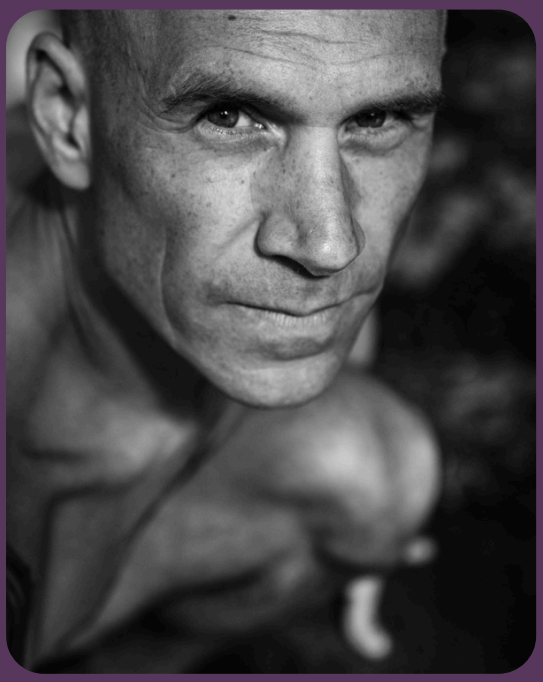
D'À HOMME

DOSSIER DE PRESSE · NOVEMBRE 2026

Un autre regard sur le masculin.

Le podcast où des hommes racontent leur parcours : couple, paternité, colère, sexualité, santé mentale, rapport au père. Créé en 2022 par Loïc Gerno.



Contact presse
contact@dhommeahomme.fr
(objet : Presse)

dhommeahomme.fr
Spotify · Apple Podcasts · YouTube · Deezer

LE PODCAST

Des hommes qui disent ce qu'ils vivent vraiment

D'homme à homme est un podcast indépendant créé en novembre 2022 par Loïc Gerno. Des hommes y racontent leur parcours : une rupture, une dépression, la naissance d'un enfant, la colère, la sexualité, le rapport au père.

Ils partagent souvent ce qu'ils n'avaient jamais dit publiquement. Le podcast ne donne pas de leçon : il montre d'autres façons d'être un homme, au moment où le masculinisme gagne du terrain.

Depuis la saison 4, la place est d'abord au parcours, raconté sans masque. La collection *Regard de femmes* fait aussi entendre ce que les femmes voient des hommes, et *Au coeur du cercle* ouvre les portes d'un cercle d'hommes.

> « Ton podcast a au moins aidé un homme à passer de "je veux crever" à "je veux vivre mieux". »
>
> Thomas, auditeur

5
saisons depuis novembre 2022

~100
épisodes publiés

60 000+
écoutes et vues (audio et YouTube)

5/5
sur Apple Podcasts et Spotify

11 %
d'écoutes en Suisse, Belgique et au Canada

1 700+
abonnés sur Spotify, YouTube, Apple et Deezer

Ce qui le distingue

- **Des accompagnants, puis des parcours de vie** : pendant trois saisons, surtout des hommes qui accompagnent d'autres hommes. Depuis la saison 4, d'abord des histoires de vie.
- **Du temps** : des conversations d'une heure et plus, pour dépasser les réponses toutes faites.
- **Ni masculiniste, ni donneur de leçons** : ni retour au vieux modèle viril, ni nouveau modèle à suivre. Des hommes alliés des femmes comme des autres hommes.
- **Une communauté qui écoute en silence** : beaucoup d'auditeurs le découvrent par une compagne ou une amie, et le partagent en privé.

POURQUOI CE PODCAST EXISTE

« Où sont mes frères ? »

Pendant dix ans de couple, Loïc n'a pas su dire ce qu'il ressentait. Plus tard, dans les stages où il apprenait enfin à le faire, il était presque toujours un des seuls hommes.

Il s'est demandé : si ça me fait du bien, pourquoi pas à eux ? De là sont nés ses cercles d'hommes, puis ce podcast, en novembre 2022.

Beaucoup d'hommes ne parlent pas de ce qu'ils vivent. Ils tiennent, au travail, dans le couple, avec leurs enfants, jusqu'au jour où ça craque. Ce silence a un prix : pour eux, pour ceux qu'ils aiment. Parfois, il coûte une vie.

Son intention : que des hommes osent dire ce qu'ils vivent, sans compétition avec les autres hommes ni opposition aux femmes.

> « Je ne veux plus de "gentils garçons" qui renient leur force. Je ne veux pas non plus du vieux modèle qui contrôle et écrase. Je crois à des hommes debout : responsables, conscients, pas parfaits. »
>
> Loïc Gerno

Ce qui guide le podcast

L'écoute avant tout

Plus on écoute l'autre, plus on est capable de s'écouter. Les invités ont le temps de dire les choses, sans être coupés ni jugés.

Sincère plutôt que brillant

Même quand un invité parle de son métier, on cherche l'homme derrière : ce qu'il a traversé, raconté avec ses mots.

Prendre soin de la parole

Beaucoup d'invités disent ici ce qu'ils n'avaient jamais dit publiquement. Cette confiance se respecte, au montage comme à la diffusion.

Nuancé, mais pas neutre

Pas de leçon, mais une position claire : les hommes ont tout à gagner à se parler vraiment, et le monde aussi.

L'alliance, pas l'opposition

Pas masculiniste : ni contre les femmes, ni repli entre hommes. Des femmes prennent aussi la parole, dans la collection Regard de femmes.

Force et vulnérabilité

Ni écraser, ni s'effacer : des hommes debout, capables de force comme de vulnérabilité, qui savent se regarder en face.

LE CATALOGUE

Près de 100 épisodes à écouter

Les plus écoutés, saison par saison



Jean-Philippe Ruette : Vers une sexualité consciente

Saison 1 · 2 100 écoutes et vues

Écouter →



Claude Parisot : Redevenir soi-même grâce au couple

Saison 2 · 6 500 écoutes et vues

Écouter →



Flo Delavega : Itinéraire d'un homme en chemin

Saison 3 · 1 240 écoutes et vues

Écouter →



Renaud Miniaou : Retrouver sa nature

Saison 4 · 760 écoutes et vues en 5 mois

Écouter →



Regard de femmes #5 · Sarah Salomée : Moins con en relation

Saison 3 · 840 écoutes et vues

Écouter →



Confidence #3 : De l'éjaculation précoce à une sexualité consciente

Saison 2 · 730 écoutes et vues

Écouter →

Les collections

Au coeur du cercle · 8 épisodes

Des hommes racontent ce que le cercle d'hommes a changé pour eux. Et un cercle enregistré du début à la fin. **Commencer par le #7 →**

Regard de femmes · 6 épisodes

Des femmes disent ce qu'elles voient des hommes, et ce qu'elles aimeraient leur dire. **Écouter le #5 →**

Confidences · 8 épisodes

Loïc raconte ce qu'il a traversé : les émotions, la paternité, la dépendance affective, la sexualité. **Écouter le #3 →**

Entre hommes · 2 épisodes

Deux ou trois hommes autour d'un sujet dont on parle peu : paternité non consentie, cycles masculins.

Les sujets abordés

Sur le site, chaque épisode est rangé dans un ou plusieurs de ces 13 thèmes, pour que chacun trouve ce qui lui parle. Le chiffre indique le nombre d'épisodes : un épisode peut aborder plusieurs thèmes.

Être un homme aujourd'hui · 55 | Fraternité entre hommes · 49 | Exprimer ses émotions · 39 | Le couple · 30 | Le corps et la santé · 28 | Sexualité · 25 | La relation au père · 20 | Être père · 19 | Hommes et femmes · 17 | Changer de vie · 16 | Colère et violence · 15 | Spiritualité · 13 | Santé mentale et addictions · 12

LES VOIX DU PODCAST

Des parcours à raconter

Six histoires, pour un article ou une émission



Charles Davoine · saison 4
Un ancien des forces spéciales raconte la dépression qui a suivi sa sortie de l'armée.
Écouter l'épisode →



Pascal Nobécourt · saison 4
Un homme qui a failli tuer dans sa jeunesse raconte comment il est passé de la haine à la paix.
Écouter l'épisode →



Bernard Cosyns · saison 4
Un ancien cadre, effondré par un burn-out, voit de plus en plus d'hommes franchir la porte de son cabinet.
Écouter l'épisode →



Hervé Corre · saison 4
Un médiateur familial raconte comment il a reconnu sa propre violence de jeune père.
Écouter l'épisode →



Paulin Bossard · saison 4
Un thérapeute de couple explique pourquoi les hommes arrivent souvent en thérapie « tractés » par leur compagne.
Écouter l'épisode →



Stop ou encore · saison 3
Après trois ans, le créateur du podcast a failli tout arrêter, faute de soutien des hommes. Puis l'a relancé.
Écouter l'épisode →

Ils sont passés au micro

70 invités depuis 2022, dans l'ordre de leur passage.

Patrick Ferrer
Ferdinand Richter
Jean-Philippe Ruette
Adrien Matter
Bernard Chaumeil
Boris Cailloux
Yannick Laval
Étienne Hayem
Dimitri Dutreix
Jérôme Lavens
Olivier Mageren
Ludovic Merlin
Sébastien Carlier
Marc Dujarric
Jean-Philippe de Tonnac
Benjamin Ries
Stéphane Beaumont
Cédric Rostein
Emmanuel Frantz-Mercadal
Thomas Rocourt
Mathieu Thomé
Stéphane Dupré
Yvan Phaneuf
Chris Aud
Nicolas Bernard
Claude Parisot
Florian Surya Ananda
Ulysse Catho
Romain Clamaron
M'sieur Jérémy
Joris Neyssensas
David Lesage
Guillaume Zeender
Yoann Guez
Christian Junod
Virginie Bertrand
Grégory Pouy
Mickaël Vasic
Jacques Lucas
Rémy Burkel
Fanny Ricard
Sainte Paluche
Antoine Kolodziej
Mai Hua
Samuel Certenais
Nicolas Sorhaïtz
Flo Delavega
Guillaume De Brébisson
Karen Cayuela
Nicolas Loustalot
Geoffrey Secco
Gaël Lacheray
Sarah Salomée
Bastien Barbanel
Nicolas Zanuttini
Cassien Labesse
Christopher Haddad
Cyril Touffet
Morgan Cordelet
Gilles-Ivan Frankignoul
Julie Rose
Steven Gerenton
Pascal Nobécourt
Charles Davoine
Jérôme Bonavent
Paulin Bossard
Hervé Corre
Bernard Cosyns
Renaud Miniaou
Alex Iruka

L'AUDIENCE

Une écoute qui grandit, et qui dure

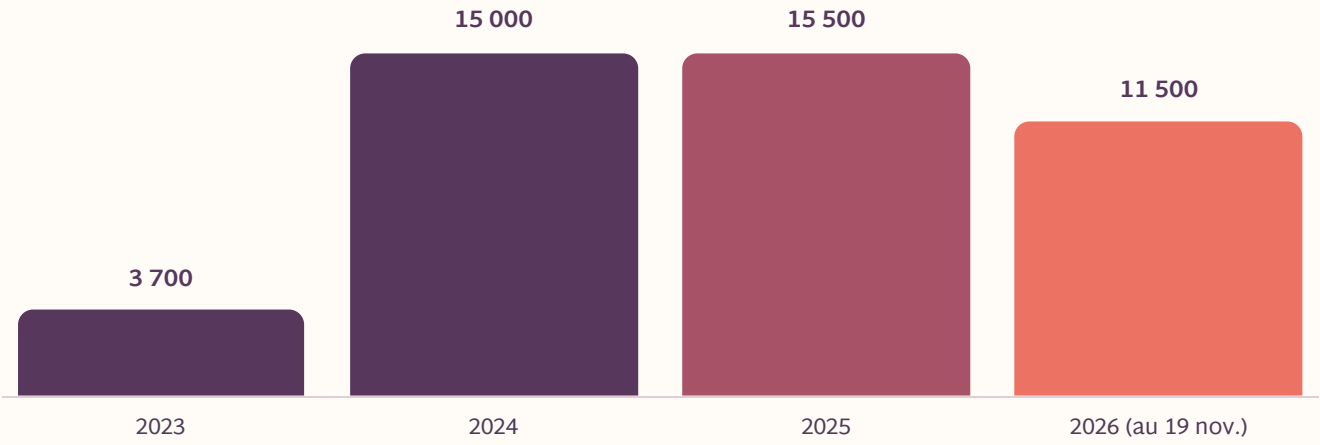
Plus de 60 000 écoutes et vues depuis 2022, sur les plateformes audio et sur YouTube. Depuis 2024, le podcast tient autour de 1 000 à 1 600 écoutes par mois.

Plus de 1 700 personnes suivent le podcast : 807 sur Spotify, 526 sur YouTube, 253 sur Apple Podcasts, 157 sur Deezer.

Le catalogue continue de vivre : les épisodes de 2023 sont encore écoutés chaque mois, et ceux de la saison 4 atteignent 250 à 430 écoutes dès leur premier mois.

> « Je fais partie de ces hommes que tu penses silencieux. En fait, je parle de toi, et les réseaux et toi n'en savez rien. »
>
> Christophe, auditeur

Écoutes audio par année



Ausha puis Riverside. Sans compter YouTube : 22 900 vues depuis 2024.

Où l'on écoute

Spotify	37 %
Apple Podcasts	23 %
Lecteurs web (site et page du podcast)	19 %
Deezer	9 %
Autres applis	12 %

D'où l'on écoute

France	79 %
Suisse	4,4 %
Belgique	4,3 %
Canada	2,7 %
Autres pays	9,6 %

Plateformes et pays : statistiques Ausha, novembre 2022 à décembre 2025.

CE QUE LES AUDITEURS ÉCRIVENT

« Ton podcast est un pote en plus »

En 2025, Loïc a demandé si le podcast devait continuer. Une soixantaine d'auditeurs et d'auditrices ont répondu. Le podcast a continué. Extraits.

« Ton podcast est un "pote en plus", qui m'aide à entendre ce que je ne voulais pas entendre, et à réaliser que ce que je vis n'a rien d'exceptionnel. »

Thomas, auditeur

« Je suis devenu plus à l'aise avec moi-même et ma propre masculinité ; je me suis réconcilié avec le souvenir de mon propre père. Je participe à un groupe d'hommes depuis quelques mois maintenant. »

Javier, auditeur

« En tant qu'homme, il est difficile d'exprimer sa sensibilité, car je n'ai pas grandi dans un espace où c'était permis. Ton émission offre une lueur d'espoir pour les hommes d'aujourd'hui et de demain. »

Jerry, auditeur

« Ton podcast m'a mis face à cette responsabilité qu'on a tous de porter un frangin qui tire dans le bon sens. Merci d'avoir secoué le cocotier. »

Eric, auditeur

« Vous me permettez de découvrir des hommes d'une beauté et d'une bonté d'âme incroyables, faisant preuve d'un courage admirable en se montrant dans leur vulnérabilité. »

Catherine, mère de deux fils

« J'ai beaucoup cherché un podcast qui parlait de ça, par des hommes, sans que ça tombe en boys club. Ta parole, et celles que tu fais partager, comptent beaucoup. »

Un auditeur

« Il m'aide énormément à soigner ma relation au masculin, tout en me donnant beaucoup d'espoir. »

Anaïs, auditrice

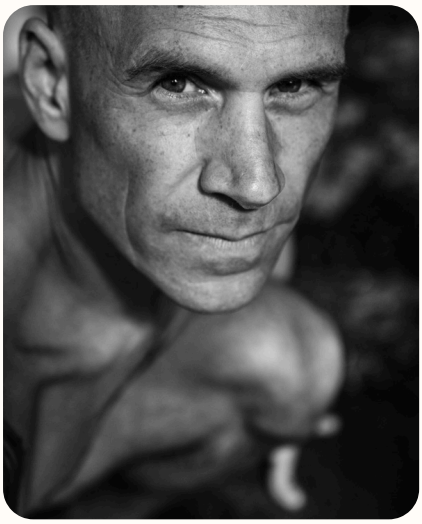
« Psychologue en prison, j'ai écouté la parole masculine pendant quinze ans. Vous êtes si beaux, les hommes, mais si taiseux. La coquille de l'oeuf commence à peine à se fendre. »

Une auditrice, psychologue

Tous les témoignages sur le site →

QUI FAIT LE PODCAST

Loïc Gerno



Pendant longtemps, Loïc Gerno n'a pas su dire ce qu'il ressentait. Après dix ans de couple et un début de carrière dans l'informatique, il part vivre à l'étranger, se reconvertit dans le tourisme et traverse des hauts et des bas.

De retour en France, il se forme à l'accompagnement : coaching de vie, méditation de pleine conscience, communication non violente, mouvement libre. Dans les stages, il est presque toujours un des seuls hommes. Il se demande : où sont mes frères ?

En septembre 2022, il commence à accompagner des hommes, en cercle et en individuel. C'est aujourd'hui son programme L'homme présent. Deux mois plus tard, il lance D'homme à homme.

Il est aussi DJ d'Ecstatic Dance : en cercle comme sur la piste, il ouvre des espaces où l'on s'exprime librement, par la parole ou par le corps. Il vit au Pays basque.

BIOGRAPHIE COURTE

Loïc Gerno accompagne des hommes depuis 2022, en cercle et en individuel, avec son programme L'homme présent. Il est le créateur et la voix du podcast D'homme à homme, qui porte un autre regard sur le masculin à travers des parcours d'hommes.

L'équipe, depuis la saison 4

Damien
Relation avec les invités et la presse, réécoute des épisodes.

Rémi
Montage et technique.

Cyril
Ligne éditoriale et réseaux sociaux.

UN SUJET À PART ENTIÈRE

Les cercles d'hommes

Un cercle d'hommes, ce sont 3 à 10 hommes qui se retrouvent, en personne ou en visio, pendant deux ou trois heures. Chacun a un temps de parole libre : personne ne l'interrompt, ne rebondit ou ne lui dit quoi faire. Puis la parole passe au suivant.

On y parle de ce qu'on ne dit pas ailleurs : le couple, les enfants, le père, la colère, la sexualité, la fatigue, la joie aussi.

Ni secte, ni thérapie : un cadre clair, où des hommes apprennent à parler vraiment, et surtout à écouter.

> « On appelle ça des cercles de parole. Mais on pourrait les appeler des cercles d'écoute. »
>
> Hervé Corre, invité de la saison 4

Comment ça se passe

1. La météo : chacun dit comment il est, là, maintenant.

2. Les tours de parole : celui qui parle a le temps qu'il lui faut.

3. La clôture : chacun dit ce qu'il emporte.

Le cadre

Ce qui se dit dans le cercle reste dans le cercle.

On parle en « je », de ce qu'on vit.

On écoute sans juger et sans conseiller.

Chacun prend la parole : pas de spectateur.

Loïc et les cercles

Loïc anime des cercles d'hommes depuis 2022. Il propose aujourd'hui L'homme présent, un groupe d'hommes en visio sur plusieurs mois, ouvert à tous les hommes francophones, et un accompagnement individuel. Tout savoir sur les cercles →

Au coeur du cercle

Une collection de 8 épisodes : des hommes racontent ce que le cercle a changé pour eux, et un cercle enregistré du début à la fin. Écouter le cercle →

> « S'asseoir en cercle avec des hommes, écouter, puis parler. Fais ça une fois dans ta vie, et ta vie change. »
>
> Alex Iruka, invité de la saison 4

> « Le cercle m'a appris l'écoute. S'entendre dire les choses, et surtout savoir écouter. »
>
> Gilles, Au coeur du cercle #1

POUR UNE INTERVIEW, UNE ÉMISSION, UNE INTERVENTION

Inviter Loïc

Les sujets sur lesquels Loïc peut intervenir

Les cercles d'hommes : ce qui s'y passe vraiment, et pourquoi de plus en plus d'hommes y viennent.

Les hommes et leurs émotions : la colère, la tristesse, la sensibilité, et comment les dire.

Le rapport au corps : danse libre, mouvement, méditation.

Les relations : le couple, l'amitié entre hommes.

La sexualité masculine : sortir de la pression de performance.

Pourquoi les hommes parlent si peu, et comment les y amener.

D'autres façons d'être un homme : entre le vieux modèle et le « gentil garçon ».

Se connaître : regarder ce qui se joue en soi plutôt que de le fuir.

Loïc au micro des autres

Une vie plus grande · Cercles d'hommes et ecstatic dance	2025
Conversations au coeur des hommes · La peur de ne pas être aimé, se libérer par la parole	2024
Graine de Joie · 108 hommes, Virginie Bertrand	2024
Aujourd'hui, écrivons demain · Libérer la parole des hommes	2024
Sébastien Carlier · Le podcast D'homme à homme	2024

Dans la presse

« Le cercle des hommes retrouvés »

Hélène Claudel, *Icon* n°6, mars 2026, rubrique Société

« Le cercle va leur donner un espace sécurisé pour exprimer et réguler leurs émotions. Cela va les rendre mieux avec eux-mêmes, et donc avec les autres. »

Contact presse

contact@dhommeahomme.fr
en précisant « Presse » dans l'objet.
Damien vous répond.

Interviews, invitations à intervenir, partenariats éditoriaux.

Écouter

dhommeahomme.fr
Spotify · Apple Podcasts · YouTube · Deezer
Instagram et Facebook : @dhommeahommepodcast

Photos haute définition et logo sur demande.