

Men's Work

FRANCE

Santé & bien-être

Le breathwork avec Steven

Horizons ancestraux

Tenir un espace de sécurité pour l'autre

Portrait

Guillaume Zeender alias Chamanisme Intégratif

Histoire inspirante

Hubert Motte, fondateur de "La vie est Belt"

JULIEN

De fêtard à papa engagé

***" Je m'en fous d'être un grand directeur.
Je veux être avec lui."***

Découvre les podcasts sur le masculin



Men's Work France

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

Directeur de la publication : Ferdinand Richter

Photographies : Charles Davoine - Clarence Caumartin - Stéphane Richard - Benjamin Boerez
Arnaud Loichot

Impression : Imprimerie Cazaux - 31601 Muret

Parution : Juin 2025

Avec la participation de : Chris Aud - Julien - Hubert Motte - Steven Gerenton Renaud Miniaou
Guillaume Zeender - Antoine Rudi - Grégory Soille - Mathieu Thomé - Clarence Caumartin - Jonathan
Deymier - le collectif Frères d'Âme - Renaud Miniaou - Morgan Cordelet - Flo Delavega - Alex Iruka



10-31-2861

A full-page photograph of a man with a backpack standing on a rocky outcrop, looking out over a vast, textured glacier. In the background, there are large, snow-capped mountains under a blue sky with scattered clouds. The text "Rappelle-toi." is overlaid in the center of the image.

Rappelle-toi.

Photographe : Stéphane Richard

03 Men's Work MARS 2025

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

Ce numéro existe grâce à

Alexander Schütz - Mickael Giunta - Sylvie Renon - Alexis Iruka -
David Michel - Frédéric Grondin - Christopher Audrerie - Jeremy
Jehan - Nicolas Sosson - Renaud Miniaou - Antoine Rudi - Rodney
Hewitt - Morgan Cordelet - Benjamin Serrano - David Bonhomme -
Erna Appelt - Julien Vaugrenard - Jordan Abiven - Benjamin Roy

Partenaires

Chris Aud



A full-page photograph of a majestic mountain range. In the foreground, a person wearing a bright yellow jacket stands on a narrow, rocky ridge, arms raised in a gesture of triumph or awe. The ridge is covered with patches of green grass and small shrubs. Beyond the ridge, a deep, wide valley opens up, filled with steep, rocky slopes and large, light-colored scree fields. In the far distance, towering, jagged mountain peaks rise into a sky filled with soft, white clouds. The lighting suggests the golden hour of late afternoon or early morning, with warm light catching the peaks and the person's jacket.

Respire.

Photographe : [Stéphane Richard](#)

ÉDITO

Pourquoi "Men's Work" n'aura pas de sommaire

Ce magazine n'est pas un menu à la carte, ni une série d'articles à picorer.

Men's Work, c'est un chemin.

Une expérience, une traversée à vivre, un voyage qui se découvre au fil des pages et surtout, au fil de ce que ça éveille en toi.

Je ne sais pas exactement ce que tu vas ressentir.

Ni les souvenirs que certaines phrases vont faire remonter.

Ni les sourires, les silences, les blocages peut-être.

Et c'est très bien comme ça.

Ce magazine ne te dit pas où aller. Il t'invite à avancer un pas après l'autre.

À faire confiance, à rester curieux, à laisser venir ce qui se présente.

C'est un peu comme dans un cercle de parole : on ne sait jamais vraiment ce qui va émerger mais on sait qu'il y a de la place pour tout ce qui est là.

Tu y croiseras des hommes qui osent se montrer.

Qui parlent de leur doute, de leur vulnérabilité, de leur puissance aussi.

Qui cherchent, comme toi, à mieux se connaître et à mieux aimer.

Parfois ça touche, parfois ça dérange, parfois ça réveille quelque chose d'endormi.

Et parfois... ça ne fait rien du tout, et c'est parfaitement juste aussi.

Ce que je te propose ici, c'est un espace.

Un espace pour ralentir.

Pour respirer.

Pour découvrir.

Et peut-être, pour t'autoriser à ressentir autrement.

Si ce n'est pas le moment pour toi, referme-le. Garde-le pour plus tard.

Parce que ce chemin ne peut se faire que librement.

Le masculin de demain ne se construit pas dans l'injonction. Il commence par le consentement. Par ce "oui" intérieur que personne ne peut forcer.

Mais si tu sens que c'est le moment,

si tu sens que tu as envie de dire oui à cette aventure,

alors sache que je marcherai avec toi.

Page après page, chapitre après chapitre,

avec gratitude, avec sincérité,

et surtout... avec joie.

Bon voyage.

Ferdinand

Au service du masculin

A full-page photograph of a massive waterfall cascading down a dark, mossy cliff. In the lower right foreground, a person wearing an orange shirt and dark shorts stands on a large, dark rock, looking up at the waterfall. The water is white and turbulent as it falls. The overall mood is awe and contemplation.

Recentre-toi.

Photographe : Stéphane Richard

A man with a beard and a black cap stands in a field, eyes closed, with his hand on his chest. He is wearing a tan corduroy jacket with a white fur collar and a dark scarf. In the foreground, the back of a person's head wearing a dark blue hooded jacket is visible, looking towards the man. The background is a soft-focus field of dry grass.

**As-tu laissé assez de
silence en toi pour
entendre ce qui veut
émerger ?**

A person is seen from behind, standing on a grassy hill. They are wearing a dark jacket and light-colored pants. The sun is a large, bright, glowing orb in the upper center of the frame, creating a lens flare effect. The sky is a pale, hazy blue. In the distance, there are low, hazy mountains. The foreground is a field of green grass with some small white flowers.

**C'est à toi
de choisir.**

Les semaines défilent. Tu tiens debout, comme tu peux.
Tu avances pour les tiens, pour ton couple, pour ton travail. Tu fais ce qu'il faut.
Mais à l'intérieur, ça cogne parfois. Tu t'en veux de ne pas être plus calme, plus disponible, plus clair.
Et parfois, tu te demandes : jusqu'à quand je peux tenir comme ça ?

Ici, tu n'as plus besoin de tout contrôler. Tu peux poser ce que tu portes.
Respirer. Sentir. Dire.

Tu n'es pas faible de t'arrêter. Tu es courageux de commencer.

D'autres sont passés par là. Ils ont douté, flanché, résisté.
Ils ont marché ce même chemin... et maintenant, ils sont là pour que tu n'aies plus à te perdre tout seul dans ta tempête.

Combien de fois tu t'es dit : "Je vais gérer", alors qu'au fond, tu te sentais dépassé ?
Combien de fois tu as serré les dents pour rester solide ? Pour protéger, décider, assurer ?

Ici, tu n'as plus à jouer un rôle. Plus besoin de te justifier.
Ici, tu es un homme parmi d'autres. Fatigué parfois. Fort souvent. Et digne, toujours.

Ce magazine n'est pas là pour te réparer. Il est là pour t'accompagner.

Et pour te rappeler que tu n'as plus à avancer seul.



Si tu veux...



changer le monde,



Popee c'est la marque française de papiers d'hygiène 100% recyclés et certifiés Ecolabel. Tous leurs papiers sont fabriqués en matières recyclées pour ne couper aucun arbre, sans parfum ni colorant. Certains de leurs emballages sont même compostables ! Popee est une marque solidaire.

Code promo : **POPEEXMENSWORK**
10% sur la première commande.



commence
par t'occuper



de tes
fesses.

POPEE

GRAND ENTRETIEN

Un homme en quête de vérité

Julien, père de famille, chef cuisinier et blagueur invétéré, a récemment participé à une retraite de Men's Work animée par Chris Aud. Ce moment fort, vécu dans l'intensité et la sincérité, l'a visiblement remué. Quelques semaines plus tard, il a accepté de se livrer au micro de Charles Davoine.



Pas de psy, pas de coaching... Juste une bonne vieille retraite d'hommes.

Julien est un homme aux mille vies. Comédien, commercial, chef cuisinier, il a vécu des expériences aussi variées que formatrices. Mais c'est en osant dire « je ne sais pas » qu'il a commencé à tracer son véritable chemin. Dans cet entretien, réalisé à Marseille après une retraite animée par Chris Aud, Julien revient sur les injonctions à réussir, la compétition, les figures paternelles, et ce qui l'a mené, finalement, à poser les couteaux pour s'écouter.

Est-ce que tu as senti un avant/après, une transformation concrète dans ton quotidien après la retraite ?

Oui, il y a vraiment eu un avant et un après. Mais ce que j'ai compris très vite, c'est que ce type d'expérience, il faut l'entretenir. Sinon le naturel revient vite, le quotidien reprend sa place. Donc c'est une vraie gymnastique. Une des choses les plus marquantes, ça a été l'humilité. J'ai pris une leçon. Tu vois des hommes avec des parcours bien plus sombres que le tien, et tu prends conscience de ta chance. Ça remet les pendules à l'heure.

Est-ce que tu as observé des changements dans ta relation de couple ?

Carrément. Ma femme organise elle-même ce genre de retraites, et ça nous a beaucoup rapprochés. Elle a senti que je comprenais enfin ce qu'elle faisait avec les femmes qu'elle accompagne. Il y a eu une forme de validation de son travail, et on s'est reconnectés autour de choses qui nous parlent à tous les deux. Des émotions, des élans, des douleurs aussi... Et c'est fou, mais c'est la première fois de ma vie que je faisais un travail sur moi comme ça.

Qu'est-ce qui t'a poussé à franchir le pas ?

J'étais prêt, je crois. Prêt à entendre des choses sur moi, à comprendre des trucs inconscients. Et surtout à me prouver que j'étais capable de me faire du bien. Avant ça, j'étais plutôt dans des schémas d'autodestruction. La nuit, la fête, le chaos. C'était plus facile de me mettre une race que de monter une boîte. Et tu sais quoi ? C'est aussi une manière de dire au "petit Julien" en moi : c'est bon, on a bien joué. On peut passer à autre chose.

Tu parlais d'intelligence tout à l'heure. Tu penses que c'est une forme d'intelligence que d'oser faire ce type de travail ?

Peut-être... Mais je ne pense pas que ce soit une question d'intelligence au sens classique. Il y a des mecs très brillants qui sont hyper fermés à ça. Moi, j'ai juste eu le bon timing. Et j'avais besoin de cette prise de recul. D'un miroir. Parce que tu peux vite sombrer dans un rôle de victime, sans t'en rendre compte. Et ça, c'est un truc que j'ai beaucoup observé chez moi. Tu sais, cette petite voix qui dit "on ne m'écoute pas", "je fais tout pour tout le monde"...

Est-ce que tu en as parlé autour de toi, après la retraite ?

J'en ai parlé à tout le monde. Je crois que je ressens le besoin de partager ça. Et j'ai envie d'en refaire d'autres, mais d'aller encore plus loin. Explorer mon histoire archaïque, tu vois ? Mes premières années, mes parents... Je sens que je dois comprendre des choses sur moi. J'ai envie d'en parler avec eux, de vérifier si mon ressenti fait sens pour eux aussi. C'est une envie forte, même si je sais qu'ils sont plutôt fermés à ce type de démarche.

Tu disais que c'était ta première retraite, mais pas la dernière... Tu as fait d'autres expériences entre-temps ?

Oui, une retraite Imago avec ma femme. Sur le couple. C'était incroyable. J'ai appris encore plus de choses que pendant la retraite d'hommes. On a pu se parler sans jugement, avec des outils puissants. C'est doux, mais confrontant. Et c'est hyper précieux pour expliquer ce qu'on vit sans que ce soit accusateur. Tu peux dire : "Quand tu fais ça, voilà ce que ça déclenche chez moi". Ça change tout.

Est-ce que tu utilises ces outils dans ton quotidien ?

J'essaye. Mais la réalité, c'est qu'on est crevés. Ma femme bosse beaucoup, je prends souvent moins de place... Et parfois, mon besoin d'attention explose. Alors j'ai appris à ne pas réagir à chaud. Laisser passer une nuit. Une balade. C'est la clé pour moi. Parce qu'au fond, on est dans la même équipe. Mais ce n'est pas toujours évident de se faire entendre au bon moment.

Dans ton parcours, il y a quelque chose d'assez fort sur le fait d'assumer de ne pas savoir ce qu'on veut faire de sa vie.

Oui. Moi, pendant longtemps, j'ai juste bossé. Pas par passion, mais parce qu'il fallait. Mon père me l'avait dit : « Si tu veux vivre ici, tu bosses. ». J'avais 19 ans, j'ai fait du porte-à-porte. Je vendais des traitements pour la charpente, des isolations, des fenêtres... Et j'étais bon ! J'ai même gagné des concours de vente. Mais au fond, j'étais paumé. Il n'y avait rien de moi là-dedans. Je faisais comme on m'avait appris : bosser, performer, ne pas trop poser de questions.

Et tu en retiens quoi, aujourd'hui ?

J'en retiens que j'ai appris à lire les gens. Le porte-à-porte, c'est une école de l'humain. Tu rentres chez les gens, tu sens l'ambiance, tu vois s'ils ont des enfants, s'ils ont voyagé, tu captes des trucs. Et puis tu prends des refus. Toute la journée. Ça t'oblige à trouver de la ressource en toi. Mais j'ai aussi vu ce que ça peut produire, cette pression à réussir, à convaincre. J'ai bossé dans une boîte où 25 des 30 commerciaux ont fini devant les tribunaux.

Moi, non. Parce que mon père m'avait dit : « Tu peux être bon, mais sois droit. »

Tu parles souvent du regard des autres, du jugement...

Oui, surtout quand tu sors du cadre. Moi, sur Insta, je fais le con, je montre ma vie. Une fois, un ancien m'a dit : « T'en as pas marre de faire le guignol ? » Mais moi je kiffe. J'assume. Je ne vais pas faire semblant. Je vis comme ça. Et ça rend heureux. Alors pourquoi faudrait-il se cacher ?

C'est quand que ça a commencé à changer pour toi ?

Quand j'ai rencontré ma femme. Elle m'a regardé un jour et m'a dit : « Mais t'es à combien sur l'échelle de l'épanouissement ? » J'ai répondu : « Zéro. » Elle m'a dit : « Tu veux que je te dise ce que je vois ? Je vois un mec qui chiale devant Top Chef. » Et elle avait raison. Elle m'a mis face à ça. À ma passion pour la cuisine. Pour faire quelque chose de mes mains. J'ai commencé, sans rien y connaître, et j'ai adoré.





N'aie pas
peur.

Être père, c'est mon plus grand terrain de jeu.

Tu me disais à quel point Louise compte dans ton équilibre aujourd'hui...

Oui. J'ai beaucoup de chance. Grâce à elle, je suis père au foyer. Si elle n'était pas là, si elle ne portait pas tout ce qu'elle entreprend, j'aurais une toute autre vie. Peut-être un papa plus classique... genre partir tôt, rentrer tard, ramener l'argent et basta. Là, je suis vraiment impliqué. C'est ma partenaire, mon garde-fou, mon amante, mon amie... Je suis conscient de cette chance-là.

Tu sembles avoir trouvé une manière très personnelle d'éduquer ton fils.

Je crois qu'il n'y a pas une bonne manière d'éduquer. Juste plein d'essais. Moi, j'essaie de désamorcer les conflits. J'apprends à écouter ce qu'il cherche vraiment, à détourner son attention sans le tromper. Genre, s'il veut un pain au chocolat et qu'on ne peut pas, je brode une petite histoire. Je lui dis : « Peut-être qu'il est caché... peut-être qu'il est en formation de magicien. » Et ça passe. On s'évite des crises.

Tu donnes de l'espace à son imaginaire pour contourner l'opposition directe.

Exactement. On essaye de proposer plutôt que d'imposer. Et si ce n'est pas possible maintenant, alors je lui promets pour demain. Et je tiens parole. Il aime ça, anticiper. Il visualise ce qui arrive. Ça calme. C'est notre manière de poser le cadre sans couper le lien.

Tu disais que poser le cadre n'était pas évident pour toi ?

Non, moi, à la base, j'aime pas ça, le cadre. Ça me donne l'impression d'enfermer. Mais avec un enfant... faut un minimum. Sinon c'est le chaos. Le but, c'est pas d'être rigide, mais d'avoir des repères clairs. Louise, elle est plus forte que moi là-dessus. Moi, j'apporte du jeu dans le cadre. Je rebondis, je négocie. Je propose autre chose. Et parfois, ben ouais, y'a les écrans. On essaye de filtrer au maximum, mais quand t'as besoin de 30 minutes au calme pour un appel pro... tu cèdes. Faut être honnête.

Tu m'as parlé de transmission. Qu'est-ce que tu as envie de transmettre à ton fils ?

J'ai envie d'être un meilleur humain. Pas parfait, mais plus juste. Lui transmettre des valeurs qui comptent. J'espère qu'il sera gentil. C'est peut-être simple, mais c'est fondamental. Et aujourd'hui, je veux être présent. Je m'en fous d'être un grand directeur. J'ai bossé depuis mes 19 ans. Là, je veux du temps avec lui. Parce qu'un jour, il n'aura plus envie d'être avec moi. Et ce sera normal. Mais aujourd'hui, je veux être là.

Julien, tu disais en début d'interview que devenir père a été comme un réveil, un souvenir précis que tu voulais partager...

Ouais, un truc qui m'a tilté. J'ai repensé à un moment où je m'étais dit : « C'est fini tout ça. ». J'suis plus seul. J'ai une partenaire, un enfant. Des comptes à rendre. J'ai joué, j'ai profité, et maintenant je suis bien. Je dis souvent aux mecs : « Ayez un enfant quand vous êtes prêts. » Dix ans plus tôt, ça aurait été un drame. Ça change tout.

Tu as 45 ans. Quel conseil tu donnerais à un homme de 32 ?

Accepte ce qui t'arrive. En couple ou non. Fantasmer l'autre, la relation, les scénarios, c'est un frein. C'est dur, mais l'acceptation, c'est le début du bonheur. Et surtout : reste en mouvement. Bouge. C'est ça, la vie.

On sent que l'expérience avec Chris a été marquante...

C'est un moment de vie puissant. Sans masque. J'ai dit que ça devrait être remboursé par la Sécu ! La transmission de Chris, c'est à vivre. Tous les hommes devraient tenter l'expérience.

C'est donc une invitation ouverte ?

Totalement. Mais faut que ce soit accessible. Prendre soin de soi, ça coûte cher. Et pourtant, ça peut sauver des vies. Moi, ça a sauvé mon couple. Et puis, il faut garder la roue en mouvement. Sinon, ça se referme vite. On retourne à nos soucis, nos travaux, nos enfants... mais il faut s'accrocher.

Un dernier mot ?

Jouissance. (rires)



Je suis là.

HISTOIRE INSPIRANTE

Trouver l'équilibre : entre ceintures
de pneus et chemin d'intégrité

avec Hubert Motte, fondateur de La Vie est Belt



Le déclic par le décalage.

Quand on rencontre Hubert Motte, on pourrait croire qu'il parle à la fois en tant qu'entrepreneur, jeune père, militant de la sobriété, ou simplement comme un homme sur un chemin d'exploration. Mais tout commence par un décalage : ce sentiment que quelque chose ne sonne pas juste. Un boulot stimulant chez Décathlon, des produits de sport, de la créativité... mais un manque de sens profond. « Je n'étais pas fier de raconter pourquoi je faisais ce que je faisais », confie-t-il.

Créer avec sens.

C'est ce besoin d'alignement qui le pousse à quitter le confort d'un CDI pour créer La Vie est Belt : une marque d'accessoires écoresponsables, où chaque ceinture est fabriquée à partir de pneus de vélo usagés. Un geste fort, pour faire passer un message simple : on peut produire autrement. Et surtout, on peut vivre en accord avec ses valeurs.

La découverte du masculin autrement.

Mais le vrai virage d'identité, Hubert le vit lors d'un stage du MKP (ManKind Project), à l'occasion de ses 30 ans. « C'est ma femme qui m'a soufflé l'idée. Elle connaissait des hommes qui en étaient revenus changés ». Le week-end est secret, intense, initiatique. « On découvre les choses en les vivant. Pas en les anticipant. »

Faire tomber les masques.

Ce qui le marque ? L'abandon des postures. Le moment où, très vite, chacun laisse tomber ses défenses pour montrer sa vérité. « J'ai compris que ce qui donne de la force, ce n'est pas l'armure. C'est l'intégrité. S'aligner avec qui on est vraiment. » C'est le mot qui l'accompagne depuis. Intégrité.

L'intégrité comme chemin de vie.

Ce mot n'est pas théorique pour Hubert. C'est un cap, parfois difficile à suivre. « On se surprend encore à vouloir plaire, à jouer un rôle... ». Mais ce qu'il a appris au contact d'autres hommes, c'est que l'on peut se remettre en question sans honte, que l'on peut grandir sans se juger. « L'intégrité commence par reconnaître là où on en manque. »

De la fuite à la création.

Dans cette exploration, il y a aussi la mise en lumière d'une réaction souvent vécue : la fuite. « Depuis petit, j'ai souvent fui face à des situations d'inconfort, comme la séparation de mes parents ». Le travail sur le masculin, les cercles, les discussions, lui permettent de l'accueillir autrement. Non plus comme une menace, mais comme un message.

L'entrepreneuriat comme terrain d'expérimentation.

Hubert ne se résume pas à ses blessures. Il agit, teste, construit. Son entreprise, il l'a créée avec une double volonté : sociale et écologique. « Travailler avec des personnes en insertion, valoriser des déchets... c'est une autre manière d'être en lien. » C'est aussi une manière d'incarner ce qu'il croit juste.

Devenir père, transformer son équilibre.

Et puis il y a la parentalité. Harper, sa fille, est arrivée dans sa vie il y a un peu plus d'un an. « Le plus grand chamboulement que j'ai connu ». Le mot qui revient : équilibre. Trouver sa place entre la vie de couple, le travail, ses besoins propres, et le lien avec cet être nouveau, dépendant.

Créer des souvenirs, malgré la fatigue.

Malgré les nuits courtes et les compromis, Hubert garde la flamme de l'aventure. Il nous raconte un voyage à trois, avec sa femme et sa fille, le long du Danube. « Elle avait six mois. On a voyagé en vélo, avec la carriole, sous la tente. C'était lent, adapté, mais fort. »

Le choix de ralentir.

Hubert ne cherche pas à être un héros. Il cherche à être vrai. Et ce vrai-là, parfois, implique de renoncer, d'accepter de ne pas tout faire. Mais aussi de continuer à rêver, de préparer de nouveaux voyages, d'explorer en famille, de se reconnecter sans smartphone, sans GPS. « La vie est dans l'instant présent. »

Une vie en mouvement.

Quand on quitte Hubert, on ne retient pas qu'il fait des ceintures. On retient qu'il tisse, chaque jour, du lien : avec ses valeurs, avec ses proches, avec les autres hommes, avec les vivants. Une forme d'artisanat moderne, où la matière première est souvent invisible : l'intégrité.



De quoi as-tu besoin pour te sentir soutenu ?

On pensait que les ceintures servaient juste à tenir nos pantalons. Hubert nous rappelle qu'elles peuvent aussi tenir une vision du monde, une éthique, un rêve têtu de réconciliation entre économie, écologie et humanité.

Mais au fond, la question est peut-être plus vaste :
Qu'est-ce qui nous tient, nous, les hommes ?
Qu'est-ce qui nous soutient quand tout fout le camp, quand les coutures craquent, quand la pression monte ?

A man with curly brown hair and a beard stands in a workshop, leaning on a metal rack filled with fire hoses. He is wearing a beige sweater over a red and white plaid shirt, dark green corduroy trousers, and brown suede shoes with red laces. The workshop has a concrete floor, metal shelving, and various tools and equipment in the background.

Boucle ta ceinture et profite du voyage.

Nous partons explorer ces espaces de sécurité où l'on apprend à tenir – pas juste son jean, mais son axe, son émotion, et parfois... un autre homme.

HORIZONS ANCESTRAUX

Le holding space

L'art de tenir un espace de sécurité





Une Pratique Collective de Présence et de Transformation

On parle beaucoup aujourd'hui d'authenticité, de vulnérabilité, de retour à soi. Mais où sont les lieux où l'on peut vraiment s'autoriser à être entier, complexe, traversé d'émotions contradictoires, sans se justifier, sans devoir performer, sans avoir à plaire ?

Le holding space, ou « tenir l'espace », est une réponse à ce besoin intérieur.

Né de pratiques ancestrales et réactualisé par les approches modernes du développement personnel et du travail thérapeutique, le holding space désigne l'art de créer un espace de présence et d'écoute profonde. Il est tenu par un ou plusieurs facilitateurs formés, qui veillent à la sécurité psychique et émotionnelle du groupe. Ce cadre structurant permet aux participant·e·s de déposer leur vécu, de s'exprimer en toute honnêteté, et parfois même d'oser ce qu'ils n'ont jamais dit à voix haute.

Plus qu'un cercle de parole, c'est un terrain d'exploration collective.

On y traverse les émotions, on les incarne, on les met en scène à travers des outils comme les constellations familiales, le playfight, la danse, le théâtre d'improvisation ou encore l'expression corporelle. Ces dispositifs permettent de revisiter des mémoires, de ressentir des émotions refoulées, ou encore d'éclairer des parts de soi oubliées ou rejetées.

Dans cet espace protégé, même la colère, la rage ou la violence intérieure peuvent émerger et être accueillies sans danger. Non pas pour être glorifiées, mais pour être reconnues, contenues, transmutes. Car ici, personne ne juge. On observe, on soutient, on apprend.



La Règle du “Stop” : Un Pilier Fondamental

Au sein de ces espaces, une règle est sacrée : celle du “Stop”. Elle incarne à elle seule le respect du consentement et des limites individuelles.

Lorsqu'un participant vit une mise en scène ou une interaction qui devient trop intense, inconfortable ou simplement plus juste pour lui, il peut à tout moment dire « Stop ». Ce mot-clé provoque immédiatement l'arrêt de l'action en cours, sans condition ni explication requise. On ne discute pas le « Stop ». On ne demande pas pourquoi. On accueille, on respire, on passe à autre chose.

Ce cadre clair donne une immense liberté intérieure. Il rappelle à chacun qu'il a le droit de poser ses limites, d'écouter son corps, de respecter ses ressentis. Et pour ceux qui facilitent l'espace, c'est un rappel puissant : l'accompagnement ne se fait jamais sans consentement.

Animer un Espace de Sécurité : Conseils Pratiques

Créer un holding space de qualité demande plus qu'un bon cœur et une envie de faire du bien. Cela exige de la rigueur, de la clarté, et un profond engagement éthique. Voici quelques repères pour animer un espace de sécurité et de transformation :

1. Poser un cadre ferme et clair

Avant de commencer, énoncez les règles : confidentialité, non-jugement, liberté de parole, droit au silence, règle du « Stop », etc. Ce cadre n'est pas là pour contraindre, mais pour libérer. Plus il est clair, plus les participants se sentent en confiance pour s'ouvrir.

2. Cultiver une posture d'humilité

En tant que facilitateur·rice, vous n'êtes pas là pour "sauver" ou "corriger" qui que ce soit. Vous êtes au service de ce qui émerge, avec présence, attention, et respect. L'espace n'est pas un lieu de pouvoir, mais un terrain de co-création.

3. Maîtriser l'écoute active

Cela implique de vraiment écouter, sans interrompre, sans conseiller, sans ramener à soi. Parfois, un simple regard soutenu ou un silence attentif vaut mille mots. Montrez que vous êtes là, pleinement.

4. Veiller à la régulation émotionnelle collective

Si des émotions fortes émergent (colère, larmes, panique), gardez votre calme. Respirez. Ralentissez le rythme. Invitez le groupe à rester ancré. Le collectif peut contenir beaucoup... à condition d'être guidé.

5. Être attentif au corps et à l'environnement

L'espace physique compte. Choisissez un lieu chaleureux, sans distractions, avec de la place pour bouger si nécessaire. Encouragez chacun à prendre soin de son corps : boire, respirer, se déplacer, s'allonger.



6. Honorer le consentement à chaque instant

Rien n'est jamais acquis. Ce n'est pas parce qu'une personne a dit oui à une mise en scène qu'elle ne peut pas dire non ensuite. Invitez régulièrement les participants à vérifier intérieurement : « Est-ce que c'est toujours juste pour moi ? »

7. Soutenir sans envahir

En tant que participant·e aussi, on peut vouloir aider l'autre. Mais parfois, notre aide est une façon d'éviter notre propre inconfort. Apprenez à offrir votre présence sans vous imposer.

8. Clôturer avec soin

Une fin bien tenue est aussi importante qu'un bon début. Offrez un moment d'intégration : cercle de clôture, partage libre, ou simplement quelques respirations ensemble pour revenir au quotidien avec douceur.



Ose.

En toute sécurité.



SANTÉ BIEN-ÊTRE

Le Breathwork avec Steven

Une histoire de renaissance



J'ai grandi dans un silence assourdissant.

Pas celui d'un père absent physiquement, mais d'un père qui ne me reconnaissait pas. Pendant 37 ans, j'ai cru qu'il était mon père biologique. Jusqu'à ce que je découvre la vérité : mon parrain était en réalité mon géniteur. Resté dans l'ombre pendant 32 ans pour préserver l'équilibre fragile entre deux familles. Ce secret m'a coupé de mes racines, de ma Vérité, de moi-même.

Cet homme qui m'a élevé comme son fils m'a soutenu comme il a pu. Dans mes projets, mes déménagements. Il a été là, mais transparent, sans jamais pouvoir poser les mots. Et c'est ça aussi, la guérison : reconnaître que mes parents ont fait du mieux qu'ils ont pu, même si ce n'était pas assez pour l'enfant que j'étais.

Élevé et entouré par des femmes, j'étais hypersensible, incapable de poser un cadre.

J'ai longtemps cru que ma vulnérabilité était une faiblesse. Jusqu'à ce qu'elle se révèle être ma plus grande Force. Mais avant ça, j'ai souffert et j'ai ramé. Fort.

Les archétypes masculins, je les ai découverts sur le tard. Mais si je les avais connus plus tôt, j'aurais peut-être compris pourquoi je réagissais comme ça dans mes relations, pourquoi certaines blessures revenaient en boucle. Ces archétypes m'ont offert ce que je n'ai jamais eu : une carte, un repère. Peut-être que toi aussi, tu te reconnaitras dans l'un d'eux.

Le Guerrier, je l'ai découvert dans la douleur. Chez les pompiers de Paris, j'ai pris en pleine face l'humiliation, le rejet et la trahison. J'ai encaissé. La colère, je l'ai retournée contre moi. Et puis j'ai compris un truc essentiel : le courage, c'est pas d'attendre d'être prêt – On est jamais vraiment prêt pour affronter ses peurs – C'est décider d'y aller, même quand tu es terrifié de ce que tu pourrais voir ou vivre. D'aller regarder en face ce que t'as toujours voulu éviter. Et à chaque fois que j'ai plongé – stages, psychédéliques, thérapies, cercles – j'ai grandi et j'ai découvert que les vraies réponses... elles étaient toujours planquées derrière la peur.

L'Amant m'a mis face à mes contradictions. J'ai aimé fort, mais j'ai aimé avec mes blessures. Et mes blessures ont blessé presque toutes les femmes avec qui j'ai été. Pas par malveillance, mais parce que je n'avais pas guéri.

J'ai revu mon parrain il y a 3 ans. Il est réapparu dans ma vie aussi vite qu'il est reparti. Je lui rappelais sûrement un passé trop douloureux à porter aujourd'hui. Ce énième abandon m'a appris une chose essentielle : je ne devais plus attendre à l'extérieur ce que je pouvais construire en moi, seul.

Aujourd'hui, l'Amant en moi sait ouvrir un espace. Un espace Sacré. Où la femme peut se déposer. Être vue. Honorée.

Mais ça marche que si l'Amour est vrai. Pure et sincère. Pas un jeu d'égo blessé et compétitif. Pas une danse de projections. Ça demande d'être vrai, vulnérable, entiers, prêts à s'élever ensemble, dans la Vérité, même quand elle pique notre ego encore meurtri. Et c'est à mon sens, seulement dans cet espace là, que la Magie opère.

Le Roi, je l'ai rencontré en guidant mes premiers cercles. Tenir un cadre. S'ancrer. Soutenir. J'ai arrêté de me cacher derrière les femmes avec qui je co-créais. J'ai arrêté d'attendre qu'un homme me montre la voie. Je suis devenu cet homme. Avec mes valeurs, ma vulnérabilité, mes doutes, mon histoire. Et c'est là que j'ai commencé à transmettre. Du vécu.

Et pour finir, le Magicien, c'est celui qui transforme la blessure en Sagesse. Ce secret, cette honte, ce poids familial... c'était ma matière brute. Je l'ai transmutée grâce à la Respiration, à la Conscience et à l'Introspection... J'ai compris ici que nous ne sommes pas nos blessures. Mais faut-il pouvoir les regarder en face pour les transcender et s'en libérer.

Dans tout ce parcours j'ai appris une chose fondamentale : ce chemin, on ne peut pas le faire seul, impossible à mon sens. On a besoin d'un cadre. D'un cercle. On a besoin d'autres hommes conscient sur le même chemin pour nous soutenir. De présence. De vérité. D'écoute.

C'est dans ces espaces-là, entre frères, que j'ai le plus guéri.

Je te laisse avec cette question, que je me pose moi aussi, encore et encore : « Si tu te dis aligné... es-tu prêt à regarder où, dans ta vie, les blessures d'un masculin oublié agissent encore en silence ? »



A photograph of a grassy field with bare trees in the background under a soft, hazy sky. The text is centered in the upper half of the image.

L'homme que je
cherchais, c'était moi.
Mais sans les autres,
je ne l'aurais jamais
rencontré.



Il y a quelques années, j'étais au fond du trou : burn-out, dépression sévère, perte totale de repères. Et puis un jour, je tombe sur une pratique qui va changer ma vie : SOMA Breathwork.

En une seule session, j'ai senti mon corps s'ouvrir. Mon mental ralentir. J'ai pleuré. J'ai tremblé. J'ai ressenti. Comme si tout ce que j'avais enfoui depuis des années remontait... pour enfin se libérer.

Ce jour-là, j'ai compris.

Cette pratique n'était pas un simple outil. C'était une porte d'entrée vers moi-même, vers mon potentiel. Rien de magique. Juste une pratique de respiration un peu particulière. Qui m'a littéralement (r)éveillé. Une reconnexion radicale à mon corps, à mes émotions, à mes ressources, à cet ancrage dont j'avais tant besoin à ce moment là. Un basculement radical. Profond. Naturel. Que je ne pouvais pas garder pour moi.

Alors j'ai décidé de me former, d'approfondir, d'intégrer. Et surtout, de transmettre. J'ai donc créé INSPIRE, un programme de respiration pensé comme un espace d'exploration intérieure. Pour offrir à d'autres ce qui m'a littéralement sauvé et à retrouver ce que j'avais failli perdre : le lien avec soi.

Découvre INSPIRE,
l'application dédiée au
Breathwork

DÉBLOQUE 7 JOURS OFFERT

Sans engagement
Résiliable à tout moment.

***Ne crois rien de ce qu'on te raconte,
expérimente-le !***



Scanne le QR
pour accéder à
l'offre d'essai



Stop ! Respire.

Le guide ne connaît pas toujours le chemin

Il y a cette image que l'on projette parfois du facilitateur comme d'un homme sûr de lui, solide, clairvoyant, qui sait toujours quoi faire. Mais la réalité est bien plus nuancée.

Le facilitateur véritable est avant tout un homme en chemin.

C'est facile de guider quand le soleil brille. Quand les émotions sont douces, les mots limpides, les intentions alignées. Mais qu'en est-il quand le brouillard tombe ? Quand les blessures remontent, quand les repères disparaissent, quand tout vacille ?

Le facilitateur marche aussi dans l'invisible. Il ne prétend pas savoir. Il écoute. Il observe. Il ressent.

Il garde sa boussole intérieure non pas parce qu'il est infallible, mais parce qu'il accepte de naviguer dans l'inconnu, en présence, sans fuir. C'est là que son humilité devient force.





Il arrive que tout ce qu'un facilitateur puisse faire soit de poser un genou à terre.
De s'en remettre à plus grand que lui. D'écouter le silence. De battre le tambour. De prier.

Qu'il croie aux ancêtres, à la terre, à l'univers, à l'invisible, à la beauté ou à rien de tout ça — peu importe.

Ce qui compte, c'est cette conscience profonde : il n'est pas seul.

C'est dans cette posture d'humilité, entre ciel et terre, que le vrai leadership émerge.

Celui qui ne s'impose pas. Qui n'écrase rien.
Mais qui appelle, relie, rassemble.



Dans les moments d'incertitude, c'est la qualité du lien qui tient lieu de sentier.

Le facilitateur n'est pas au-dessus. Il est avec.
Il chemine au milieu des hommes, pas devant. Il connaît les pièges de l'ego, les travers du pouvoir, l'envie de "sauver". Alors il choisit autre chose : la co-responsabilité.

Tenir l'espace, ce n'est pas porter les autres. C'est marcher à leurs côtés, même quand le vent se lève, même quand le doute s'installe. C'est maintenir une qualité d'écoute et de présence qui invite chacun à devenir guide pour soi-même... et pour les autres.



À LA RENCONTRE D'UN HOMME EN CHEMIN

Portrait de Guillaume
Zeender

Fondateur de Chamanisme intégratif

Festival Au cœur de l'homme
Photographe : Charles Davoine

40 Men's Work JUIN 2025





Créer la confiance entre hommes est l'un des plus grands défis de notre époque.

On le voit tantôt debout au centre, tambour à la main, tenant l'espace avec solidité et douceur.
Puis, participant parmi les autres. Sans masque. Sans rôle.

Guillaume incarne cette rare alchimie entre présence et abandon.
Dans les espaces qu'il facilite, l'homme n'est jamais isolé. Il est tenu, vu, reconnu.
Mais surtout : il est libre de se déposer.

Tant d'hommes ont appris à se méfier, à rivaliser, à se contenir.
Mais dans ces cercles, peu à peu, une autre mémoire refait surface.
Celle d'un monde où les hommes s'appuient les uns sur les autres.
Où l'on peut s'effondrer sans honte.
Où l'on peut être vu dans sa peur, sa fragilité, et ne pas être rejeté.

Guillaume le sait : s'abandonner dans les bras d'un frère demande un courage immense.
Mais c'est aussi ce qui permet de retrouver un socle. Une confiance en soi, en l'autre, en la vie.



Redéfinir la puissance masculine

« Lors de mes précédentes expériences de Men's Work, il y avait des choses qui me choquaient, qui ne me convenaient pas. Je n'aime pas les clichés, le caricatural. D'après moi, il n'y a pas de "Il faut faire ça ou il faut être ça pour être un homme". »

Guillaume Zeender fait partie de ces hommes qui refusent de choisir entre profondeur spirituelle et clarté psychique. Ancien ingénieur devenu praticien en Chamanisme Intégratif, il se méfie des définitions toutes faites de la virilité. Son chemin le pousse à déconstruire, avec précision et respect, les formes de masculinité figées et stéréotypées.

Sa posture n'est ni radicale ni floue : elle est incarnée. Il parle d'hommes qui marchent à leur propre rythme, qui ne cherchent pas à cocher des cases mais à se rencontrer. Selon lui, la transformation commence par le ralentissement : créer suffisamment de sécurité intérieure pour aller à la rencontre de ce qui est subtil, sensible, souvent inaudible dans le tumulte du quotidien.

Ce n'est pas l'image qu'on projette qui fait de nous un homme. C'est la capacité à se reconnecter à qui on est vraiment, à honorer nos blessures et à en prendre soin avec tendresse pas avec violence, à retisser du lien avec nos émotions et à en voir la richesse comme guides vers notre authenticité. Le travail ne consiste pas à « devenir un homme » selon un modèle extérieur, mais à s'autoriser à l'être, de façon singulière et vivante.



La non-mixité, un espace de réparation du lien masculin

Pour Guillaume Zeender, l'importance de la non-mixité ne tient pas à une volonté d'exclusion, mais à la rareté et à la puissance de ces espaces.

Beaucoup d'hommes ont grandi dans des environnements masculins où l'émotion n'avait pas sa place : soit absente, soit mal exprimée, parfois même violente ou coupée du corps. À l'adolescence, les liens entre garçons glissent souvent de la camaraderie vers la compétition, la comparaison, ou le jeu de façade. Peu d'entre eux ont connu une relation masculine basée sur la tendresse, la sécurité ou la profondeur émotionnelle.

Dans un cercle non-mixte, il devient enfin possible de réapprendre à créer de l'intimité entre hommes, à se relier autrement. C'est un lieu de réparation du lien au masculin – à l'autre, mais aussi à son propre masculin. Un espace qui invite chacun à questionner les conditionnements, à explorer d'autres facettes de lui-même, à se réconcilier avec ce qu'il ressent vraiment en tant qu'homme.

La non-mixité n'est donc pas une fin en soi. Elle est un outil de reconnexion, qui enlève – le temps d'un espace – le regard de l'autre genre pour permettre une plongée en soi, dans une dimension souvent oubliée ou censurée de l'expérience masculine.

Une masculinité vivante, posée et pleine

« Tu peux être posé, contenant et en même temps super vivant, fort, connecté à ton énergie. Doux et en même temps businessman. Tenir des cercles avec plusieurs centaines de personnes, exprimer sainement ta colère. Poser des limites sans être destructeur, sans imposer. »

Pour Guillaume Zeender, la force ne s'oppose pas à la douceur. Elle l'englobe. Elle la porte. Et c'est précisément cette alliance subtile qu'il cherche à transmettre à travers ses accompagnements.

Loin des clichés spirituels, Guillaume revendique une posture qu'il nomme « empuissancement ». Ce mot, peu utilisé en français, évoque le fait de retrouver une puissance intérieure calme et stable. Une présence qui n'a pas besoin de crier, ni de dominer pour être entendue.

C'est cette force posée, cette autorité sans emprise, que beaucoup d'hommes cherchent, souvent sans savoir par où commencer. Et c'est là que Guillaume intervient : il ne guide pas en maître, mais en miroir. Il montre que l'on peut être fort sans rigidité, vulnérable sans se perdre, intense sans se couper des autres.



Fraternité.

A man with a beard, wearing a maroon t-shirt, is lying on his back on a dark, textured mat. He is holding a white book or tablet over his eyes, suggesting he is resting or sleeping. He is positioned in front of a large window with white frames, through which bright, out-of-focus light is visible. The scene is captured in a soft, warm light, with a slight motion blur effect. The text "Écoute ton corps." is centered over the image.

Écoute ton corps.



Il sait.

EXPLORER SA VOI(E)X D'HOMME

Et si ce n'était pas juste
un son... mais un miroir ?

par Antoine Rudi – Master Coach Vocal
Fondateur de la Vocal Coach Factory
Auteur de Maîtriser l'art du coaching vocal et de 101 questions
pour exploser tes limites



Grave. Rassurante. Dominante.

Pendant des siècles, la voix masculine a incarné la force et l'autorité. Dans notre imaginaire collectif, c'est la voix grave qui mène : celle des bandes-annonces hollywoodiennes, des chefs militaires, des pères silencieux. La science confirme : une voix profonde inspire confiance. Elle est perçue comme plus « virile ».

Mais ce que l'on entend, c'est parfois ce que l'on veut cacher.

Et si notre voix disait tout de nous, malgré nous ?

Derrière la voix grave, des blessures enfouies

Lors de mes coachings vocaux, j'ai observé un paradoxe : plus un homme doute de lui, plus il tente d'enfouir sa puissance vocale. Ou au contraire, il l'exagère. Mais rares sont ceux qui l'habitent réellement.

Car la voix n'est pas qu'un instrument biologique. Elle est façonnée par notre vécu, nos peurs, nos croyances.

Un homme qui prend sa place avec sa voix, c'est un homme qui prend sa place dans sa vie.

De l'enfant à l'homme : l'histoire commence dans la gorge

Tout commence à la naissance. Le nourrisson sait instinctivement se faire entendre pour survivre. Il maîtrise sans le savoir des techniques vocales que beaucoup d'adultes ont oubliées.

Puis vient la puberté : le larynx grandit de 60% chez les garçons, modifiant radicalement la voix. Et avec lui, l'entrée symbolique dans l'âge adulte.

Mais ce passage ne se fait pas toujours. Certains retiennent cette voix grave. Par peur d'effrayer. Par peur d'être comparés à un père violent. Par peur, tout simplement... d'être un homme.

La voix du petit garçon : ce murmure qui retarde le passage à l'acte

J'appelle cela "la voix du petit garçon". Elle est douce, hésitante, souvent perchée dans les aigus.

Pas forcément enfantine dans son timbre, mais dans son intention.

Michael Jackson en est une figure emblématique : il s'est battu toute sa vie pour garder sa voix de jeune garçon, comme pour s'accrocher à l'innocence perdue.

Mais ce phénomène touche aussi des hommes costauds, charismatiques en apparence... dont la voix, dès qu'ils parlent, les trahit.

Car un homme qui parle comme un enfant, c'est souvent un homme qui n'ose pas encore affirmer qui il est.

La voix qu'on étouffe : quand "prendre sa place" devient dangereux

Certains hommes apprennent très tôt que leur voix dérange.

"On ne parle pas à table."

"Chut, laisse les adultes discuter."

"Arrête de crier, tu fais honte."

Alors ils se taisent. Ils modulent. Ils minimisent.

Ils répriment.

Et cette voix restreinte devient leur normalité.

Si un homme a appris que "prendre sa place" signifie "prendre trop de place", alors il développera des stratégies pour ne jamais se faire trop entendre.

Même adulte.

Parler en public : le masque vocal tombe

Même les plus sûrs d'eux paniquent à l'idée de prendre la parole en public. Pourquoi ?

Parce qu'on peut muscler son corps, s'acheter une montre, afficher une réussite...

Mais on ne triche pas avec sa voix.

La voix, c'est la faille. C'est là que se loge notre peur d'être jugé, rejeté, humilié.

La glossophobie – la peur de parler en public – touche 75% des gens.

Et cette peur trouve ses racines dans l'ère préhistorique : être exclu du groupe, c'était mourir. Aujourd'hui encore, notre système nerveux réagit comme si parler devant une salle équivalait à affronter un tigre.

Une voix d'autorité... ou d'intimidation ?

Attention toutefois : certaines voix prennent toute la place, pour écraser.

J'ai accompagné des femmes puissantes – avocates, conférencières – qui m'ont confié leur impuissance face à des hommes usant de leur voix comme d'une arme : interrompre, dominer, parler plus fort pour faire taire.

Ce n'est plus de la communication. C'est une lutte pour le territoire.

A man wearing a dark green beanie, a dark blue The North Face jacket, and blue pants is sitting on a snow-covered rock. He is smiling and looking back over his shoulder towards the camera. The background features a calm body of water, distant mountains, and a sky with soft, colorful clouds from a sunset or sunrise.

**Réapprendre à parler,
c'est réapprendre à être.**

La bonne nouvelle

On peut retrouver sa voix authentique. Celle qu'on a perdue. Celle qu'on a jamais osé déployer.

La voix est une boussole intérieure. Elle reflète notre posture, notre souffle, notre alignement. Reprendre contact avec elle, c'est retrouver un pouvoir oublié : celui de parler depuis un lieu juste.

Ce n'est pas juste une technique vocale. C'est un acte d'alignement. Une reconnexion. Une initiation.

Deux exercices pour t'y mettre, maintenant

#1 — Le bourdonnement (Humming)

Ferme la bouche. Fais un "mmm" continu, comme une abeille calme.

Joue avec la hauteur. Sens où ça vibre : visage, gorge, thorax ?

Tu es en train de te reconnecter à ton instrument.

#2 — La bougie

Souffle doucement comme pour faire frémir la flamme d'une bougie... sans l'éteindre.

Contrôle ton expiration. Tu peux émettre un léger son en soufflant.

C'est là que commence ton pouvoir vocal.

Ce texte n'est pas un manifeste nostalgique du "vrai mâle" d'antan.

C'est un appel à retrouver la vibration authentique de ton être.

À ne plus fuir ta voix, ni la forcer, mais à l'habiter pleinement.

Tu n'as pas besoin d'avoir une voix grave.

Tu as besoin d'une voix vraie.

Et elle est déjà là, en toi.

COUPLE & SEXUALITÉ

L'Art de Jouir

par Alex Iruka



Faire jouir sa femme ? Commencez par vous-même.

Dans notre quête de performance et de maîtrise, nous avons tendance à voir le plaisir féminin comme un objectif à atteindre, un trophée à décrocher. Et si je vous disais que c'est précisément cette vision qui nous éloigne de la vraie magie de l'intimité ?

La première chose à comprendre, c'est que le plaisir féminin ne dépend pas de vous.

Votre partenaire peut (et doit) avoir une relation autonome avec son propre plaisir. Accepter cela, c'est libérer une pression inutile et permettre une connexion plus authentique.

Ensuite, avant de chercher à donner du plaisir, posez-vous cette question : avez-vous exploré votre propre énergie sexuelle ? La sexualité ne se résume pas à un enchaînement mécanique d'actions destinées à un résultat. Il s'agit d'un flux d'énergie, une danse entre vous et l'autre.

Et voici une vérité essentielle : éjaculer n'est pas synonyme d'orgasme.

Tant que vous confondez les deux, vous passez à côté d'un potentiel immense. Mantak Chia, dans son livre L'Homme Multi-Orgasmique, explique comment les hommes peuvent apprendre à canaliser leur énergie sexuelle, à prolonger le plaisir et à accéder à des orgasmes plus profonds, plus puissants, sans nécessairement éjaculer.

Votre énergie sexuelle, c'est votre vitalité, votre force intérieure. Plus vous la maîtrisez, plus vous êtes capable de la faire circuler en vous et de la partager avec votre partenaire.

L'énergie sexuelle : une puissance à apprivoiser

Trop souvent, nous nous mettons la pression pour « réussir » au lit. Mais la sexualité n'est pas une course ni un challenge. C'est une exploration. Un dialogue. Une danse. La sexualité ne commence pas que dans la chambre. Elle se glisse dans un regard, dans une attention, dans un mot glissé sensuellement dans l'oreille..

Alors, la prochaine fois que vous êtes avec votre partenaire, soyez là pleinement, sans objectif autre que le plaisir du moment. Ressentez, observez, écoutez. Jouez avec l'énergie qui circule entre vous.

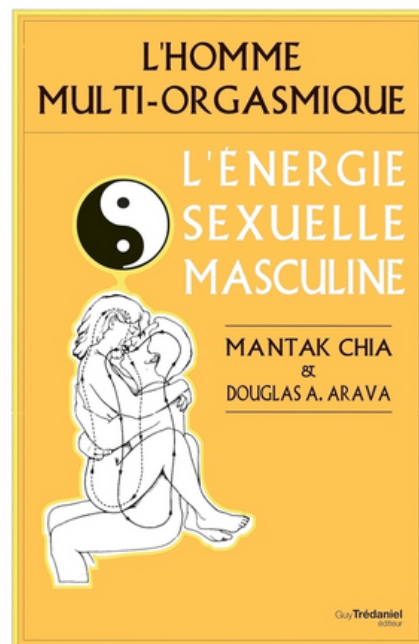
Comment ?

- En étant à l'écoute de vos sensations
- En ralentissant le rythme
- En vous connectant à votre souffle et à celui de votre partenaire.

Reprendre les reines de sa conscience

Dans un monde où tout va très vite, Ralentir devient un luxe. Ce qui est drôle dans cette histoire, c'est que ce luxe est le plus abordable du monde mais on lui a durement compliqué l'accès. Pourtant, sa pratique en soi est d'une grande simplicité.

Gagner en présence c'est pouvoir aimer encore plus fort, c'est pouvoir soutenir encore plus stable, c'est s'autoriser, se respecter et s'honorer chaque seconde qui passe.



A person is shown from the waist up, standing in a desert landscape with rocky terrain and a clear blue sky. Their arms are raised high, holding two pieces of driftwood. The person is wearing a dark, short-sleeved shirt. A semi-transparent grey box is overlaid on the center of the image, containing text.

Exercice pratique : la masturbation consciente

Pour développer cette conscience et cette maîtrise, voici un exercice simple à intégrer à votre routine :

1. Créez un espace propice :

Soyez seul chez vous, tamisez la lumière, mettez une musique douce, allumez un encens ou du palo santo pour éveiller vos sens.

2. Connectez-vous à votre corps :

Touchez-vous lentement, explorez d'autres zones que votre sexe (torse, ventre, cuisses...). Ressentez.

3. Maîtrisez votre excitation :

Laissez monter le plaisir, mais au moment où vous sentez l'éjaculation approcher, arrêtez-vous. Respirez profondément, revenez à vos sensations. Puis recommencez.

4. Prolongez le plaisir :

Essayez d'étirer cette pratique entre 15 et 30 minutes, en repoussant progressivement votre éjaculation. Le but ? Explorer des sensations nouvelles, amplifier votre plaisir et développer un meilleur contrôle de votre énergie sexuelle.

En cultivant cette conscience de votre propre plaisir, vous serez plus présent, plus maître de vous-même et, par extension, un meilleur amant.

Alex - Un homme en quête de l'essentiel

Il y a des hommes dont le parcours ressemble à une ligne droite. Et puis il y a ceux, comme Alex, qui avancent par cercles, par élans, par explorations multiples. Chez lui, tout est mouvement, curiosité, ouverture.

Depuis l'adolescence, il explore. Le yoga d'abord, puis la méditation, qui deviennent ses premiers repères pour revenir au calme, au centre, à l'essentiel. Très vite, l'appel du monde se fait sentir. Celui du dehors, à travers les voyages, les cultures, les visages. Et celui du dedans, à travers la conscience, les pratiques corporelles, le souffle, l'invisible.

Alex a marché sur de nombreux sentiers : le chamanisme, le breathwork, les sports extrêmes, les énergies subtiles, les jobs en tous genres. Chaque étape, chaque rencontre, chaque détour est pour lui une façon d'approcher l'humain. Non pas comme une énigme à résoudre, mais comme un mystère à habiter.

Aujourd'hui, il transmet. Il accompagne, il guide, il soutient. Pas en sachant mieux. Mais en marchant avec.

En offrant sa présence, son écoute, et la joie profonde de celui qui sait que le voyage n'a pas besoin de destination pour être vrai.

Dans les espaces qu'il anime, Alex invite à ralentir, à sentir, à respirer. À se reconnecter au corps, à l'instant, à cette simplicité qui fait souvent peur mais qui guérit tant.

Si tu croises sa route dans ce numéro ou ailleurs, prends le temps de t'arrêter. Il y a de la lumière dans ses pas, et une vraie tendresse dans sa façon de regarder le monde.



PRATIQUES & RITUËLS

Comment développer sa force mentale

Inspiré du podcast [The Diary Of A CEO](#)
animé par [Steven Bartlett](#)

avec [Evy Poupouras](#), agent
spécial, examinateur polygraphique
et interrogatrice auprès des
services secrets des États-Unis de
2000 à 2012



Si tu es facilement offensé, tu es facilement manipulé.

Il y a des rencontres qui vous marquent et d'autres qui vous transforment. Écouter parler Evy Pompouras, c'est un peu comme recevoir un électrochoc bienveillant. Ancienne agent des services secrets américains, interrogatrice de criminels et protectrice de présidents, elle est aujourd'hui une experte reconnue en psychologie du comportement et en résilience mentale. Son message est limpide. Dans un monde où chacun peut être manipulé, dominé ou déstabilisé, la véritable puissance réside dans la maîtrise de soi.

Evy nous invite à explorer avec elle les principes fondamentaux qui permettent aux hommes de renforcer leur solidité intérieure, de cesser d'être des proies et d'incarner pleinement leur pouvoir.

Se libérer de la victimisation : L'arme ultime contre la manipulation

« Si tu es facilement offensé, tu es facilement manipulé. » Cette phrase claque comme un coup de feu dans une pièce silencieuse. Evy ne mâche pas ses mots. Pour elle, le premier rempart contre la domination extérieure est notre propre posture émotionnelle. L'émotivité incontrôlée, la susceptibilité exacerbée et le besoin constant de validation nous rendent vulnérables aux autres.

« Il y aura toujours des personnes prêtes à vous tester, à vous déstabiliser, à vous imposer leur cadre. Si vous réagissez à chaque attaque, c'est que vous leur donnez du pouvoir. » Alors, comment se libérer ? La clé est simple, mais exigeante : l'auto-discipline. Apprendre à ne pas réagir immédiatement, prendre du recul, observer. « Vous ne devez pas être piloté par vos émotions. Apprenez à les contenir, à les canaliser. Si vous vous sentez envahi par une réaction instinctive, taisez-vous et attendez. »

C'est d'ailleurs ce qui a fait la force des agents des services secrets. Leur capacité à ne pas être réactifs, à ne pas surréagir, leur permettait de désamorcer les situations les plus tendues.

« Je me suis entraînée à ne pas parler quand je suis en colère. Si je dois brûler un pont, ce sera une décision consciente, pas une impulsion. »

L'entourage : Un facteur déterminant dans votre évolution

L'homme que vous êtes aujourd'hui est le reflet direct des personnes qui vous entourent. Evy insiste sur ce point avec une rigueur implacable : « Votre environnement est soit votre plus grand levier d'élévation, soit votre ancre qui vous maintient au fond de l'eau. »

Elle évoque une étude fascinante menée auprès de criminels incarcérés : lorsqu'on leur montre des vidéos de personnes marchant dans la rue et qu'on leur demande qui, selon eux, serait une cible facile, ils choisissent toujours les mêmes profils. Pas les plus faibles physiquement, mais ceux dont l'attitude corporelle trahit une absence de confiance. « Il y a trois types de marche : la nonchalance totale, la posture fermée et effacée, et la marche affirmée. Seule cette dernière est perçue comme un signal de puissance et de non-victimisabilité. »

Alors, que faire ? « Commencez par observer qui vous tire vers le bas. Il y a toujours un 'bad actor' dans votre entourage qui vous maintient inconsciemment (ou consciemment) dans un schéma limitant. Il peut s'agir d'un ami, d'un collègue, voire d'un membre de votre famille. » Faire le tri est un acte nécessaire, voire vital.

Et lorsqu'il s'agit d'un partenaire intime ? « Votre compagnon ou compagne est soit votre plus grand allié, soit celui ou celle qui coule votre bateau. Il n'y a pas d'entre-deux. » Si votre environnement ne vous pousse pas à devenir meilleur, c'est qu'il vous empêche d'évoluer.

Prendre des décisions : Le muscle de la confiance

Le manque de confiance en soi n'est pas inné, il est cultivé par des années de procrastination et d'évitement. Evy est catégorique : « Vous voulez devenir confiant ? Arrêtez de demander l'avis de tout le monde. Prenez des décisions. Faites des choix. Même mauvais. »

Elle partage une anecdote édifiante sur son passage dans les services secrets. Lorsqu'elle a postulé pour devenir examinatrice polygraphique, elle était convaincue qu'elle n'avait aucune chance d'être sélectionnée. « J'ai attendu les dernières minutes avant de soumettre ma candidature. Finalement, mon supérieur m'a dit que j'avais été choisie, non pas pour mes compétences techniques, mais parce que je ne m'étais jamais plainte d'une tâche ingrate qu'on m'avait donnée quelques mois auparavant. Ce jour-là, j'ai compris une chose : se plaindre est une perte de temps, agir est un levier de pouvoir. »

Prendre une décision, c'est accepter l'incertitude. Mais c'est aussi un entraînement : chaque choix affirmé renforce notre capacité à en prendre de nouveaux. « Plus vous décidez, plus vous devenez confiant. »

Le respect ne se demande pas, il se manifeste

«Que faire face à quelqu'un qui nous manque de respect au travail, dans un groupe, ou dans un cercle social ? Beaucoup choisissent le conflit direct, d'autres l'évitement. Mais pour Evy, la meilleure réponse réside dans une confrontation stratégique.

Elle raconte une situation vécue dans les forces de l'ordre : un collègue la dénigre en public, tentant d'affirmer son autorité sur elle. Plutôt que de réagir à chaud, elle attend. Une fois calmée, elle le prend à part et lui dit : « Ce matin, devant tout le monde, tu as fait une remarque qui m'a manqué de respect. La prochaine fois, si tu as quelque chose à me dire, fais-le en privé. » L'homme, désarmé par son calme et sa précision, ne recommencera jamais..

Les prédateurs cherchent toujours des cibles faciles. Plus vous êtes affirmé, moins vous êtes attaqué.

L'art de l'équilibre entre la fermeté et la fluidité

Toute la philosophie d'Evy repose sur une posture d'équilibre : savoir être inébranlable, mais ne pas devenir rigide. « Les hommes qui réussissent sont ceux qui savent quand s'affirmer et quand lâcher prise. »

Elle l'a appris dans les pires situations possibles, face aux criminels, face aux élites politiques, face aux dynamiques de pouvoir invisibles. Elle conclut l'entretien avec une dernière phrase qui, si elle est intégrée et appliquée, pourrait transformer une vie entière :

« Rien ne vous protège mieux que la clarté intérieure et la maîtrise de soi. Travaillez-les comme un guerrier s'entraîne au combat. Car dans cette arène qu'est la vie, les plus solides ne sont pas ceux qui frappent le plus fort, mais ceux qui tiennent debout quand les autres tombent. »



A man is seen from behind, sitting in a field of tall grass. He is wearing a white tank top with the word 'ZENITH' and a geometric pattern on the back. He is looking towards a sunset where the sun is partially obscured by large, dark clouds. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. The silhouettes of trees are visible on the left side of the frame.

Respire.



A photograph of three men climbing a rocky mountain peak. They are wearing winter gear, including jackets, scarves, and hats. The man in the foreground is wearing a blue jacket and a grey beanie. The man in the middle is wearing a dark jacket and a grey scarf. The man in the background is wearing a red jacket and a grey beanie. They are all looking towards the right, where the sky is clear blue. The ground is rocky and uneven. A metal pole with a chain is visible in the foreground, and another one is further back. The overall scene is one of a challenging climb in a high-altitude environment.

Et prend de la hauteur.

TÉMOIGNAGE

Trouver la force de briser
le silence

par Grégory Soille



De l'école primaire à mes 20 ans, mon parcours scolaire a été une épreuve marquante.

Tout a commencé en primaire, avec un enseignant qui utilisait un système de classement basé sur une ligne rouge tracée au tableau. Être placé en dessous signifiait humiliation et moqueries. Je m'y retrouvais souvent, qualifié de "bizarre" par mes camarades.

Au collège, les choses ont empiré. À 14 ans, j'ai subi un traumatisme majeur : un abus sexuel. Ce choc a modifié mon comportement. Je devenais de plus en plus silencieux, distant. "Tu n'es plus le même", me disaient mes amis, sans deviner l'ampleur de ma blessure.

Pour survivre, j'ai développé deux forces. La première, une armure : une volonté de prouver ma valeur coûte que coûte. La seconde, un refuge : la nature. Vivant à la campagne, je partais souvent en forêt avec mon chien. Je ne le savais pas alors, mais je méditais. Ces instants sont devenus des bulles de paix, des lieux de reconnexion avec moi-même et de réappropriation de ma force.

Ce que je prenais pour de simples escapades était en réalité un processus profond de régénération. Dans la solitude de la nature, je retrouvais une énergie que personne ne pouvait m'enlever.

L'abus vécu à 14 ans a détruit les derniers fragments de confiance que j'avais en moi. Pendant six longues années, j'ai porté ce fardeau en silence. Ce n'est qu'à 20 ans, poussé par ma compagne de l'époque - qui deviendra ma première épouse - que j'ai trouvé le courage d'en parler à mes parents. La reconnaissance des faits par l'agresseur ne fut pas immédiate, ajoutant à la douleur.

Le chemin de guérison a commencé par le pardon. Un processus long, complexe, loin d'être linéaire. J'ai dû pardonner à plusieurs reprises, puis poursuivre ce travail en silence. Le plus difficile fut de me pardonner à moi-même.

On ne mesure pas toujours l'impact énergétique d'un viol. Ce n'est pas seulement un acte physique. C'est une dépossession, un vol d'énergie vitale. L'agresseur dérobe bien plus que le corps : il arrache une part de lumière, de rayonnement intérieur. Seuls ceux qui l'ont vécu peuvent en saisir la profondeur.

Entre 14 et 20 ans, j'ai sombré dans une addiction au tabac. J'ai commencé à fumer à l'adolescence, et ma consommation a grimpé jusqu'à atteindre 90 cigarettes par jour. À 20 ans, mon corps m'envoyait des signaux d'alerte : toux, crachats, essoufflement. J'étais en train de me détruire, lentement.

Ces années sombres m'ont aussi conduit à envisager le suicide. J'ai eu des pensées, des tentatives. Mais à chaque fois, une force intérieure me retenait. Une étincelle de vie, un "non" viscéral qui me disait : "Ce n'est pas fini. Tu as encore un chemin à parcourir."

Un jour, j'ai arrêté de fumer. Net. J'ai remplacé les cigarettes par des Tic-Tac pendant quelques jours, puis j'ai tout arrêté. Cette décision fut un acte de reprise de pouvoir : je ne voulais plus me détruire.

Dans ce parcours, l'absence émotionnelle de mon père a joué un rôle important. Bien qu'il ait toujours été physiquement présent, il était souvent absorbé par son travail ou ses loisirs. Nos moments de connexion étaient rares. Sa sévérité, héritée de son éducation, ajoutait une distance. Ce schéma transgénérationnel m'a laissé un profond manque de confiance en moi.

Avec le temps, j'ai choisi de rompre cette chaîne. Je refuse de reproduire cette même distance avec mon entourage. C'est une décision consciente, un point de bascule dans ma vie d'homme.

Ce chemin de transformation m'a mené du développement personnel à la spiritualité, puis à une compréhension énergétique du monde. C'est ce parcours qui m'a conduit à devenir mentor : pour transmettre, avec justesse et humilité, tout ce que j'ai intégré.

rites & initiations

L'importance des rites de passages

par Mathieu Thomé, coach, père, mari, et explorateur de l'humain. Franco-libanais de 50 ans, il vit à Paris avec sa famille. Après vingt ans dans des comités de direction, dont sept chez Accenture, il choisit en 2020 de se consacrer pleinement à l'accompagnement. Formé au coaching à la Sorbonne, il crée l'École de la Relation et cofonde Kalima, première plateforme dédiée aux cercles de parole.

Depuis plus de onze ans, il accompagne les hommes à travers des cercles, des retraites et des rites de passage. Il est aussi l'auteur des programmes «Père & Fils» et «Initiations», et intervient régulièrement sur les thèmes de la vulnérabilité et de la transformation intérieure. Son approche mêle profondeur, exigence et humanité — toujours au service du lien, du vivant et du courage d'être soi.



Les cicatrices invisibles : pourquoi les rites de passage sont essentiels à la vie d'un homme.

On nous vend souvent l'idée d'une masculinité monolithique, un bloc de force et de stoïcisme forgé une fois pour toutes. On imagine un moment précis, un baptême du feu, qui transformerait un garçon en homme. Le service militaire, la première voiture, le premier emploi, la perte de la virginité... autant de jalons que la culture populaire érige en rites de passage uniques et définitifs. Pourtant, avec le recul de mes cinquante années, je sais que la vérité est bien plus nuancée, et infiniment plus riche.

Être un homme n'est pas un état figé, mais une traversée.

Une succession de seuils, de métamorphoses. Et c'est dans l'accompagnement de ces passages, dans leur reconnaissance, que réside une clé essentielle de notre épanouissement.

Je me souviens encore de ce moment précis. Le cercle venait à peine de commencer. Nous étions une centaine, rassemblés dans une clairière quelque part en France. Des hommes venus de tous horizons : certains costauds et silencieux, d'autres frêles et fébriles, tous là pour une raison qu'on n'osait pas vraiment formuler : redevenir nous-mêmes. Ou peut-être, le devenir enfin.

Il y avait dans l'air une tension douce, un frémissement palpable. Comme si chacun, sans se le dire, portait une attente muette, une soif qu'aucun mot ne pouvait encore nommer. Ce n'était ni un séminaire, ni une conférence. C'était un espace entre deux mondes. Un seuil. Un moment suspendu hors du temps. Rien n'était encore dit, mais tout était déjà en marche.

Je ne savais pas que j'allais pleurer ce jour-là.

Et encore moins que ces larmes allaient changer mon regard sur ce que c'est qu'être un homme. Ce n'était pas prévu. Ce n'était pas « dans le programme ». Mais quelque chose, en moi, était prêt depuis longtemps.

J'allais avoir 40 ans. Une étape. Un tournant. Invisible, mais puissant. J'avais réussi pas mal de choses : un métier, une réputation, une famille. Mais une voix plus souterraine me chuchotait que quelque chose manquait. Un vide. Un abîme au-dessus duquel je marchais depuis trop longtemps, sur une pellicule fragile de croyances et de certitudes.

Il y avait là une absence d'ancrage, une envie d'autre chose, que je n'arrivais pas à nommer.

Je sentais qu'un chapitre se refermait. Mais lequel ? Et comment tourner la page ? C'était flou, inconfortable... mais puissant. Comme un appel auquel je ne pouvais plus faire semblant de ne pas répondre.

Alors je suis venu. Sans trop savoir ce que je cherchais. En espérant secrètement ne pas trop avoir à parler. À me dévoiler. À sentir. Je portais une fatigue ancienne. Une lassitude de jouer des rôles. Et aussi, un espoir timide : celui de rencontrer d'autres hommes qui portaient ce même vertige.

Je me demandais si j'allais pouvoir trouver un lieu, un regard, un silence qui m'autoriseraient enfin à poser ce que je n'avais jamais su dire.

Et puis il y a eu ce moment.

Un homme parlait. Sa voix tremblait. Il racontait sa honte, ses échecs, ses colères rentrées, ses pleurs retenus. Et personne ne riait. Personne ne jugeait. Au contraire : ça hochait la tête. Ça respirait avec lui. Ça le soutenait, en silence.

Et quelque chose en moi a craqué.

Une vague est montée. Une émotion brute, ancienne, enfouie. Et j'ai pleuré. Pas une larme discrète. Pas une émotion polie. Une vraie déferlante. Une tempête intérieure. Comme si un barrage cédait enfin.

Je prenais de plein fouet mon refus d'accepter ma vulnérabilité.

Et j'ai découvert — ou peut-être compris pour la première fois — que non, je n'allais pas mourir d'avoir montré ça.

Que ce n'était pas dangereux.
Que c'était même une forme d'amour.
Un amour de moi à moi.
Et surtout, un amour reçu : celui d'être
accueilli, sans masque, tel que je suis.

Je me souviens de cette main sur mon épaule.

D'un regard qui ne fuyait pas.
D'un homme qui m'a murmuré : "Je suis passé
par là."
Ces mots, je les ai reçus comme une
bénédiction. Comme un signe que je n'étais
plus seul.

Ce cercle n'était pas magique, mais il
portait quelque chose de sacré. Une lenteur.
Une densité. Des silences habités. Des
gestes sobres, mais pleins d'attention.

Je n'avais jamais connu ça. Pas à l'école.
Pas au travail. Même pas dans ma famille.

Ce n'était pas un espace thérapeutique, ni
un lieu de performance. C'était un endroit
où l'on pouvait être simplement là. Sans
prouver. Sans convaincre. Sans cacher.

C'était comme si, pour la première fois, je me regardais en face.

Et que ce regard était soutenu par une
communauté d'hommes qui avaient fait ce
même choix : tomber les masques, déposer
les armures, et marcher côte à côte vers plus
de vérité.

Pas de hiérarchie. Pas de compétition. Pas
de rôle à jouer.
Juste des présences. Denses. Humaines.
Entières.

Ce jour-là, j'ai compris qu'un homme, ça
sent, ça tremble, ça flanche.
Et que c'est dans cette faille que passe la
lumière.

Ce jour-là, j'ai touché ce que peut être un
rite de passage. Un espace où l'on peut être
vu, entendu, accueilli dans notre entièreté.
Un premier pas pour reconnaître et honorer
les multiples transitions de nos vies.

Pas seul. Non. Entouré. Soutenu. Encouragé.

Loin de l'idée d'un unique « devenir homme », la vie masculine est une mosaïque de passages.

Chacun apporte ses défis, ses vertiges, ses
opportunités de croissance. Ces seuils sont
souvent invisibles aux yeux de la société —
et parfois même aux nôtres —, mais leur
pouvoir transformateur est bien réel.

Le premier grand passage est celui de l'enfance à l'adolescence.

Tout se bouleverse : le corps change, la voix
mue, les désirs émergent. On commence à
se définir en dehors du cocon familial.
C'est une phase d'exploration,
d'affirmation, mais aussi de grande
vulnérabilité.

Sans accompagnement, cette période peut
devenir une errance, une perte de repères
dans un monde devenu soudainement plus
complexe.

Puis vient l'entrée dans l'âge adulte.

Indépendance financière, responsabilités
professionnelles, premières relations
amoureuses significatives.

C'est le temps des ambitions... mais aussi
des premiers échecs, des désillusions.
Apprendre à naviguer dans ce monde
adulte est un rite de passage en soi.

Un autre seuil fondamental est celui de la paternité.

Devenir père bouleverse tout. Nos priorités,
nos valeurs, notre rapport au temps, à nous-
mêmes. On devient modèle, guide,
protecteur — parfois sans y être préparé.
Ce moment charnière peut être
magnifique... ou très déstabilisant s'il est
traversé seul.

Avec le temps, d'autres transitions apparaissent.

Le couple évolue, les enfants grandissent,
nos parents vieillissent. Chaque mouvement
dans ces liens vient nous confronter à de
nouveaux rôles, à de nouvelles pertes, à de
nouveaux ajustements.

Puis vient la crise de la quarantaine — ce
moment de bascule où l'on mesure la
distance entre ses rêves de jeunesse et sa
réalité présente. C'est un temps de bilan,
souvent inconfortable... mais aussi fécond.

Ce qui rend un passage douloureux, ce n'est pas ce qu'on quitte, mais comment on le quitte.

Aujourd'hui, à cinquante ans, je vis un autre passage.

Mon fils s'envole vers sa vie d'adulte. Ma femme, plus jeune que moi, déploie pleinement sa créativité et son indépendance.

Et moi ?

Je me suis surpris à ressentir un vide. Moins sollicité. Moins indispensable. Une sensation diffuse, étrange : à quoi je sers encore ? Non seulement dans ma famille, mais dans le monde ?

Ce n'est pas une rupture brutale. Ce n'est pas un drame. Mais dans la banalité du quotidien, une sensation d'effacement s'est installée. Le silence de l'appartement. Les mails. Les courses. Et, en creux, une question existentielle que je n'osais pas vraiment formuler.

Ce n'est pas la première fois que je traverse une transition. Mais c'est la première fois que je la traverse seul, sans aucun cadre symbolique, sans rituel, sans cercle.

Et là, j'ai compris une chose essentielle : Ce qui rend les passages douloureux, ce n'est pas tant ce qu'on perd... c'est de les vivre sans guide.

Sans soutien. Sans regard posé sur nous. Sans que des aînés soient là pour transmettre leur sagesse.

La solitude face à l'inconnu est ce qui rend un passage vulnérable. Il ne suffit pas d'avoir déjà traversé d'autres tempêtes. Chaque seuil demande d'être reconnu. D'être nommé. D'être traversé à plusieurs.

Dans les sociétés traditionnelles, on ne laissait jamais un individu traverser un changement de statut sans l'entourer d'un cadre symbolique fort : les rites de passage.

Ces rites, présents dans toutes les cultures sous des formes variées, remplissent une fonction essentielle : marquer la transition, accompagner la transformation, et intégrer l'individu dans sa nouvelle place au sein du collectif.

Chez les Aborigènes d'Australie, le walkabout est un rite initiatique où les jeunes partent seuls dans le désert pendant plusieurs semaines — voire plusieurs mois. Ce n'est pas une simple randonnée, mais une quête spirituelle : un dialogue entre la terre, les ancêtres, et l'âme.

Chez les Masai d'Afrique de l'Est, les jeunes guerriers doivent traverser des épreuves physiques et symboliques, affrontant la mort pour gagner leur nouveau nom et leur rôle d'adultes.

Chaque cicatrice, chaque silence, porte en lui une mémoire collective.

Ces peuples racines ont toujours su que la transformation d'un être humain est puissante, déstabilisante, et qu'elle ne peut être laissée au hasard.

Un passage, c'est une forme de mort symbolique. Si cette mort n'est pas contenue, ritualisée, elle risque de tourner au chaos intérieur : isolement, burn-out, violence, tristesse sourde ou dépression invisible.

À l'inverse, l'initiation crée un espace sûr. Un lieu sacré où cette désintégration peut se vivre sans danger. Un cercle où la vulnérabilité est permise, où les émotions sont accueillies. Les gestes, les mots, les symboles permettent à chacun de reconstruire un sens à ce qu'il traverse. Ils rappellent que nous ne sommes pas seuls.

J'ai connu les passages accompagnés — ceux où l'on pleure, où l'on se démasque, mais où l'on est accueilli. Et j'ai connu la solitude. C'est le jour et la nuit.

Nous avons aujourd'hui, plus que jamais, besoin d'espaces de transformation conscients, puissants, simples et sûrs. Des lieux où reconnecter à soi-même. Pas pour fuir la vie — mais pour y revenir plus ancré, plus clair, plus vivant.

PRENDRE SOIN AU MASCULIN

Nos recommandations - De la tête
au pieds





Icara - Blanc & Beige - Barebarics 139,90€

Entrez dans le monde du confort avec le nouveau modèle en cuir Icara en blanc-beige. Les baskets unisexes combinent un design intemporel avec des détails fonctionnels qui garantissent un confort maximal. La pointe segmentée est complétée par une perforation profilée, qui les rend prêtes à être portées au quotidien. Choisissez une sensation pieds nus que vous ne voudrez plus jamais quitter.

L'Indispensable Probiotiques DIJO 40€

Les probiotiques sont définis comme des « micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante, exercent des effets positifs sur la santé de l'hôte » selon l'Organisation mondiale de la santé*.

Améliore la digestion
Aide à atténuer les maux de ventre
Permet de retrouver de l'énergie
Immunité renforcée
Gestion du poids plus saine
Aide à dégonfler le ventre



Savon de rasage à l'huile de pépins de raisin Comme Avant 8,90€

Remplacez votre mousse à raser par le savon à l'huile de pépins de raisin bio et française. Un savon mixte idéal pour se raser le corps et la barbe tout en douceur. Un unisexe convient à tous les types de peau.

Fabriquée près de Marseille
Cosmétique vegan
Écologique, biodégradable et zéro déchet
Conformément aux lois européennes, non testé sur les animaux

Dans un monde qui nous pousse sans cesse vers le haut — plus vite, plus fort, plus loin — nous oublions parfois que notre vraie puissance commence par le bas : nos racines.

Prendre soin de son lien à la Terre, c'est bien plus qu'un concept spirituel : c'est un besoin biologique fondamental. Le simple fait de marcher pieds nus sur le sol, de ressentir la texture de la pierre, de l'herbe ou du bois, apaise le système nerveux, régule le stress, harmonise l'énergie du corps. Ce processus, appelé grounding, rééquilibre les charges électriques du corps humain, souvent perturbées par un quotidien saturé d'écrans et de béton.

C'est dans cet esprit que nous vous proposons de découvrir les chaussures barefoot de Barebarics. Elles permettent de retrouver une foulée naturelle, de stimuler les terminaisons nerveuses sous les pieds et d'ancrer le corps dans une posture vivante, alignée.

Mais l'ancrage ne passe pas que par les pieds. Il passe aussi par l'intérieur.

Notre microbiote intestinal, véritable deuxième cerveau, influence notre humeur, notre clarté mentale, notre capacité à gérer les émotions. Prendre soin de sa flore intestinale, c'est donc prendre soin de son équilibre global. Les probiotiques Dijo accompagnent ce geste de santé simple et essentiel, pour une vitalité retrouvée.

Enfin, il y a ce que nous offrons à notre peau. Cet organe immense, en dialogue constant avec le monde extérieur, mérite toute notre attention. Optez pour des soins bruts, simples, respectueux de votre biologie. Le savon de rasage de la marque Comme Avant, à la composition irréprochable, est un rituel de soin qui honore la peau et le geste quotidien.

OFFRIR AU FÉMININ

Notre sélection





Ambre Noire | Bougie parfumée Maison La Lune 29€

Laissez-vous envoûter par l'élégance mystérieuse de notre bougie au parfum d'Ambre Noire. Ses notes riches et profondes évoquent des souvenirs de nuits étoilées et d'instant volés, où chaque souffle d'air est chargé de promesses sensuelles. Chaque bougie est accompagnée d'un rituel spécifique et d'une playlist dédiée, conçus pour renouer avec votre corps, éveiller vos sens et votre sensualité.

Tapis de yoga en laine Yogom 139€

Le tapis de yoga en laine de mouton est le tapis de yoga naturel écologique parfait pour pratiquer tous les styles de yoga aussi bien en été qu'en hiver grâce aux propriétés intelligentes régulatrices de la laine de mouton ! Fabriqué en Europe (Lituanie) et certifié standard Oeko Tex c'est le tapis de yoga le plus écologique de Yogom avec le tapis de yoga recyclé en liège fabriqué au Portugal.



Chausson femme laine Angarde, beige paillettes 75€

Chausson femme en laine recyclée beige à l'empiècement pailleté
- Semelle intérieure amovible en laine vierge.
- Conçu à Paris, fabriqué en Espagne.
- Doux, chaud et ultra confortable.

Dans nos vies effrénées, ce que le féminin réclame souvent n'est pas un objet de plus, mais un moment d'attention profonde, un cocon où se déposer.

Offrir un cadeau au féminin, c'est lui dire : « je te vois. Je reconnais ce dont tu as besoin. Je t'invite à ralentir, à revenir à toi. »

Dans cet esprit, nous avons sélectionné pour vous quelques trésors pour nourrir cet art de la lenteur :

- Une bougie de Maison la Lune, à allumer en conscience. Associez-la à un petit rituel d'ancrage (une playlist choisie, quelques respirations lentes, une intention chuchotée). La flamme devient alors un espace sacré pour se recentrer.
- Un tapis de yoga en laine de mouton de Yogom, parfait pour les pratiques douces, restauratives, ou simplement pour s'étendre et respirer. La laine naturelle apporte une chaleur réconfortante, propice au relâchement.
- Des chaussons Angarde, alliance de confort et d'élégance, pour prolonger cette sensation de bien-être jusque dans les gestes du quotidien.

Et souvenez-vous : le plus beau complément à ces cadeaux reste votre présence. Ajoutez un massage, préparez un repas maison, créez une bulle de douceur. Le féminin ne demande pas qu'on le célèbre en grande pompe, mais qu'on lui offre un espace où il peut être accueilli pleinement, sans attente, sans masque.

ACTU & INFOS PRATIQUES

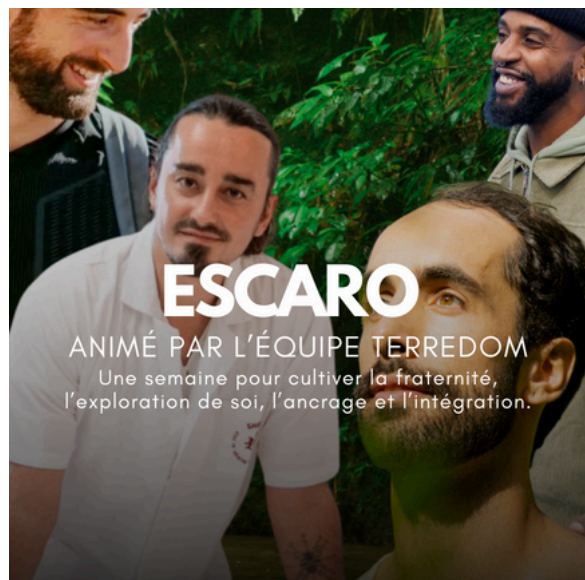
Les stages pour hommes



**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.

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.



ESCARO
ANIMÉ PAR L'ÉQUIPE TERREDOM
Une semaine pour cultiver la fraternité,
l'exploration de soi, l'ancrage et l'intégration.



ARDÈCHE
ANIMÉ PAR SEBASTIEN CARLIER
Nous irons d'abord explorer le lien avec notre
père ou notre/nos figure(s) paternelle(s), les
injonctions implicites, les modèles transmis, le
lien tissé avec lui ou pas.
Nous irons ensuite explorer ce lien à nos
enfants, qu'ils soient présents, en devenir ou
symboliques.



PORTUGAL
ANIMÉ PAR YANN DÉFOREL
En chaque homme sommeille une force
créatrice et une vitalité prêtes à se révéler.
C'est un appel à plonger dans ses
profondeurs, à explorer ce qui a été refoulé
et à transmuter l'ancien pour laisser émerger
une version plus authentique de soi-même.



PYRÉNÉES

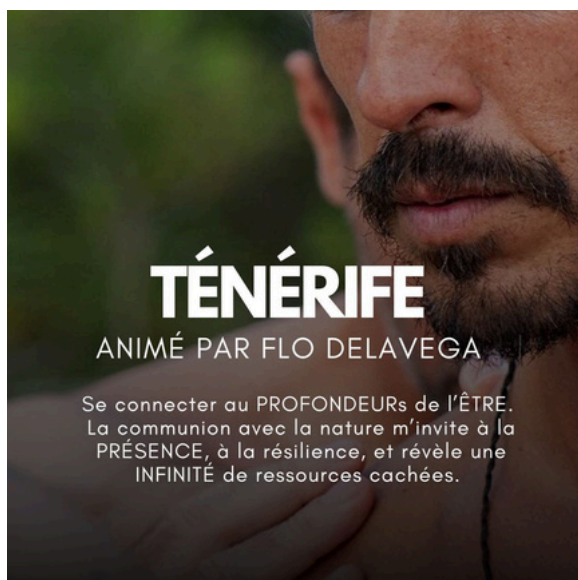
ANIMÉ PAR RENAUD MINIAUOU

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



TÉNÉRIFE

ANIMÉ PAR FLO DELAVEGA

Se connecter au PROFONDEURS de l'ÊTRE.

La communion avec la nature m'invite à la

PRÉSENCE, à la résilience, et révèle une

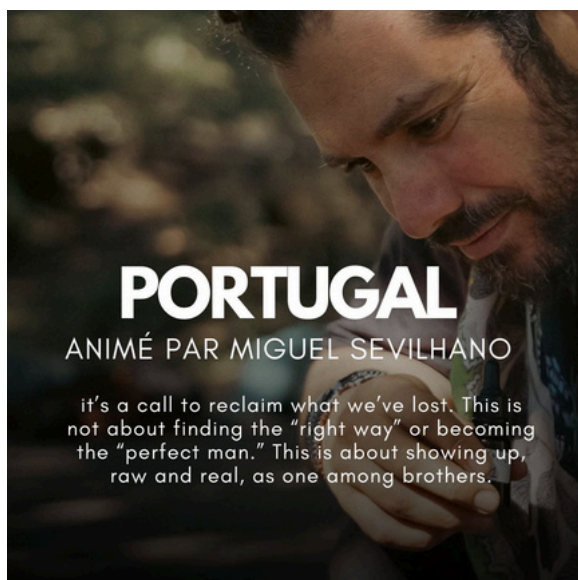
INFINITÉ de ressources cachées.



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



PORTUGAL

ANIMÉ PAR MIGUEL SEVILHANO

it's a call to reclaim what we've lost. This is not about finding the "right way" or becoming the "perfect man." This is about showing up, raw and real, as one among brothers.



AVEYRON

ANIMÉ PAR FRÈRES D'ÂME

Nous apprenons à prendre soin

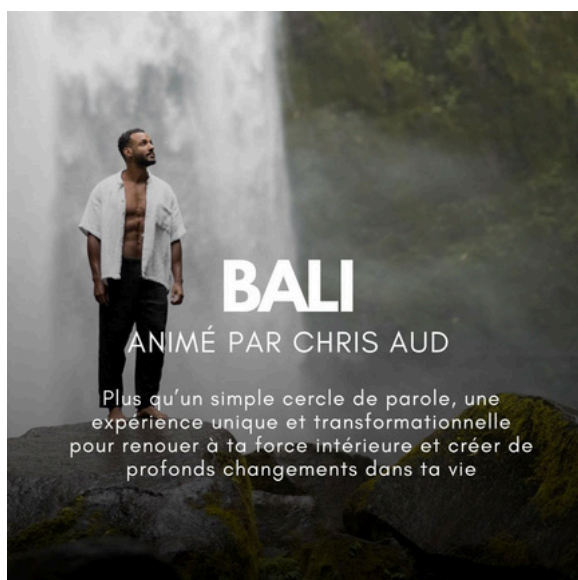
Réapprendre à être vivants, vibrants

À cultiver le flow & la parole posée

Alliés ancrés du Féminin

Créateurs, curieux de l'autre

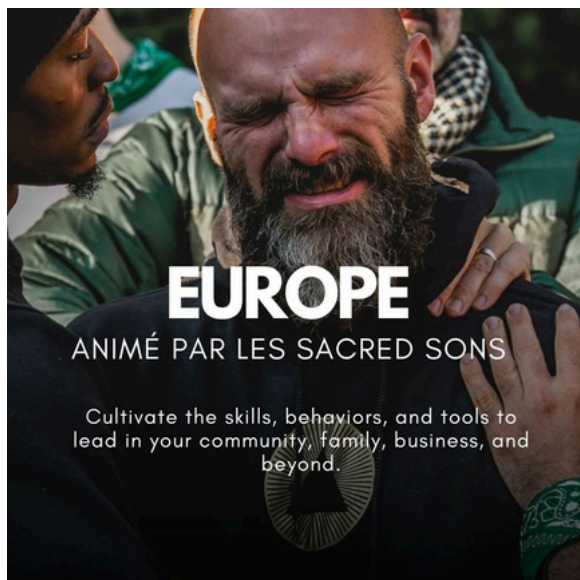
L'autodérision & la joie en bandoulière



BALI

ANIMÉ PAR CHRIS AUD

Plus qu'un simple cercle de parole, une expérience unique et transformationnelle pour renouer à ta force intérieure et créer de profonds changements dans ta vie



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.

Festival au Cœur de l'homme en Ardèche

Le festival Au Cœur de l'Homme a pour but de nous rassembler, nous les hommes, de nous faire nous rencontrer individuellement et collectivement. Prendre le temps de se rencontrer soi et de rencontrer l'autre. Il s'adresse à tous les hommes, que nous soyons déjà ou non dans une démarche intérieure, de conscience, de bien-être ou bien encore de développement personnel.

Nous souhaitons ici fédérer les hommes, faire en sorte que chacun d'entre nous se sente accueilli et à sa place. Pour cela le festival offrira de nombreux ateliers de différents intervenants, de couleur, de pratique et de sensibilité différente. Tout un panel de conférences, ateliers, pratiques, pour découvrir ce qui nous correspond, nous nourrit et ainsi tisser notre réseau.

Nous repartirons de ce festival en nous sentant en lien. En faisant partie de tout un réseau d'hommes prêts à œuvrer pour le changement. Chacun d'entre nous pourra, par la suite, continuer d'approfondir les pratiques que nous avons découvertes et continuer à prendre soin des rencontres faites et faciliter autour de nous d'autres rencontres.

Joris Neyssensas, Florian Surya Ananda & Sébastien Carlier



A group of hikers is seen from behind, walking along a stone path that winds through a dense, lush forest. The path is made of large, flat stones and is surrounded by thick green foliage and tall trees. The hikers are wearing backpacks and casual outdoor clothing. The scene is captured in a cinematic style with soft, natural light filtering through the canopy.

Rejoins l'aventure.

ACCOMPAGNER L'HOMME EN CHEMIN

Le Pouvoir du Cadre

avec Morgan Cordelet

Après 10 ans passés dans un environnement confortable chez Airbus, j'ai été confronté à une décision cruciale lorsque le Covid a frappé en 2020 :

Rester ou partir ?

Ce moment d'incertitude a été le point de départ d'une réflexion profonde.

J'ai réalisé que la vie que je menais n'était plus en harmonie avec mes aspirations personnelles. C'est ainsi que j'ai décidé de prendre un risque, de parier sur moi-même et de créer un avenir aligné sur mes valeurs.

Aujourd'hui, mon objectif est clair : aider les hommes à se connaître, à se développer et à trouver plus de sérénité dans leur vie.



Le cadre comme acte d'amour.

« J'ai grandi dans le cadre. Et c'est dans cet espace-là que la magie peut opérer. » Pour Morgan, ancien ingénieur devenu facilitateur de cercles pour hommes, le cadre n'est pas une prison, mais une promesse. Une sécurité qui permet enfin de lâcher prise. Dans une époque qui oscille entre rigueur autoritaire et relâchement complet, il propose une voie médiane : poser des règles claires dès le début, pour que chacun puisse s'y appuyer, s'y déployer, s'y révéler. Ce cadre, il ne l'impose pas : il le co-construit, il le fait valider. Parce qu'un espace transformateur commence toujours par une confiance mutuelle.

Prendre sa place, ce n'est pas devenir parfait

Ce que Morgan constate dans ses retraites, c'est que de nombreux hommes arrivent sans trop savoir pourquoi ils sont là. « Il y a un appel, mais pas toujours une conscience claire du besoin. » Ils viennent avec un flou. Et repartent avec des prises de conscience. Sur leur difficulté à dire non, leur peur d'être en colère, leur tendance à fuir l'inconfort. Le point commun ? Ce sont souvent des hommes qui ne s'autorisent pas à prendre pleinement leur place. À dire : « Voilà qui je suis, avec mes contradictions. » À reconnaître qu'ils peuvent être à la fois chevalier blanc et homme en colère. Et que l'un n'annule pas l'autre.

Les émotions ne sont pas des faiblesses

Dans les espaces qu'il anime, Morgan est frappé par une chose : « Ce qui bouleverse le plus les participants, c'est souvent l'écoute. Le simple fait de pouvoir parler sans être interrompu. » Dans un monde où l'on donne vite son avis, où l'on coupe la parole ou l'on commente chaque émotion, il ouvre un espace d'accueil total. Il le dit clairement : « On juge tous. C'est humain. Mais ce jugement, on peut le retourner vers soi et en faire un outil de connaissance. » Ce sont ces petits glissements — apprendre à accueillir la colère, à oser pleurer, à ne plus fuir le conflit — qui transforment un homme de l'intérieur.

Père en devenir, guide en construction

Morgan va devenir père. Et il le dit avec humilité : « Il y a plein de choses que je ne sais pas. Mais je me fais confiance. » Ce qu'il prépare, ce n'est pas un plan parfait pour tout maîtriser. C'est une posture intérieure. Celle d'un homme qui veut offrir à son enfant non pas un monde sans erreurs, mais un monde où il est possible d'apprendre. Son modèle, c'est ce père présent qui lui a offert un cadre, mais qu'il invite aujourd'hui à plus de lâcher-prise. Il le dit simplement : « Ce que je veux transmettre à mon fils, c'est la possibilité d'avoir le choix. »

Le cadre comme tremplin vers l'action

Chez beaucoup d'hommes, le désir de changement bute sur un mur invisible : la peur de mal faire, de ne pas faire assez bien, ou de ne pas tenir sur la durée. Morgan l'observe : « Il y a cette tentation d'attendre que tout soit prêt, carré, parfait. » Alors il invite à expérimenter, à tester, à rater. À faire un premier pas, même maladroit. C'est dans le mouvement que se dessinent les ajustements. Le cadre n'est pas là pour restreindre, mais pour canaliser l'énergie, la rendre fertile. Pas besoin d'être un autre homme pour avancer — juste de devenir un peu plus soi-même, avec régularité et honnêteté.

Une nouvelle image du masculin

En accueillant des hommes de tous âges dans ses immersions, Morgan en voit chaque fois les visages se transformer. Il parle de ce participant de 62 ans, venu « sans savoir pourquoi », et reparti avec des larmes aux yeux, le cœur ouvert, la posture ancrée. Pour lui, le Men's Work n'est pas un processus de virilisation ou de réparation, mais une mise en lumière : celle d'un masculin capable de présence, de finesse, d'exigence et de chaleur. « Le cadre, c'est la structure qui permet l'intensité, sans débordement. C'est ce qui permet d'exprimer sa colère sans détruire, d'exercer son pouvoir sans imposer. »

Se confronter à soi en présence des autres, c'est aller au-delà de l'image, du personnage. Dans l'intensité, les masques tombent. La fatigue fait remonter les croyances, les automatismes, les peurs. Mais ici, personne ne cherche à te sauver, ni à t'écraser. La force du Men's Work, c'est cette confrontation encadrée, respectueuse et puissante, où chaque homme devient le révélateur de l'autre.

Tu ne luttas pas contre lui, tu explores à travers lui.

Ce n'est pas du théâtre ni du sport. C'est une initiation. À ta force, oui, mais aussi à ta vulnérabilité. Et c'est précisément là que l'équilibre naît : dans cette tension douce entre les deux.



**Ce n'est pas dans l'effort que l'on intègre,
c'est dans le relâchement.**

Après l'intensité, le silence. Après la confrontation, la digestion.
Ce moment de retour à soi, les yeux clos, le cœur ouvert, est
souvent celui où tout s'aligne.

Pas besoin de parler, pas besoin de comprendre tout de suite. Le
corps, lui, sait. Il se souvient. Il relâche. Il réorganise.

Dans cette pause, on ne fuit pas. On accueille ce qui reste, ce
qui vibre encore, ce qui demande à être entendu.



INSPIRATION

Le post instagram à 1,9M
de vues

“Arrête Papa !”

Elle riait, elle se tortillait sous mes
chatouilles....mais elle répétait ces
mots plusieurs fois.

On a un jeu ma fille et moi.
On l'appelle « Faire des bêtises ».
C'est un mélange de chamailleries, de lutte douce, une manière
d'explorer sa force physique, ses limites, le contact avec l'autre.

En allemand, il y a un mot pour ça : "raufen".
En anglais, on parle de Play Fight.
En français... il manque peut-être un terme précis.

Mais hier, quelque chose m'a frappé.

J'ai vu que malgré ses éclats de rire elle disait "Arrête."
Et moi, je continuais.

Sans le vouloir, je lui apprenais que "arrête" ne veut pas dire "stop".
Que parfois, on dit non... mais qu'en vrai, on veut dire oui.

Et là, j'ai pris une claque.

Je ne veux pas lui apprendre ça.

Nos mots façonnent notre monde.
Ce qu'on leur apprend aujourd'hui devient leur réalité de demain.

Si elle dit "Arrête", je veux qu'elle sache qu'on l'écouterà.

Toujours.

A group of seven men are standing on a grassy hill, facing away from the camera and looking out over a vast landscape. They are standing in a line, with their arms around each other's shoulders. The landscape features a large body of water (Lake Geneva) in the middle ground, surrounded by dense evergreen forests. In the background, there are large, rugged mountains under a blue sky with scattered white clouds. The overall scene is peaceful and scenic.

**“Ce que tu déposes ici reste ici.
Ce que tu décides d’en faire,
t’appartient.”**