zones hostiles. Physiquement et mentalement, on nous prépare à ces missions, mais si on ne prend pas soin de son corps et de son esprit, on finit par s'épuiser. J'ai réalisé qu'on nous apprend à partir en guerre, mais jamais à revenir en paix. C'est ce qui m'a fait basculer : j'étais toujours en alerte, et ça m'a usé. J'ai quitté l'armée avec une dépression et un burnout. C'est ce qui m'a amené à me tourner vers le bien-être et l'accompagnement.

Ce parcours, du monde militaire au soin de soi et des autres, est assez atypique. Comment ton entourage a-t-il réagi ?

Au départ, peu de gens comprenaient. Quand je suis sorti de l'armée en 2018 pour me former à la naturopathie, j'ai eu droit à toutes les réflexions possibles : "tu es devenu un bouffeur de graines", "tu fais du yoga"... Mais j'avais un besoin profond de comprendre la physiologie humaine, le lien entre le corps et l'esprit. Aujourd'hui, même dans l'armée, on commence à prendre en compte ces aspects.

Pour toi, quelle est la définition du courage ?

Avant, je pensais que le courage était l'absence de peur. Aujourd'hui, je distingue plusieurs formes de courage : physique (dépassement de soi), émotionnel (oser explorer ses vulnérabilités), et spirituel (se connecter à plus grand que soi). Le courage, ce n'est pas nier la peur, c'est la transcender.

Un dernier message pour conclure ?

"Tout est possible à qui rêve, ose, travaille et n'abandonne jamais". Une citation de Xavier Dolan qui résume bien mon parcours et ce que j'encourage les hommes à faire : rêver grand, oser, persévérer et transformer leur vie.

Merci Charles pour cet échange profond et inspirant. Et merci à vous qui nous écoutez. Vous trouverez en description du podcast tous les liens pour découvrir le travail de Charles. À bientôt !

**Tout est possible
à qui rêve, ose,
travaille et
n'abandonne
jamais.**

Écoutez la totalité de l'épisode sur YouTube
Evolution Talk avec Benjamin Lotin



A man with a beard and closed eyes is meditating in a lotus position on a wooden deck. He is wearing a light-colored, long-sleeved button-down shirt and olive green pants. A small, reddish-brown rectangular object is placed on the deck in front of him. In the background, two other men are visible; one is sitting and looking towards the camera, and the other is standing behind him. The background is filled with green foliage and some outdoor structures.

**“Tout le monde veut
incarner sa grandeur,
mais combien osent
vraiment regarder ce
qu’ils redoutent en
eux-mêmes ?”**

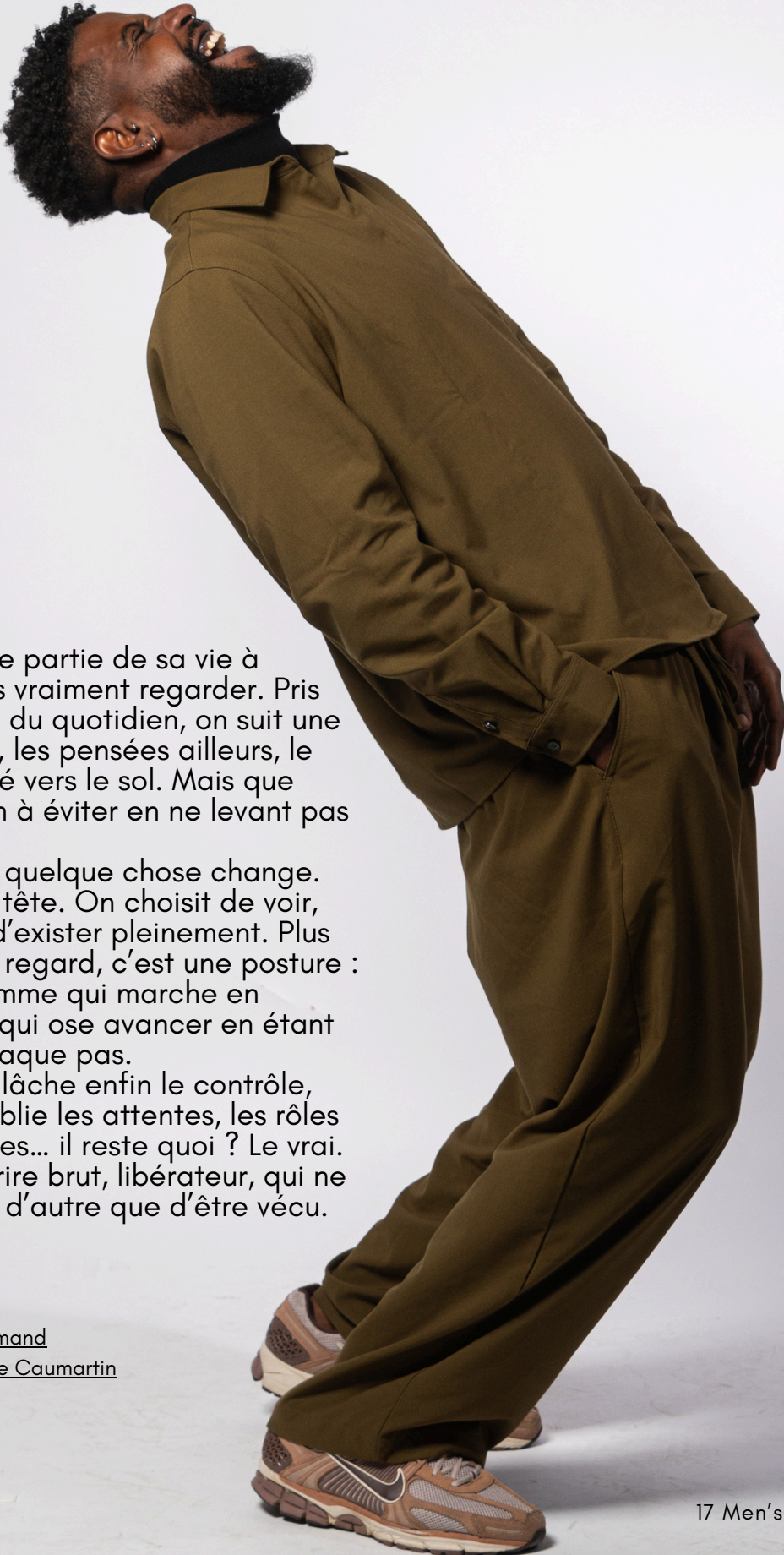
Stage Frères d'Âme été 2024
Photographe : Clarence Caumartin



EN CHEMIN VERS SOI

16 Men's Work MARS 2025



A full-length photograph of a man with a beard and short dark hair, wearing a brown suit and sneakers. He is leaning far back, with his head tilted upwards and his mouth open in a hearty laugh. His hands are behind his back. The background is a plain, light-colored studio backdrop.

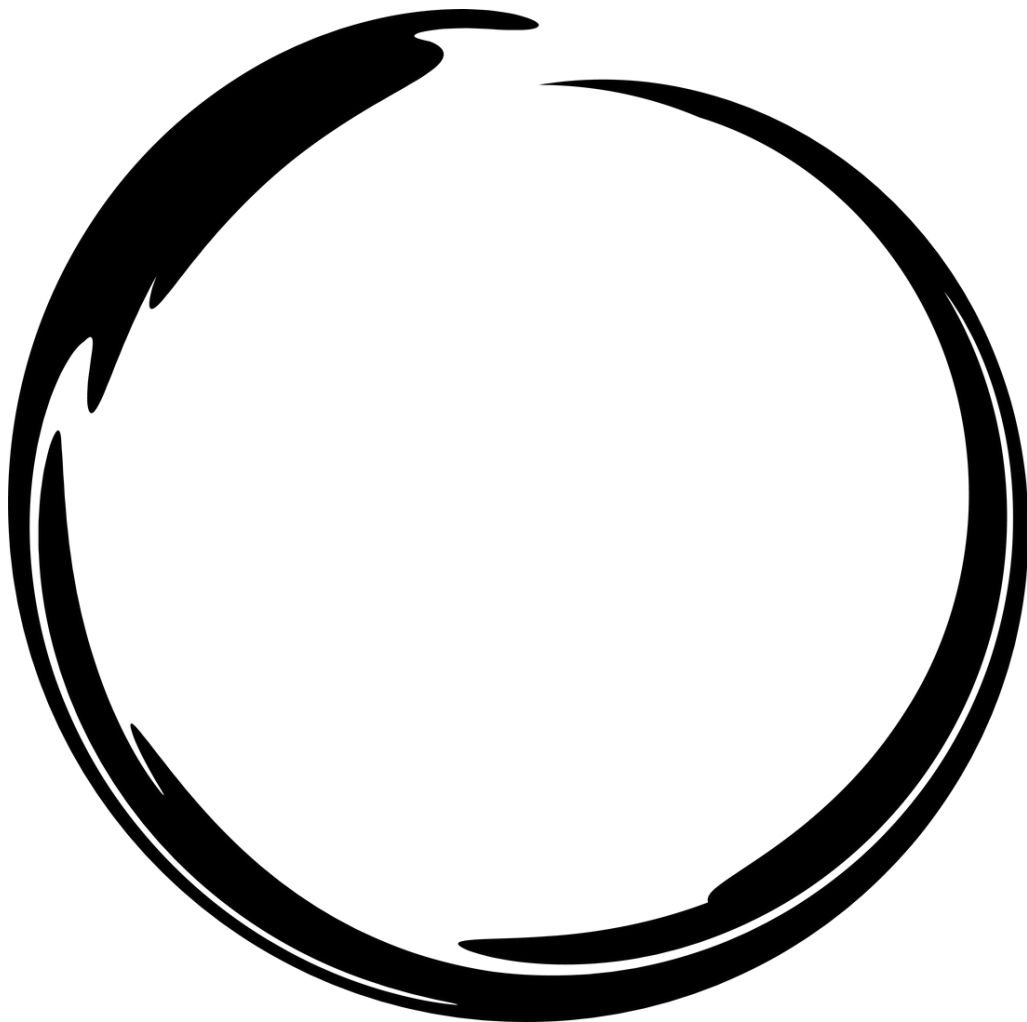
On passe une partie de sa vie à avancer sans vraiment regarder. Pris dans l'inertie du quotidien, on suit une route tracée, les pensées ailleurs, le regard tourné vers le sol. Mais que cherche-t-on à éviter en ne levant pas la tête ?

Puis, un jour, quelque chose change. On relève la tête. On choisit de voir, d'affronter, d'exister pleinement. Plus qu'un simple regard, c'est une posture : celle de l'homme qui marche en conscience, qui ose avancer en étant présent à chaque pas. Et quand on lâche enfin le contrôle, quand on oublie les attentes, les rôles et les masques... il reste quoi ? Le vrai. L'instant. Le rire brut, libérateur, qui ne cherche rien d'autre que d'être vécu.

Shooting réalisé
par Mathias Fourmand
Modèle : Clarence Caumartin

HORIZONS ANCESTRAUX

Les cercles de
paroles





Dans un monde où tout va trop vite, où la communication est souvent réduite à des échanges brefs et fonctionnels, prendre le temps de parler et d'écouter avec attention devient un acte révolutionnaire.

Pourtant, cette pratique est loin d'être nouvelle.

Depuis des millénaires, les cercles de parole sont au cœur des sociétés traditionnelles. Ils étaient autrefois un espace sacré où la parole était une médecine, un lieu où l'on se rencontrait, non pour débattre ou convaincre, mais pour comprendre, partager et guérir.

De l'Afrique aux Amériques, en passant par l'Asie et l'Europe ancienne, le cercle est une forme ancestrale de gouvernance et de transmission du savoir. Les Amérindiens le pratiquaient dans les conseils tribaux, où chaque voix, qu'elle vienne d'un guerrier, d'un chaman ou d'un ancien, avait sa place. Chez les Maoris, les réunions de hui étaient des moments où chacun pouvait s'exprimer sans crainte de jugement. En Afrique, les palabres sous l'arbre à palabres permettaient de résoudre les conflits, d'apprendre des anciens et de renforcer les liens de la communauté.

Tous ces peuples partageaient une même vision : la parole est une énergie puissante qui peut rassembler, apaiser et guider. Et surtout, la parole appartient à tous. Dans ces cercles, il n'y avait pas de hiérarchie : chaque voix comptait.

Pourquoi cela fonctionne-t-il toujours aussi bien ?

- Parce que dans un cercle, il n'y a pas de compétition, juste une écoute bienveillante.
- Parce que parler sans être interrompu permet d'accéder à une vérité intérieure que l'on ne soupçonnait pas.
- Parce que l'écoute active de l'autre nous offre une compréhension plus profonde du monde et de nous-mêmes.

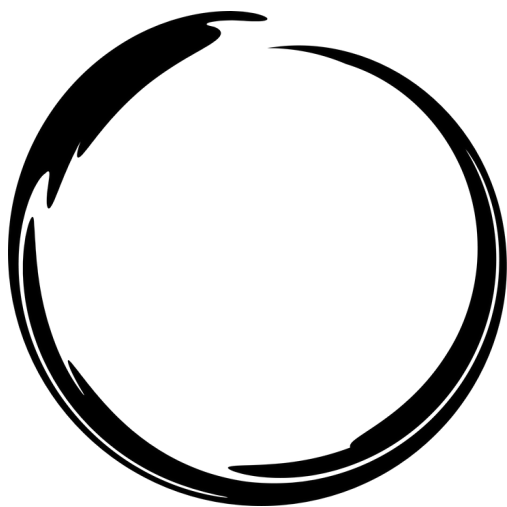
L'objet symbolique : Le bâton de parole

Dans de nombreuses traditions, la parole n'est pas une simple prise de pouvoir : elle est confiée, honorée et transmise avec respect. Pour cela, les anciens utilisaient un bâton de parole.

Ce bâton, souvent sculpté ou décoré, circulait de main en main dans le cercle. Celui qui le tenait avait le droit de s'exprimer, tandis que les autres écoutaient en silence. Ce rituel garantissait un temps égal pour chacun et instaurait un respect profond de la parole de l'autre.

Aujourd'hui, réintroduire le bâton de parole dans nos cercles modernes, que ce soit en famille, entre amis ou lors d'événements, permet de redonner du poids aux mots et de retrouver une qualité d'échange souvent perdue dans la rapidité du quotidien.

Car après tout, si nous voulons redonner du sens à notre parole, encore faut-il apprendre à l'écouter.



Comment animer un cercle de parole ?

Les règles essentielles

Organiser un cercle de parole, c'est avant tout créer un espace de sécurité où chacun peut s'exprimer librement et être écouté sans jugement. Voici les principes fondamentaux pour animer un cercle authentique et puissant :

1. L'intention du cercle

Avant de commencer, clarifiez l'intention du cercle. S'agit-il d'un moment de partage sur une thématique précise (la paternité, la quête de sens, la gestion des émotions) ou d'un espace plus libre où chacun exprime ce qui l'habite à l'instant présent ? Annoncer cette intention dès le début permet de poser un cadre clair.

2. Le respect de la parole et du silence

Lorsque quelqu'un parle, personne ne l'interrompt. L'écoute est profonde et sans jugement. Il ne s'agit pas de répondre ni de donner des conseils, mais simplement d'accueillir ce qui est dit.

3. Le bâton de parole (ou tout autre objet symbolique)

Celui qui tient le bâton (ou un autre objet sacré comme une pierre, une plume, un coquillage) est le seul à parler. Ce rituel permet d'honorer la parole et de ralentir le rythme des échanges.

4. La confidentialité absolue

Tout ce qui est dit dans le cercle reste dans le cercle. Cette règle fondamentale permet aux participants de se sentir en confiance et d'oser parler avec authenticité.

5. Parler en "je"

On ne parle pas au nom des autres, on ne généralise pas. Chacun partage son expérience personnelle en utilisant "je" plutôt que "on" ou "tu". Cela évite les projections et les jugements.



6. Laisser du silence

Le silence fait partie du processus. Il permet aux mots de résonner et aux émotions d'émerger. Il n'est pas nécessaire de combler chaque instant de vide.

7. Clôturer avec un rituel

Un cercle de parole ne se termine pas brusquement. On peut clôturer avec une respiration commune, un geste symbolique, un mot de gratitude ou une intention pour la suite. Ce rituel marque la fin du partage et permet de repartir ancré.

“Écoute. Ressens.
Laisse la nature te
rappeler qui tu es.”



Stage Frères d'Âme été 2024
Photographe : [Clarence Caumartin](#)

A photograph of two hikers in a dense forest with vibrant yellow foliage. The hiker on the left wears a dark hat and a reddish-brown jacket, while the hiker on the right wears a red jacket and a headlamp. They are walking through tall, yellow grasses. In the background, a valley with a river and distant hills is visible under a clear sky.

**“Il y a une partie de
toi qui ne demande
qu’à courir libre,
escalader, plonger,
crier.”**

Stage Frères d'Âme été 2024
Photographe : [Clarence Caumartin](#)

SANTÉ BIEN-ÊTRE

Le Breathwork avec Sandy



Photographe : [@breathewithsandy](#)

Respirer est un acte si naturel qu'on en oublie souvent son immense pouvoir. Pourtant, depuis des millénaires, des traditions du monde entier ont utilisé la respiration comme un outil de transformation physique, mentale et émotionnelle. Du pranayama du yoga indien aux techniques chamaniques sud-américaines, le contrôle du souffle est une voie d'accès à une conscience élargie et à une meilleure régulation du stress.

Aujourd'hui, le breathwork, terme englobant plusieurs pratiques modernes de respiration consciente, connaît un regain d'intérêt. Méthode accessible et puissante, il permet d'explorer ses états intérieurs, d'apaiser l'esprit et de libérer des tensions profondes.

Les bienfaits de la respiration consciente sont nombreux :

- Réduction du stress et de l'anxiété : Une respiration contrôlée active le système nerveux parasympathique, favorisant détente et clarté mentale.
- Augmentation de l'énergie : Une oxygénation profonde revitalise le corps et améliore la concentration.
- Libération émotionnelle : Certains exercices permettent d'accéder à des mémoires enfouies et de les transformer en conscience.
- Optimisation des performances physiques et mentales : Utilisé par des athlètes et des entrepreneurs, le breathwork améliore l'endurance et la résilience face aux défis du quotidien.

Si le breathwork est une pratique puissante, il n'est pas adapté à tout le monde. Certaines techniques, notamment celles impliquant une hyperventilation, peuvent entraîner des sensations intenses. Il est donc recommandé de consulter un professionnel avant de commencer en cas de :

- Problèmes cardiaques ou hypertension
- Épilepsie
- Troubles psychiatriques sévères
- Grossesse

Le Breathwork : L'Art de Respirer en Pleine Conscience

**Clique sur l'image pour
démarrer la vidéo**





Dans la douceur d'un cercle, au rythme lent d'un cacao partagé, plus besoin de jouer un rôle, plus besoin de prouver quoi que ce soit. Juste être là, avec les autres, dans cette fraternité qui ne juge pas, qui n'exige rien, mais qui accueille tout. Un espace où le silence parle, où chaque souffle relie, où le cœur reprend sa place.

Ce n'est plus le monde extérieur qui dicte le rythme, mais quelque chose de plus ancien, de plus vrai.

Puis vient le moment où les bras se lient, où les regards se croisent. Un pacte silencieux. Un engagement. Celui de ne plus avancer seul, de se soutenir, de se relever ensemble.



Immersion SPART animée par Jonathan Deymier été 2024
Photographie : Clarence Caumartin

**“Sous la surface du
quotidien, une force
brûle en toi. Il est
temps de la
réveiller.”**



COUPLE & PARENTALITÉ

Accueillir les
émotions de
l'autre



Suis-je là pour elle, ou suis-je déjà dans ma tête en train de chercher une réponse ?

Dans une relation, il y a peu de choses aussi puissantes que la capacité à accueillir l'autre, pleinement, sans chercher à corriger, minimiser ou interrompre ce qu'il vit. Pourtant, lorsque notre compagne exprime des émotions intenses – frustration, tristesse, fatigue ou colère – notre premier réflexe est souvent d'essayer de "régler le problème". Ce besoin d'agir, de trouver une solution immédiate, part d'une bonne intention, mais il peut aussi empêcher l'autre de se sentir véritablement entendu.

Accueillir les émotions de sa compagne, c'est avant tout créer un espace où elle peut être elle-même, sans crainte d'être jugée ou interrompue. C'est pratiquer l'écoute non pas pour répondre, mais pour comprendre.

1. Ralentir et offrir une présence pleine

Le premier cadeau que l'on peut offrir à l'autre, c'est notre présence. Pas celle d'un esprit distrait qui cherche déjà une issue, mais celle d'un homme ancré, qui accueille ce qui se présente sans le fuir. Quand elle parle, ralentis. Pose ton téléphone. Fais une pause dans ce que tu fais. Offre-lui ton attention entière.

2. Ne pas chercher à corriger, à rationaliser ou à conseiller

L'une des erreurs les plus courantes est de répondre aux émotions par la logique :

- "Tu stresses trop, ce n'est pas si grave."
- "Mais enfin, tu exagères, ce n'est pas ce qui s'est passé."
- "Tu devrais juste essayer de lâcher prise."

À cet instant, elle n'a pas besoin d'un coach, ni d'un avocat du diable. Elle a simplement besoin d'être vue dans ce qu'elle traverse.

Plutôt que d'offrir une solution, offre-lui de l'espace. Au lieu de "Tu devrais essayer de voir les choses autrement", dis-lui :

"J'entends que c'est difficile pour toi en ce moment."

"Je vois que ça te touche profondément."

3. Laisser exister sans prendre personnellement

Les émotions de ta compagne ne sont pas une attaque contre toi. Si elle est contrariée, fatiguée ou triste, ce n'est pas forcément à cause de toi. Trop souvent, nous nous sentons responsables de l'état émotionnel de l'autre et, face à son inconfort, nous nous crispons, nous nous défendons ou nous nous refermons.

Accueillir, c'est comprendre que l'autre a son propre paysage intérieur et que ton rôle n'est pas de le modifier, mais de lui permettre d'exister.

Un homme qui sait tenir l'espace ne se laisse pas déstabiliser par l'émotion de l'autre. Il reste là, avec une posture ouverte et calme. Pas pour bloquer ce qui vient, mais pour offrir un ancrage.

4. Poser des questions qui ouvrent plutôt que de fermer

Parfois, elle n'a pas envie de parler. Parfois, au contraire, elle a besoin d'explorer ce qu'elle ressent à voix haute. Une simple question bien posée peut l'aider à aller plus loin, sans pression.

Au lieu de "Pourquoi tu réagis comme ça ?", demande-lui :

- "Qu'est-ce que tu ressens en ce moment ?"
- "Qu'est-ce qui te ferait du bien ?"
- "Veux-tu que je t'écoute ou préfères-tu un câlin ?"

Cela lui laisse le choix, sans imposer de direction.



“Parfois il faut savoir dire STOP”

Quand on aime, on donne. Mais la plus belle preuve d'amour est de se respecter et d'affirmer ses limites avec bienveillance.

Shooting réalisé par Frederick Malahieude

Modèle : Christophe Aublanc, ancien commando parachutiste et policier devenu acteur et mannequin. Animateur de cercles de parole

Le choix de Christophe

L'amour vu par l'auteur du best-seller "Les quatre accords toltèques".

Dans la Maîtrise de l'Amour, Don Miguel Ruiz met en lumière les croyances et suppositions fondées sur la peur, qui sapent notre capacité à aimer, créant conflits et souffrances dans nos relations.

À l'aide d'histoires et d'allégories puissantes, pour donner vie à son message, Don Miguel Ruiz nous indique comment guérir nos blessures émotionnelles, comment recouvrer la liberté et la joie qui sont nos droits de naissance, ainsi que l'esprit du jeu, indispensable pour établir des relations d'amour.

La Maîtrise de l'Amour comprend notamment :

- La cuisine magique
- La chasseresse divine
- La voie de la peur, la voie de l'amour
- La guérison du corps émotionnel

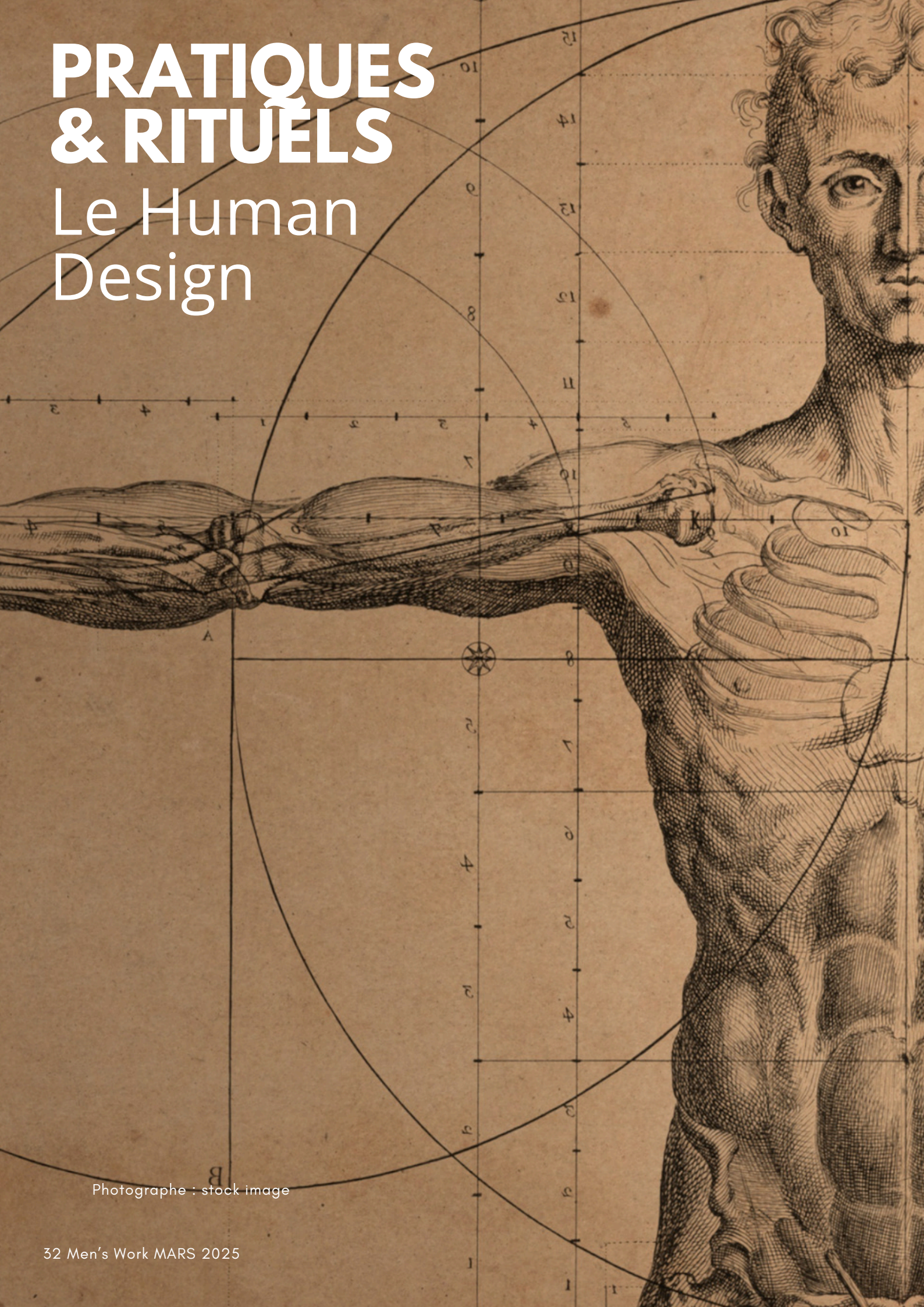
« Votre bonheur ne peut venir que de l'intérieur, et il est le fruit de votre amour. Lorsque vous êtes conscient que personne ne peut vous rendre heureux, et que le bonheur est le résultat de votre propre amour, vous découvrirez la plus grande maîtrise des Toltèques : la Maîtrise de l'Amour. »

Don Miguel Ruiz



PRATIQUES & RITUELS

Le Human Design



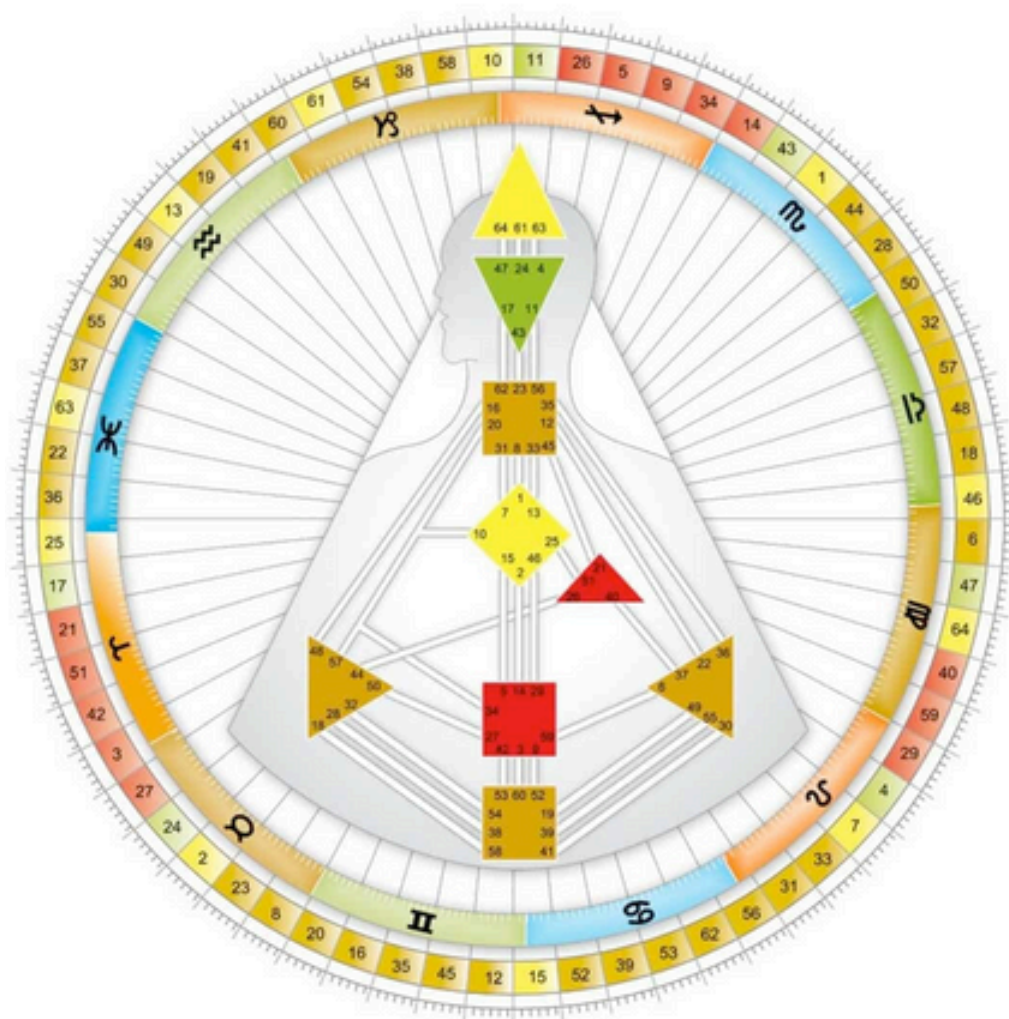
Photographe : stock image

Qui suis-je vraiment ? Pourquoi certaines situations me fatiguent alors qu'elles dynamisent d'autres ? Comment prendre des décisions qui me correspondent pleinement ?

Autant de questions que nous nous posons tous à un moment de notre vie. Et si la réponse était déjà en nous, inscrite dans une sorte de mode d'emploi personnel ? C'est ce que propose le Human Design, un système fascinant qui combine des sagesses ancestrales – astrologie, chakras, I Ching, Kabbale – avec la physique quantique et la génétique.

Plutôt que d'imposer une seule manière d'être, le Human Design nous aide à comprendre comment nous fonctionnons naturellement, sans nous forcer à rentrer dans des cases.

Quelle est ta nature profonde ?



Les 5 types énergétiques

En Human Design, chaque personne appartient à l'un des cinq grands types énergétiques. Connaître le sien, c'est comprendre comment interagir avec le monde de façon fluide, sans lutter contre sa propre nature.

1. Les Générateurs

Le moteur de la société. Ce sont des personnes énergétiques et passionnées qui trouvent leur épanouissement lorsqu'elles suivent ce qui les enthousiasme. Leur signe clé ? La frustration : si elle est présente, c'est qu'ils ne sont pas alignés avec leur vraie nature.

Piste d'exploration : Qu'est-ce qui te met en joie et te donne de l'énergie sans effort ?

2. Les Manifestors

Les initiateurs. Ils sont là pour ouvrir de nouvelles voies, lancer des idées et prendre des décisions sans attendre la permission. Ils n'ont pas besoin de tout le monde pour avancer, mais doivent apprendre à communiquer leur vision pour éviter les résistances.

Piste d'exploration : Qu'est-ce que tu rêves de créer si personne ne t'arrêtait ?

3. Les Projectors

Les guides. Ils ont une vision profonde des autres et savent comment optimiser le potentiel de ceux qui les entourent. Mais leur énergie n'est pas illimitée : ils doivent choisir où la mettre. Leur clé ? Attendre d'être reconnus avant d'offrir leur sagesse.

Piste d'exploration : Qui t'écoute naturellement et valorise ton regard sur les choses ?

4. Les Reflectors

Les miroirs. Ils sont ultra-sensibles à leur environnement et reflètent l'énergie des personnes et des lieux autour d'eux. Ils ont besoin de temps pour prendre des décisions et doivent s'entourer d'espaces et de personnes qui leur font du bien.

Piste d'exploration : Dans quel type d'environnement te sens-tu vraiment toi-même ?

5. Les Manifesteurs-Générateurs

Une sous-catégorie des Générateurs, ces personnes ont une énergie créatrice intense, combinée à une capacité à initier des projets. Ils sont multitâches, explorent plusieurs passions à la fois et ont besoin de suivre leur enthousiasme pour rester alignés.

Piste d'exploration : Quelles sont les multiples passions qui te nourrissent ? Peux-tu les combiner sans t'obliger à en choisir une seule ?

Obtenez gratuitement votre carte human design personnalisée

**“J’ai toujours rêvé
réaliser un shooting.
Longtemps j’avais
peur d’assumer mon
besoin d’être vu.
Et puis un jour j’ai
osé.
Aujourd’hui je sais
que tout est
possible.”**

Shooting réalisé

par Mathias Fourmand

Modèle : Alex Iruka,

manifesteur – générateur

mannequin et

énergéticien



Vous aussi vous rêvez de réaliser un shooting ?
Contactez Mathias Fourmand

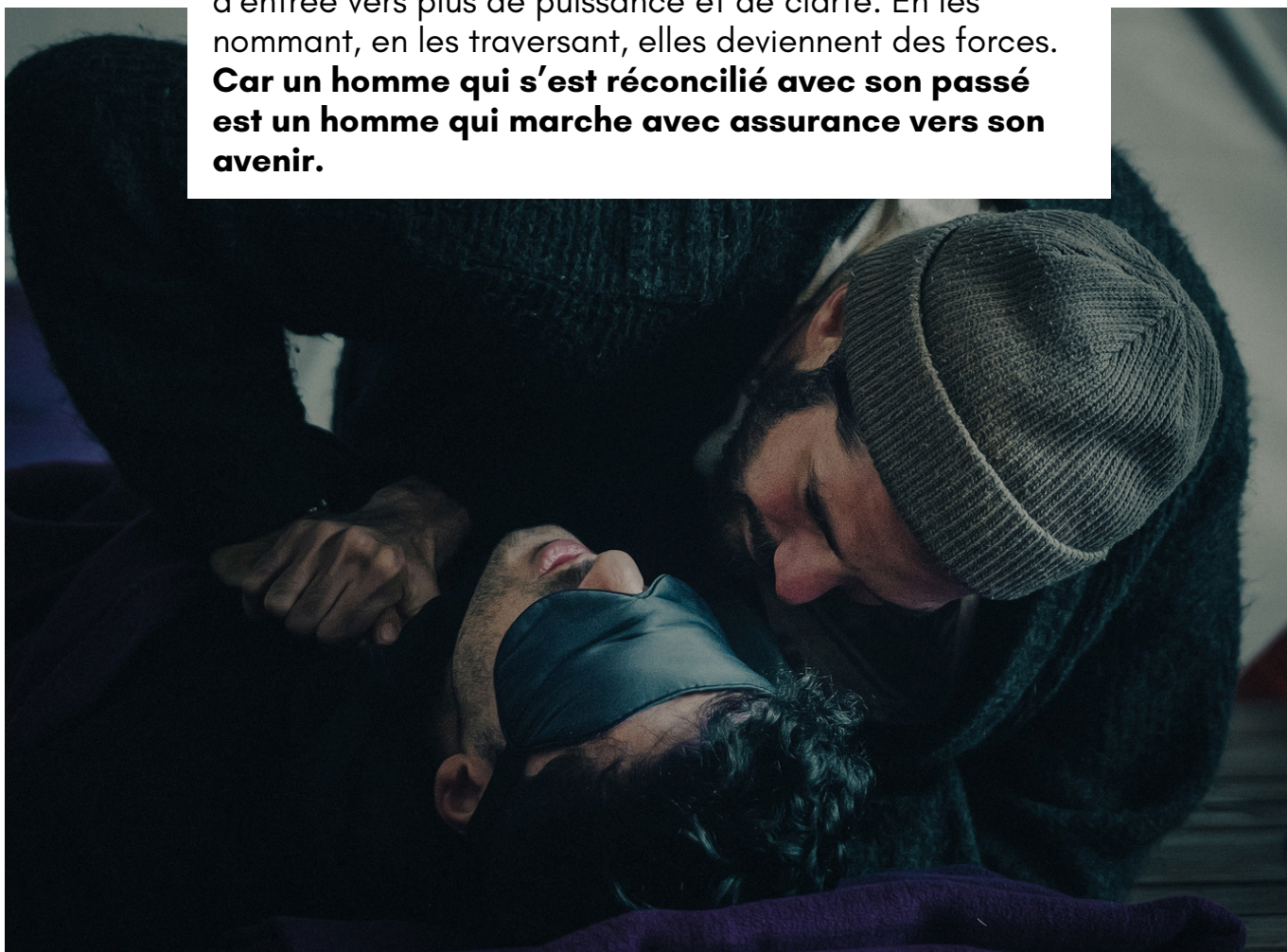
“Tout ce que tu refuses de ressentir te contrôle. Ce que tu affrontes te rend libre.”



Stage animé par Miguel Sevilhano, Alex Wirthl & Jorge Machado
Photographe : Charles Davoine



Chaque homme porte en lui des blessures invisibles, des fardeaux silencieux qui influencent ses choix, ses relations, sa vision du monde. Dans cet espace, ces blessures ne sont plus des faiblesses, mais des portes d'entrée vers plus de puissance et de clarté. En les nommant, en les traversant, elles deviennent des forces. **Car un homme qui s'est réconcilié avec son passé est un homme qui marche avec assurance vers son avenir.**



BROTHER

is the



Stage animé par Miguel Sevilhano, Alex Wirthl & Jorge Machado
Photographe : Charles Davoine

HOOD

medicine



PRENDRE SOIN AU MASCULIN

Notre sélection





Baume à Barbe Bio €26.90

Ce baume à barbe 100% naturel hydrate votre barbe et la peau en dessous. Son mélange d'huile de ricin, d'argan et de sésame permet d'entretenir et d'adoucir votre barbe. Sa texture et la présence de cire d'abeille aide à discipliner les barbes rebelles. Fabriqué en France

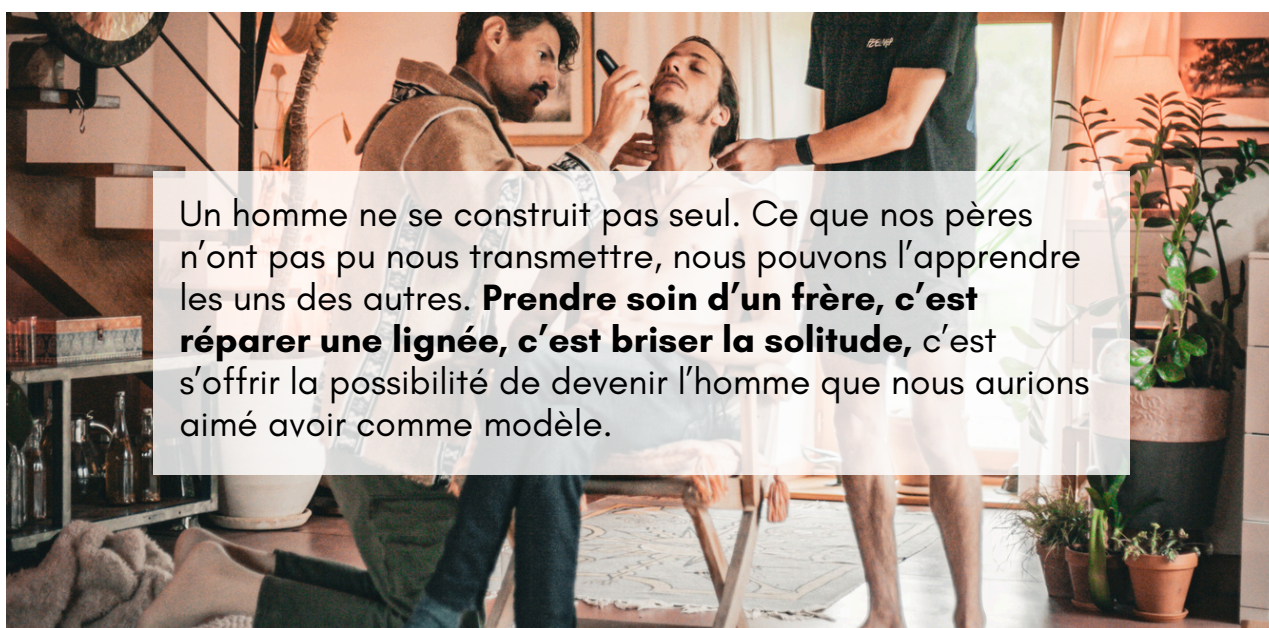
Huile de noisette française 28€

L'Huile de Noisette française est réputée pour équilibrer la production de sébum des peaux mixtes à grasses pour une peau plus saine et nette. Cette huile est vierge, de première pression à froid, issue de noisettes cultivées et transformées en France.



Déodorant bio n°5 24€

Le déodorant bio n°5 Uni(Sex) AGENT NATEUR protège des odeurs de transpiration durant 24 heures. Son parfum envoûtant de vétiver, rose, bois de santal et cèdre parfume vos aisselles qui restent fraîches toute la journée. 100% bio, ce déodorant unisexe convient à tous les types de peau.



Un homme ne se construit pas seul. Ce que nos pères n'ont pas pu nous transmettre, nous pouvons l'apprendre les uns des autres. **Prendre soin d'un frère, c'est réparer une lignée, c'est briser la solitude,** c'est s'offrir la possibilité de devenir l'homme que nous aurions aimé avoir comme modèle.

ACTU & INFOS PRATIQUES

Les stages pour hommes



Photographe : Renaud Gaudefroy



PYRÉNÉES

ANIMÉ PAR RENAUD MINIAUOU

Plonge dans une expérience immersive en pleine nature.

Engage-toi dans un voyage intérieur et initiatique.

Participe à une aventure humaine.

Évolue vers le Masculin Sacré

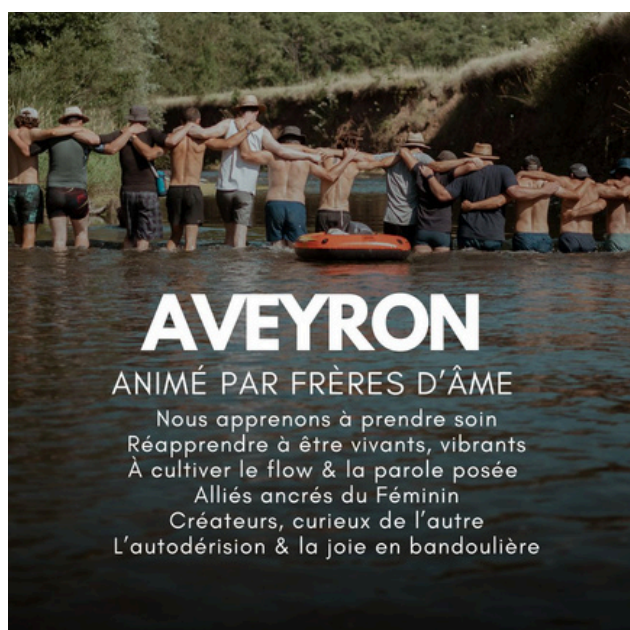


ANNECY

ANIMÉ PAR MORGAN CORDELET

Les hommes en chemin t'offre un espace sécurisé pour exprimer tes pensées, tes émotions et tes expériences liées à la masculinité, sans jugement. Je te propose un séjour d'immersion unique pour te guider, en groupe, vers une compréhension plus profonde de ton identité

Un stage de Men's Work n'est pas un simple séminaire de développement personnel. C'est une expérience immersive, un espace où l'homme peut se retrouver, explorer ce qui l'habite et repartir plus ancré, plus clair et plus aligné.



AVEYRON

ANIMÉ PAR FRÈRES D'ÂME

Nous apprenons à prendre soin

Réapprendre à être vivants, vibrants

À cultiver le flow & la parole posée

Alliés ancrés du Féminin

Créateurs, curieux de l'autre

L'autodérision & la joie en bandoulière

Ce que tu peux en retirer de façon concrète

1. Gagner en clarté sur qui tu es et où tu vas : Sortir du bruit du quotidien pour écouter ce qui résonne vraiment en toi.

2. Apprendre à mieux gérer tes émotions : Plutôt que de les contenir ou de les fuir, tu apprends à les comprendre et à les exprimer de façon saine.

3. Sortir de la solitude masculine : Beaucoup d'hommes traversent leurs difficultés seuls. Ici, tu rencontres d'autres hommes qui partagent les mêmes questionnements.

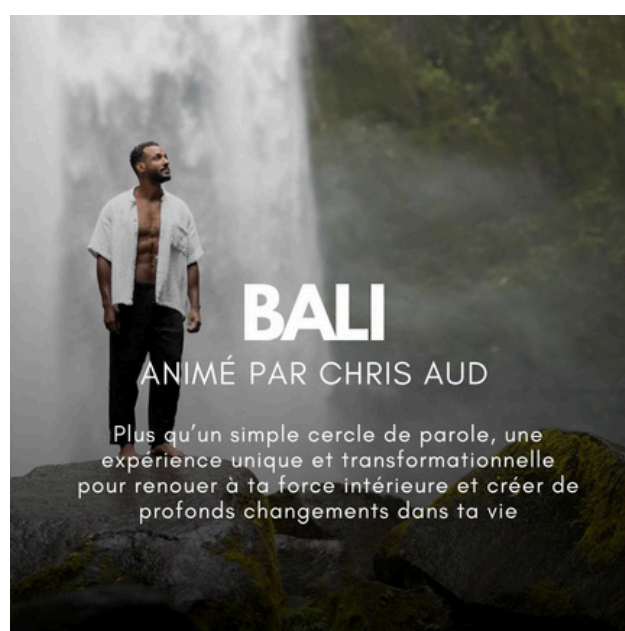
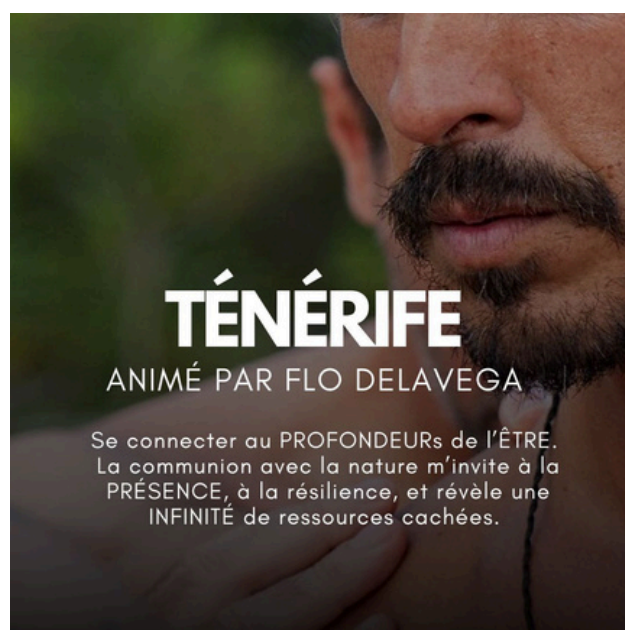
4. Renforcer ta confiance et ton leadership : En osant être pleinement toi-même, en assumant tes décisions et en développant une présence plus ancrée, tu gagnes naturellement en assurance.

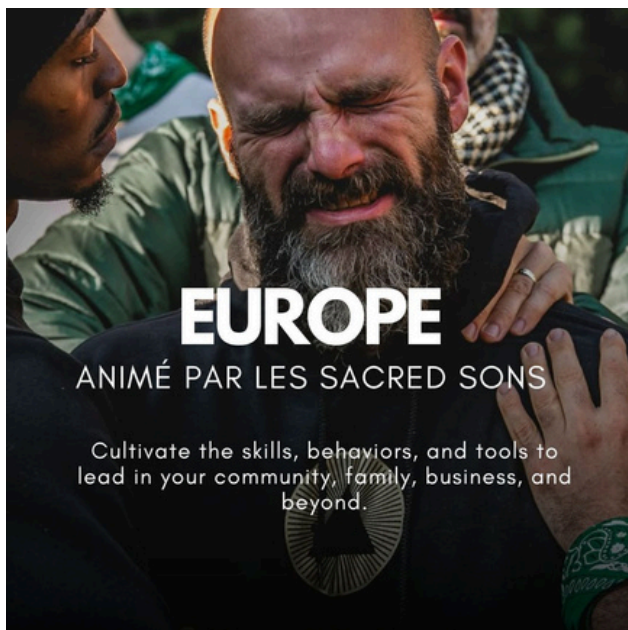
5. Expérimenter des pratiques puissantes : respiration (breathwork), rituels de passage, mouvement, cercle de parole... Un stage, ce n'est pas du blabla théorique, c'est une expérience à vivre dans son corps.

6. Reconnecter à ton énergie vitale : Moins de fatigue, plus d'élan. Se déconnecter du mental pour revenir au corps et retrouver une puissance naturelle qui ne passe pas par la performance mais par l'alignement.

7. Améliorer tes relations avec les autres : Apprendre à mieux écouter, mieux communiquer et poser tes limites avec respect. Un impact direct sur ta relation de couple, ta paternité, ton travail.

8. Te reconnecter à une vision plus grande : Dans le rythme effréné du quotidien, il est facile de perdre de vue l'essentiel. Un stage de Men's Work permet de retrouver un cap et de repartir avec une intention claire pour la suite.





EUROPE

ANIMÉ PAR LES SACRED SONS

Cultivate the skills, behaviors, and tools to lead in your community, family, business, and beyond.



TÉNÉRIFE

ANIMÉ PAR JON DEYMIER

conçu pour ceux qui aspirent à révéler leur plein potentiel, à s'unir avec leur cœur et leur force intérieure pour ne faire plus qu'un avec eux-mêmes et avec le monde.



MONSÉGUR

ANIMÉ PAR MICKAËL VASIC

Il est grand temps de considérer l'homme pour ce qu'il est, c'est-à-dire avant tout un être sensible, avec des émotions, des peurs, des doutes, des rêves, des désirs, et de lui laisser des espaces d'expression, de libération, de création et d'amour.

**C'est une pause,
mais pas une
fuite. C'est un
engagement
envers toi-
même, pour
avancer avec
plus de force, de
clarté et de
sérénité.**

EXPLORER L'HOMME EN CHEMIN

Entre ombre,
lumière et vérité
par Flo Delavega

Extrait du podcast d'homme à homme
de Loïc Gerno

Retraite animée par Flo Delavega
Photographe : Benjamin Boerez

La quête d'identité masculine

Ces dernières années, la parole des femmes s'est libérée, et nous, les hommes, on est invités à nous questionner. Trouver un équilibre entre force et vulnérabilité, exprimer sa sensibilité, demander du soutien... Ce sont des choses qui ne nous ont pas toujours été enseignées. Moi, j'ai dû déconstruire mes croyances, sortir des archétypes. Être un homme aujourd'hui, c'est une exploration, un chemin, et surtout, une invitation à être vrai.

La sexualité, un tabou à déconstruire

"Je crois que si on parle de déséquilibre du masculin, il y en a plein. Mais celui de la sexualité, c'est celui qui est le plus dans l'ombre, celui dont on ne parle pas assez. Pourtant, l'humanité est née d'un rapport sexuel. C'est fou de voir à quel point c'est un sujet tabou, alors qu'il nous traverse tous. En déconstruisant mon rapport aux femmes, à la sexualité, j'évolue en tant qu'homme. Je me découvre autrement. J'acquies un discernement que je ne connaissais pas avant.

L'aventure comme initiation

Ce que j'organise, ce ne sont pas juste des retraites, ce sont des aventures. Je mets les hommes face à l'inconnu, face à l'inconfort, pour qu'ils se reconnectent à leur essence. J'aime amener du défi, mais aussi de la douceur, de la contemplation. Dans ces expériences, il y a toujours un moment où quelque chose lâche. Un instant où les masques tombent, où l'émotion refait surface. Ce que je propose, ce n'est pas une thérapie, ce sont des expériences de vie qui révèlent l'essentiel.

Se réconcilier avec l'humanité

Je me souviens de ma première retraite d'hommes. J'avais une image très tranchée de la masculinité : j'avais mis les hommes dans des cases. Et puis, j'ai vu cette diversité, cette vulnérabilité... J'ai ressenti une empathie, un amour profond pour ces hommes, tous si différents, mais fondamentalement pareils. On partage les mêmes peurs, les mêmes aspirations. Ça m'a réconcilié avec l'humanité. On vient tous du même endroit, du même élan.





Retraite animée par [Flo Delavega](#)
Photographe : [Benjamin Boerez](#)

L'héritage du père et la transmission

Devenir père, ça m'a bouleversé. Mon fils m'a mis face à ma propre masculinité, à tout ce que j'avais évité. J'ai réalisé que j'avais rejeté une partie de moi, cette énergie brute, cette intensité masculine. Et lui, il est venu me la renvoyer en pleine figure : il est compétitif, bagarreur, entier. Il m'a réconcilié avec des facettes que j'avais mises de côté. Il m'apprend à être un homme autant que je lui apprends à en devenir un.



Lâcher la maîtrise, retrouver l'essentiel

J'ai longtemps voulu tout comprendre, tout analyser. J'étais dans une quête de maîtrise, de clarté absolue. Mais au final, la vie, ce n'est pas ça. La vraie spiritualité, ce n'est pas se couper du monde, c'est être capable d'aller boire une bière avec n'importe qui et d'y être pleinement. C'est ça qui m'intéresse aujourd'hui : être dans l'authenticité brute, dans la simplicité. Profiter sans chercher à contrôler. Être juste là, entier.

INSPIRATION

Le discours de Dan Reynolds

Dan Reynolds,
chanteur du groupe
Imagine Dragons
(Walmart Live 2023)



Puis-je partager quelque chose avec vous ?

Ce soir, s'il y a une seule chose que vous devez retenir, c'est celle-ci. C'est la raison pour laquelle nous sommes un groupe, la raison pour laquelle je suis sur scène.

J'ai quatre enfants à la maison, à Las Vegas. Je les aime de tout mon cœur. Chaque fois que je suis sur la route, ils me manquent. Et le seul message que je veux leur laisser, ainsi qu'à chaque enfant présent ici ce soir, est très simple :

Vous verrez tant de personnes dans votre vie, sur scène, dans les photos que vous regardez en ligne, qui semblent avoir une vie parfaite, où tout est en place. C'est un mensonge.

Chaque personne que vous voyez traverse des épreuves.
Chaque personne que vous voyez porte une douleur.

Vous n'êtes pas seul.

Si vous vous sentez seul, sachez que vous ne l'êtes pas.
Cela ne vous rend pas faible.
Cela ne vous rend pas brisé.

Parlez.

Parlez à vos parents si vous le pouvez. Parlez à un thérapeute.
J'ai un thérapeute. Cela ne fait pas de moi quelqu'un de faible.
Cela ne fait pas de moi quelqu'un de brisé.
Cela fait de moi quelqu'un de fort.
Cela fait de moi quelqu'un de lucide.

Prenez soin de vous.

Votre vie vaut toujours la peine d'être vécue.
Toujours.

Restez avec nous.

Nous avons besoin de vous.
Nous avons besoin de vous, exactement comme vous êtes.
Nous vous aimons.

Restez en vie.

[Clique ici si tu veux regarder le discours](#)

*Le magazine pour explorer, comprendre
et incarner une masculinité plus juste,
plus alignée et plus inspirante.*



Men's Work
Prendre soin au masculin