

# Sommaire

<b>Préface</b> .....	11
<b>Préambule et avertissement</b> .....	13
<b>Constat</b> .....	17
<b>Introduction</b> .....	19
<b>Mon histoire d'homme</b> .....	23
<i>La trame de ma vie</i> .....	24
<i>Analyse de mes états d'âme</i> .....	40

## PREMIÈRE PARTIE :

### DES CAUSES COMMUNES DE MAL-ÊTRE

<i>Une image archaïque et pesante de l'homme « fort »</i> .....	53
<i>L'adolescence, période critique</i> .....	56
<i>La part de la société</i> .....	59
<i>Des repères manquants</i> .....	61
<i>Une éducation aux situations de crise</i> .....	69
<i>Conclusion</i> .....	73

## DEUXIÈME PARTIE :

## DES CAUSES PERSONNELLES DE MAL-ÊTRE

<i>Des causes familiales</i> .....	77
<i>La mère</i> .....	81
<i>L'épouse</i> .....	93
<i>Le père</i> .....	105
<i>La fratrie et les copains</i> .....	121
<i>D'autres fragilités et empêchements à se sentir pleinement Homme</i> .....	125
<i>Conclusion</i> .....	127

## TROISIÈME PARTIE :

## LE CARACTÈRE MASCULIN

<i>La part de la biologie</i> .....	131
<i>Les comportements masculins</i> .....	140
<i>Une typologie du masculin</i> .....	150
<i>Conclusion</i> .....	152

## QUATRIÈME PARTIE :

## L'IDENTITÉ

<i>L'importance de l'appétit de vivre</i> .....	158
<i>L'identité sexuelle et corporelle</i> .....	161
<i>L'identité de genre</i> .....	166
<i>L'identité sociale</i> .....	173
<i>Être Père</i> .....	184
<i>Conclusion</i> .....	195

## CINQUIÈME PARTIE :

LE *MASCULIN SACRÉ*  
ET LE SENTIMENT D'ÊTRE *SOI*

<i>Le Masculin Sacré</i> .....	205
<i>L'Amant</i> .....	208
<i>Le Guerrier</i> .....	218
<i>Le Sage ou le Mage</i> .....	227
<i>L'Alliance du masculin et du féminin... ça... crée</i> .....	234
<i>Conclusion</i> .....	238

## SIXIÈME PARTIE :

## L'HOMO-SENSUALITÉ

<i>La taille du pénis</i> .....	244
<i>La nudité</i> .....	248
<i>L'érection</i> .....	252
<i>L'homo-sensualité</i> .....	256
<i>La peur des hommes</i> .....	276
<i>Conclusion</i> .....	279

## SEPTIÈME PARTIE :

## AVOIR PEUR DES FEMMES

<i>Des peurs archaïques</i> .....	284
<i>Des Techniques de maîtrise de l'éjaculation</i> .....	288
<i>Conclusion</i> .....	300

## HUITIÈME PARTIE :

DES MOYENS D'ACCÈS AU *MASCULIN SACRÉ*

<i>Les arts martiaux</i> .....	303
<i>La psychothérapie</i> .....	304

<i>Les groupes d'Hommes</i> .....	305
<i>Les rituels</i> .....	310
<i>Le chamanisme</i> .....	312
<i>Les stages qui travaillent sur l'identité</i> .....	317
<i>La spiritualité et la méditation</i> .....	318
<i>Le Tantra</i> .....	320
<i>Le Tantra Homme</i> .....	322
<i>Conclusion</i> .....	326
<b>Conclusion générale</b> .....	327
<b>Remerciements</b> .....	333
<b>Annexe</b> .....	335
<b>Bibliographie</b> .....	337