

Patrick Ferrer
Préface de Lilou Macé

J'OSE
ÊTRE
L'HOMME
que je suis

S'accomplir
dans la puissance du
Masculin Sacré

LEDUC 
ES0

S'ACCOMPLIR EN TANT QU'HOMME AUJOURD'HUI

Après avoir suivi un chemin puissant d'accomplissement personnel en tant qu'homme, Patrick Ferrer décrypte dans son ouvrage le concept du Masculin Sacré. Il aide ainsi chaque homme à lâcher les croyances limitantes qui gouvernent inconsciemment sa vie («sois fort», «ne pleure pas»), à se réconcilier avec son enfant intérieur et à agir en connexion avec son cœur, dans l'accueil de ce qu'il est.

De nombreux exercices pratiques et des explications étayées permettent à chacun de poser avec douceur et bienveillance un autre regard sur lui-même et de réinventer sa relation aux autres. Un livre nécessaire pour l'éclosion d'un monde nouveau, où le lien est restauré et l'harmonie retrouvée.

Patrick Ferrer est thérapeute holistique et énergéticien. Il est le fondateur de « La Voie de l'Homme » et du stage « Tu Seras Un Homme, Mon Frère ». Il a créé les Cercles de paroles d'hommes. Concepteur du « Delphitsu », il anime des stages et des séances en eau chaude. Conférencier sur le thème du Masculin Sacré, il accompagne les hommes et les femmes en conscience sur leur chemin de vie. Son site : www.patrickferrer.com

Préface de Lilou Macé, créatrice de la chaîne Youtube *La Télé de Lilou* et auteure de nombreux ouvrages dont *L'Œuf de yoni*.

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2241-4



editionsleduc.com

LE DUC ↗
ÉSO

Rayon :
Développement personnel

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration d'Alexandra Raillan.

Conseil éditorial : Julie Boust

Édition : Isabelle Chave

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Constance Clavel

Pour la méditation p. 31 :

Texte et voix : Patrick Ferrer

Réalisation : José Gurdak

Studio : CRISTAL MUSIC

© 2021, Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2241-4

Patrick Ferrer
Préface de Lilou Macé

J'OSE
ÊTRE
L'HOMME
que je suis

S'accomplir
dans la puissance du
Masculin Sacré

Sommaire

Préface de Lilou Macé.....	7
Qui suis-je ?.....	11
Partie 1. Comprendre le Masculin sacré.....	17
Partie 2. Poser un autre regard sur soi.....	51
Partie 3. Envisager autrement le masculin	109
Partie 4. Pacifier ses relations	147
Conclusion.....	187
Remerciements	190
Bibliographie	194

La Puissance du Masculin Sacré

PRÉFACE DE LILOU MACÉ

L'émergence du masculin sacré est en parfaite adéquation avec notre époque. Je définirais la période que nous traversons d'imprévisible, surprenante et parfois déstabilisante. Elle nous force à trouver de nouvelles solutions et à déployer notre courage, notre intégrité, à nous sentir libres quelles que soient les circonstances extérieures. Elle nous demande de cocréer un monde qui nous correspond où il fait bon vivre. Sans un masculin qui prend sa place, ce nouveau monde ne peut être bâti. Il sait qu'il ne peut le faire seul et il sait qu'il est digne de participer à sa construction. Il est humble, congruent et authentique. Il est sensible, à l'écoute et ouvert. Il n'est pas menacé par l'ombre ou la lumière. Il est prêt, au travers de son propre éveil, à déployer tous les efforts pour servir l'humanité et les changements de conscience.

Ce que Patrick Ferrer incarne et transmet dans ce livre est précieux car il nous montre la voie vers un masculin rayonnant. Tel un chevalier servant le sacré et le divin, il se met au service

de la vie en partageant une information ancestrale, accessible et pratique à mettre en place dans notre quotidien.

Prendre conscience de ce qui est possible, du rôle du masculin dans cette étape fondamentale de l'histoire de l'humanité est de grande importance. Nous savons que le futur est tumultueux, inconnu et incertain, mais nous sommes conscients que, ensemble, nous trouverons les solutions pour faire face à des situations inédites et parfois menaçantes. Grâce à un masculin et un féminin équilibrés, dans leur mission sacrée, nous enfanterons le monde de demain, ensemble. C'est bien cela dont il est question dans ce livre ; là est la pertinence de cet ouvrage, tant au niveau de son timing que de ses révélations. Le masculin en pleine transformation renaît de ses cendres, tel un Phoenix, dans sa dimension sacrée, au moment où le féminin est prêt à accueillir sa complémentarité et son soutien. Il a besoin d'être accompagné en conscience, avec des connaissances et des expériences qui deviendront pertinentes pour son évolution. Seul nous allons vite, mais nous irons moins loin. Patrick nous propose ici d'aller rencontrer le masculin blessé pour le libérer afin que le masculin sacré puisse rayonner au service de ce nouveau monde.

Je vous remercie d'être sur ce chemin. Votre courage, votre puissance et votre vulnérabilité sont indispensables pour que le plan divin puisse fonctionner. Lorsque votre masculin blessé se transforme alors le féminin et le masculin sacrés existent dans toute leur beauté. Ensemble, unis, nous participons à une échelle dépassant tout entendement logique. L'invisible est à l'œuvre plus que jamais, nous soutenant et nous aidant à créer des ponts de lumière vers un avenir glorieux.

*« Tu n'es plus là où tu étais,
mais tu es partout là où je suis. »*
Victor Hugo.

*« Incapable de percevoir ta forme, je te retrouve
tout autour de moi. Cela humilie mon cœur,
car tu es partout. »*
La Forme de l'Eau.

*« Ce que l'on ne lui donne pas naturellement,
il le prend de force. »*

*Ces mots pour : infanticide, féminicide, pédophilie, viol,
inceste, abus, transgression, meurtre, discrimination, tabasser.*

*Je dédie ce livre à tous ces enfants, adolescents, adulescents,
adultes, filles comme garçons, femmes comme hommes,
lesbiennes comme homosexuels et transgenres comme
transsexuels, et leurs âmes, qui ont subi et expérimenté
l'humanité dans sa plus vile et basse vibration.*

*Puissent la paix, l'amour et la sagesse devenir un drapeau
arc-en-ciel sacré sur la terre et dans le cœur des vivants.*

*Le Masculin sacré au cœur du Masculin révélé : marque de
ton passage sur cette planète ta sagesse, ta véritable destinée.*

Préambule

Qui suis-je ?

Issu d'une famille nombreuse, je suis le second d'une fratrie de neuf frères et sœurs. L'aînée est une fille et je suis l'aîné des garçons. Au total, nous sommes dix : cinq garçons et cinq filles. Nous aurions pu monter une équipe de rugby féminine et masculine... ! Je suis né fin de janvier 1967.

UNE ENFANCE MALMENÉE

Chez mon Papi, je baigne dans le bonheur, j'ai accès à son établi et à ses outils. Je dois avoir 7-8 ans, je suis en train de sculpter une croix et je veux y inscrire INRI. Mon père arrive et me lance : « C'est quoi ces conneries ? » Cette remarque m'a totalement décontenancé et m'a fait perdre le peu de la confiance en moi que j'étais en train de construire... C'en était fini pour moi de la sculpture. D'ailleurs, je me souviens aussi de cette « Boîte des bâtisseurs » reçue à Noël, pour mes 10 ans. Le cadeau a fini sur une étagère, dans le garage qui servait

aussi d'atelier à mon père. Une boîte finalement jamais ouverte, jamais utilisée, parce que, sinon, j'en aurais mis partout et je n'aurais pas su bien faire...

Mon père m'a fait expérimenter douloureusement et violemment dans ma chair une extrême violence verbale, physique, émotionnelle, psychique... Aujourd'hui, je peux écrire consciemment « expérimenter ». Mais le petit Patrick a, lui, depuis sa petite enfance et jusqu'à sa majorité, réellement subi et été une victime, meurtrie, bastonnée physiquement par son père. Il a régné pendant longtemps et par périodes des moments de terreur et de folie ravageuse dans mon enfance et mon adolescence.

Puis, tout jeune adolescent, vers 13-14 ans, j'ai fait partie d'un groupe de la sécurité civile. C'est dans ce cadre que j'ai été abusé par un homme, dont je n'ai pas pu me protéger, tant j'étais figé et anesthésié, incapable de me défendre. Lui utilisant la force, et moi totalement soumis et pris au piège... « Abusé » dans le sens où il a essayé, sans y arriver, de me violer et, par dépit, il a voulu me forcer à lui faire une fellation. Il a fini par se masturber à côté de moi. J'ai appris, presque trente ans plus tard, que cet homme avait été condamné par la justice pour des actes de pédophilie. Mais, à l'époque, cet acte que j'ai subi a été tu. Aucune plainte n'était possible, car mon père aurait « pété un câble » s'il l'avait su... C'est à ce moment-là que j'ai développé une amnésie traumatique.

J'ai grandi et je me suis construit dans ce contexte. J'ai 18 ans, je viens d'avoir mon permis. Mon oncle, pompier professionnel, me fait vivre un moment extraordinaire de mise en confiance et de rapport « juste et responsable » entre hommes. Nous faisons un tour dans sa voiture puissante sur une petite route de campagne du Lot. Et là, il me laisse le volant. Sur une grande ligne droite, mon oncle me pousse même pour que

j'accélère. J'entends encore ses encouragements lancés d'une voix ferme et légère, je suis en totale confiance. Aujourd'hui encore, je me souviens de cette émotion, de cette sensation de puissance – je roule à plus de 130 km/heure – et de sécurité grâce à sa présence à mes côtés. Quelle sensation de liberté ! Un moment où le champ de tous les possibles est offert. Un moment de reconnaissance d'homme à homme.

LA LIBÉRATION DE LA PAROLE

Je me souviens qu'au lycée j'étais connu comme « un loup blanc », sans limites pour me faire respecter coûte que coûte, prenant le pouvoir partout : il m'arrivait de me mettre au milieu de la cour et de hurler : « Je vous merde tous. » Cri de détresse plus que cri de violence. J'étais ravagé, noir de peur et totalement révolté, cherchant inconsciemment à faire sortir « ce grand corbeau noir » qui hantait mon corps et ma psyché... Bien des années plus tard, les souvenirs de l'abus sont revenus. J'ai pu verbaliser cette agression au cours de mon tout premier stage de développement personnel sur le thème des blessures de l'enfant. J'avais 23 ans. C'était la première fois que je pouvais partager mon agression, afin de libérer la parole et les émotions de mon enfant intérieur. On m'invitait, dans un cadre thérapeutique, à laisser sortir les mots de ma bouche, à « libérer l'aigle noir », si bien décrit par Barbara, en le laissant s'envoler et libérer les maux. Des années plus tard, j'ai compris qu'au moment du drame, j'étais complètement sous son emprise. L'éducation paternelle extrêmement sévère m'avait enfermé, statufié, figé. J'étais incapable de prendre une décision, de faire un choix et dans la totale impossibilité de dire NON.

MON PARCOURS D'HOMME

J'ai échappé à mon système familial en accomplissant mon armée dans la marine en 1989 et 1990. J'ai ainsi appris la vie entre hommes, dans un espace exigu, sur un navire de guerre. J'ai appris à faire face aux règles et à l'autorité. J'ai de nombreux souvenirs merveilleux de missions de coopération avec la marine d'autres pays, en Égypte, en Espagne, des images de voyages et de découvertes... Cette expérience reste pour moi une formidable école d'ouverture au monde et à tous les milieux sociaux.

À mon retour à la vie civile, j'ai migré à Paris, où j'ai commencé mon chemin de travail sur moi... J'ai ainsi découvert les outils de la PNL, l'analyse transactionnelle, la Gestalt, la sémantique générale... J'ai aussi très vite participé à des groupes de réflexion, à des séminaires, et j'ai bien sûr dévoré des tonnes de livres sur ces sujets. Par la suite, j'ai découvert le tantra. Cela a été pour moi un véritable détonateur qui m'a ouvert définitivement cette voie initiatique que je continue à approfondir aujourd'hui encore.

C'est aussi à cette époque que j'ai pratiqué la plongée sous-marine, au sein d'un grand club parisien, et que j'ai poursuivi ma formation de moniteur de plongée sous-marine. Ce sera le début de ma pratique d'accompagnement de personnes en bassin d'eau chaude, accompagnement que j'ai nommé DELPHITSU en 2003. En parallèle, j'ai découvert le monde du channeling... Fasciné, j'ai souhaité intégrer une école de guérisseurs en soins énergétiques, l'école Anschma de Marie-Lise Labonté. Et je suis devenu, au fil des années et des formations, guérisseur. J'ai aussi très vite intégré un « cercle de parole d'hommes » en tant que participant... (la suite, vous la lirez dans ce livre).

Toute ma vie, j'ai ainsi fait le choix de continuer mon chemin en apprenant, en découvrant, en me documentant sur l'univers du masculin. Et aussi bien sûr sur l'univers du féminin. J'ai d'abord animé des groupes mixtes avec Diane Bellego. Puis, j'ai créé et animé des cercles de parole d'hommes. Cinq au total à Paris entre 2003 et 2017... jusqu'à ce que je revienne vivre à Toulouse.

Depuis l'été 2013, j'anime un stage « Tu seras un homme, mon frère ». Cela m'a propulsé et inscrit dans ma juste place, dans le plaisir, la joie, l'alignement, l'humilité et le ravissement d'accompagner des hommes au cours de ces journées fraternelles. Ce que j'apprécie le plus ? Qu'un des participants, il y en a toujours un, me dise se sentir avec moi en totale sécurité pour cheminer dans cette reconnaissance fraternelle. Pour continuer de partager en toute authenticité, en tant qu'homme.

À Toulouse, depuis avril 2017, en parallèle à mon rôle d'accompagnateur en thérapie holistique, je travaille dans une société en tant qu'aide à la personne. Ainsi, chaque jour, je découvre et j'approfondis mes connaissances et mon rapport à l'humain, notamment à travers les personnes âgées, qui sont un trésor de sagesse, d'humilité et d'humanité.

Aujourd'hui âgé de 54 ans, c'est ce condensé de vie que je partage avec vous à travers ce manuscrit. Après l'éclatement, l'explosion du féminin et des affaires Weinstein/MeToo, les blessures de l'homme sont minorées, sous-estimées... Il est important pour moi d'aider les hommes à retrouver leur juste place. Nous, les hommes, avons un besoin vital de nous retrouver, de partager, de parler, d'oser parler, de prendre le risque de parler, de nous retrouver entre nous.

Je vous souhaite, à vous, homme, une belle et profonde reconnaissance de votre accomplissement en tant qu'homme

aujourd'hui. De le porter, de le reconnaître, de l'incarner, avec humilité, foi, confiance, joie et émerveillement.

Je vous souhaite, à vous, femme, dans votre masculin intérieur, de le porter, de le reconnaître et de l'honorer avec fierté et émerveillement.

PARTIE 1

COMPRENDRE LE MASCULIN SACRÉ

Si de nombreux livres existent sur le Féminin sacré, très peu d'ouvrages abordent le thème du Masculin sacré. Cette première partie permettra de mieux comprendre cette notion clé, aussi bien pour la femme que pour l'homme. Impossible d'avancer plus en amont sans faire un point sur les injonctions subies depuis l'enfance. Quand la prise de conscience aura lieu, il sera ainsi plus facile de replacer l'homme dans nos sociétés modernes et de passer du mode guerrier au mode chevalier.

Chapitre 1

Qu'est-ce que le Masculin sacré ?

*« Être en paix avec soi-même est le plus sûr moyen
de commencer à l'être avec les autres. »*

Luis de León

Le Masculin sacré n'est ni une religion, ni une catégorie d'homme, ni une mode. Ce n'est pas non plus un genre, ni une nouvelle croyance, et encore moins une secte. Le Masculin sacré est, à mon humble avis, une voie initiatique, un état d'être, un choix de vie pour l'homme nouveau qui s'inscrit dans une nouvelle vision. Celle de s'incarner en tant qu'homme sur Terre afin de la servir et ainsi de vivre son Masculin sacré au quotidien dans l'Amour, la Lumière et la Sagesse de son Cœur.

Ce paradigme est aussi bien valable pour les hommes que pour les femmes dans leur polarité masculine intérieure. En équilibre parfait et totalement complémentaire entre le

masculin et le féminin, entre la femme et l'homme, entre le Masculin sacré et le Féminin sacré, entre un homme et un homme, entre une femme et une femme, entre deux êtres quel que soit leur genre ou leur identité.

LA LOI DE LA POLARITÉ

Ce principe fait partie des lois de l'univers et se résume ainsi : toute chose a son opposé. Le jour/la nuit. Le yin/le yang. Le féminin/le masculin. Le ciel/la terre. Le chaud/le froid. Le bien/le mal. L'intérieur/l'extérieur. La lumière/l'obscurité. Rien dans ce monde ne peut exister sans son parfait opposé. Ainsi, chaque être humain détient en lui une part (polarité) de féminin et une part de masculin, et ce quel que soit son sexe.

L'homme, en général, est défini par son physique et sa puissance : « sois fort, ne pleure pas », « bande », le plus longtemps possible de préférence, et enfin « sois performant ». Heureusement, le monde change et notre conscience évolue de plus en plus, notamment dans le sport. Je suis toujours profondément touché, en bon passionné de rugby, mais aussi de tous les sports dans leur ensemble, d'assister à l'épanchement émotionnel de nos rugbymans nationaux, qui n'hésitent pas à pleurer à chaudes larmes au moment des hymnes nationaux, des victoires, ou lors de sorties sur blessure. Ainsi le sport est-il un domaine où les hommes se permettent, osent, se lâchent, quand leurs émotions les prennent aux tripes. Ils pleurent face à la caméra – face à l'écran immense qui orne le stade et retransmet les images à des milliers, voire des millions de téléspectateurs.

LE MASCULIN SACRÉ, C'EST D'ABORD UNE SOMME D' ACTIONS

Le Masculin sacré représente l'homme aligné dans toute sa splendeur, qui agit avec le cœur, la conscience et dans toute sa congruence. Un être pleinement en cohérence avec lui-même est congruent. La « congruence » sous-tend la notion d'authenticité, comme le souligne le psychologue Carl Rogers (1902-1987) qui a utilisé ce terme¹ et a développé la psychologie humaniste. Ainsi, la congruence c'est être aligné entre nos ressentis, nos actions, nos idées et nos paroles. Un parfait alignement entre ce que l'on est, ce que l'on fait et ce que l'on dit : « J'entends par ce mot que mon attitude ou le sentiment que j'éprouve, quels qu'ils soient, seraient en accord avec la conscience que j'en ai. Quand tel est le cas, je deviens intégré et unifié et c'est alors que je puis être ce que je suis au plus profond de moi-même. » Être congruent, c'est être cohérent et ne pas faire semblant.

Ainsi,

C'est l'homme qui dit ce qu'il fait et qui fait ce qu'il dit.

C'est l'homme qui ose partager.

C'est l'homme qui prend le risque de parler, de dire les choses.

C'est l'homme qui prend le risque d'être ému aux larmes.

C'est l'homme qui ouvre son cœur.

C'est l'homme qui exprime son ressenti.

C'est l'homme qui ressent, identifie, reconnaît et partage son émotion.

C'est l'homme qui s'écoute.

1. Carl R. Rogers, *Le Développement de la personne*, InterEditions.

C'est l'homme qui sent quand c'est le moment de parler, de partager.

C'est l'homme qui ose s'épancher.

C'est l'homme qui a de l'humour.

C'est l'homme qui s'émerveille.

C'est l'homme qui sourit à la vie, qui sourit à l'inconnu.

Que chaque homme puisse reconnaître sa destinée en totale responsabilité, en étant responsable de ses actions, de ses pensées, de ses émotions, et en les laissant circuler librement sur cette planète Terre.

Si chaque homme pouvait laisser une empreinte de son passage sur Terre, j'aimerais que ce soit celle de sa sagesse, comme signe de sa véritable destinée.

LE MASCULIN SACRÉ AU CŒUR DU MASCULIN RÉVÉLÉ

Le Masculin sacré, c'est une révélation, comme une pierre brute qui laisse apparaître un diamant après un long et méticuleux travail de polissage. C'est incarner ce nouvel état d'être au quotidien en toute simplicité, humilité et profondeur, émerveillement et fluidité, humour et alignement...

Ainsi,

C'est l'homme qui demande pardon.

C'est l'homme qui reconnaît ses erreurs.

C'est l'homme qui câline.

C'est l'homme qui est serviable, sachant se mettre à disposition de l'autre, sachant adaptant sa force et sa puissance à la situation.

C'est l'homme qui est bienveillant en sachant être doux.

C'est l'homme qui est authentique face à ce qui se présente.

C'est l'homme qui est naturel dans son amour pour la vie et pour ses proches.

C'est l'homme qui est sincère dans ses démarches avenantes.

C'est l'homme qui est vif et vigoureux face à la vie, et non mièvre.

C'est l'homme qui sait dire non, poser ses limites de façon calme et alignée.

C'est l'homme qui sait déployer sa force au service du bien, avec cœur et conscience.

C'est l'homme qui sait s'adapter, se conformer et mettre son ego de côté lorsque c'est nécessaire.

C'est l'homme qui sait agir avec humilité.

C'est l'homme qui cultive et reconnaît son humilité.

C'est l'homme qui ose regarder les critiques en face.

C'est l'homme qui reste connecté à la nature, qui la respecte.

C'est l'homme qui se regarde dans le miroir et se sourit à lui-même.

C'est l'homme qui sait s'accompagner au cœur de son cœur, même s'il vient de faire une action non alignée.

C'est l'homme qui sait reconnaître sa méchanceté, sa colère intempestive.

C'est l'homme qui connaît la force de sa colère.

C'est l'homme qui a traversé sa propre colère, qui s'est approprié sa propre colère.

C'est l'homme conscient d'avoir fait un choix profond, intentionnel et indéfectible entre la Lumière et l'Ombre.

C'est l'homme qui connaît la limite à ne pas dépasser pour ne pas vriller.

C'est l'homme qui sait faire la part des choses, et le bon choix.

Au cœur de la tempête, il optera pour l'accalmie et évitera de faire grossir la vague de violence.

C'est l'homme ouvert à la vie.

C'est l'homme qui dit oui à la vie.

C'est l'homme qui a ouvert son cœur et l'écoute.

C'est l'homme qui est ouvert à plus grand que lui.

C'est l'homme qui se laisse enseigner par l'enfant en lui, en toute humilité.

C'est l'homme qui peut s'asseoir et se mettre à la bonne hauteur quand il parle et échange avec un enfant.

C'est l'homme à l'écoute de son enfant intérieur.

C'est l'homme qui a pris soin des blessures de son enfance, de son enfant intérieur.

C'est l'homme qui a exploré et guéri les mémoires de ses vies passées.

C'est l'homme qui s'occupe et qui prend soin de son saboteur interne (ou hooligan, casseur, barbare, saccageur, vandale, terroriste... comme vous voulez l'appeler).

C'est l'homme qui sait et surtout qui est conscient quand, à l'intérieur de lui, il flirte avec son saboteur interne et qu'il est à deux doigts de le laisser agir. Et qu'il rechoisit, en son cœur et son âme, dans la seconde et même dans le centième de seconde, de servir la Lumière et son choix Inaltérable et Inaliénable, et ainsi de ne pas céder à l'Ombre.

C'est l'homme qui se reconnaît profondément comme un enfant de la Terre et des Étoiles.

C'est l'homme qui a cheminé dans un travail de développement personnel, qui suit des stages de développement personnel, un atelier thématique en toute humilité, et ce même s'il a déjà parcouru un sacré chemin.

C'est l'homme qui se remet en cause, approfondit des notions, des mécanismes, des savoirs, des enseignements connus, toujours en toute humilité.

C'est l'homme qui écoute et approfondit une notion qui le met face à un défi.

C'est l'homme qui sait s'aimer et s'accompagner au cœur de sa blessure.

C'est l'homme qui prend soin de lui lorsqu'une émotion l'atteint.

C'est l'homme qui s'autorise à avoir un doudou.

C'est l'homme qui sait demander de l'aide à sa compagne, sa femme, son mari, son compagnon, son amie, son ami, ses frères, ses sœurs, ses parents, sa famille, son voisin...

C'est l'homme qui sait identifier lorsqu'une émotion est à compléter.

C'est l'homme qui sait reconnaître ses torts.

C'est l'homme qui apprend de ses erreurs autant que de ses succès.

C'est l'homme qui est ouvert à divers sujets.

C'est l'homme qui est sportif et prend soin de son corps.

C'est l'homme qui est conscient de ses tocs et qui en rigole.

C'est l'homme qui sent de quelle façon il compense lorsqu'une émotion l'envahit et de quelle façon il va la gérer.

C'est l'homme qui est conscient de ses pensées, même lorsqu'elles tournent en boucle.

C'est l'homme qui prend soin de ses parents et de sa famille.

C'est l'homme qui entretient une relation fluide avec son entourage.

C'est l'homme qui met un point d'honneur à établir une communication fluide et bienveillante.

C'est l'homme qui pose un cadre d'engagement et de fonctionnement dans son couple, en accord avec son partenaire.

C'est l'homme qui exprime et respecte, dans son couple, ses besoins.

C'est l'homme qui se sent libre, en sécurité et ouvert à la vie dans les cadres définis de son couple.

C'est l'homme qui réajuste le cadre en cas de nécessité, et toujours en accord avec l'autre.

C'est l'homme qui a des notions de communication non violente.

C'est l'homme qui est attentif à son vocabulaire et à sa façon de s'exprimer en utilisant des mots et des expressions positives.

C'est l'homme qui pose sa conscience au quotidien.

C'est l'homme qui est conscient des mots utilisés et des conséquences de ses actions.

C'est l'homme qui, conscient d'avoir agi sous l'impulsion irrépressible de la colère, va sentir, ressentir et identifier cette émotion qui le met mal à l'aise.

C'est l'homme qui sait se pardonner.

C'est l'homme qui, une fois le film refait à l'envers, pour mieux comprendre et apprendre, va aller voir la personne pour fluidifier la situation, passer un baume de guérison, demander pardon, s'excuser, jusqu'à ce que cela soit de nouveau apaisé.

À noter : parfois, l'homme nouveau devra accepter que, malgré son besoin, son désir et sa volonté d'apaiser un évènement, celui-ci ne puisse pas être totalement réparé, compris, entendu par l'autre personne. Dans ce cas-là, l'homme devra faire la paix avec lui-même, se pardonner, reconnaître son action et respecter le choix de l'autre. Même si ce dernier n'est pas capable, ne veut pas ou ne peut pas choisir la voie de l'apaisement ou celle de la réconciliation...