

**COACH
STRATÈGE**

**CONSCIENCE,
ALIGNEMENT & SENS:
LE CHEMIN VERS UNE
COMPRÉHENSION
GLOBALE DE SOI**

**SYNCHRONISER LA PENSÉE À
L'ACTION.**

MAHERELMAY.COM



Bonjour, je suis Maher El May.

COMPRENDRE POUR MIEUX S'ALIGNER

Ce guide s'adresse à celles et ceux qui sentent que la clé ne se trouve pas dans « faire plus », mais dans mieux se comprendre.

Dans un environnement instable, la véritable stabilité ne vient pas de l'extérieur. Elle naît de la clarté intérieure.



Une autre manière d'aborder le bien-être

Ici, il ne s'agit ni de performance, ni de perfection.

Il s'agit de comprendre comment nous fonctionnons, pour agir avec plus de justesse.

Le corps, le mental, les émotions et le sens ne sont pas séparés. Ils forment un système vivant, en adaptation constante.

L'intention de ce guide

Ce guide propose des repères issus de différentes approches corporelles, émotionnelles, neurobiologiques et relationnelles pour mieux comprendre ce qui nous influence au quotidien.

Il ne donne pas de recettes. Il ouvre des clés de lecture.

Comprendre, c'est déjà commencer à se réguler.

Ce que tu vas y trouver

- Des repères pour mieux comprendre ton fonctionnement
- Des clés pour observer tes réactions sans te juger
- Des pistes pour retrouver stabilité, clarté et cohérence intérieure

À retenir

- La clarté intérieure précède l'action juste.
- Comprendre apaise, oriente et libère.
- Le véritable travail commence là où l'on cesse de lutter contre soi-même.

Ce guide est une invitation à explorer, à relier, à ressentir. Non pour devenir autre, mais pour revenir à l'essentiel.

Maher El May



SOMMAIRE

**Comprendre avant d'agir
Pourquoi ce guide existe et comment l'aborder.**

AXE 1 – RÉGULATION PHYSIOLOGIQUE & ADAPTATION

Le corps comme point d'ancrage

**Comprendre comment le corps s'adapte, se régule et exprime ses déséquilibres.
Observer les mécanismes biologiques avant toute tentative de changement.**

Références :

Dr Christian Allouche · Dr Thierry Rougier · Dr Jean-Michel Mouton · Dr Christian Richemont

AXE 2 – NEUROBIOLOGIE & RÉGULATION INTERNE

Le cerveau, les émotions et les états internes

**Comprendre comment le cerveau perçoit, interprète et influence nos comportements.
Explorer les liens entre émotions, neuroplasticité et équilibre interne.**

Références :

Antonio Damasio · Bruce Lipton · Joe Dispenza · Eric Braverman · Jill Bolte Taylor · Robert Schleip / Thomas Myers

AXE 3 – CONSCIENCE, PRÉSENCE & RELATION

La qualité du lien à soi et aux autres

**Explorer la relation comme espace de sécurité, d'ajustement et de transformation.
Comprendre comment se construisent les schémas relationnels.**

Références :

Alfonso Caycedo · Milton Erickson · John Bowlby · Mary Ainsworth · Stephen Porges · Boris Cyrulnik

AXE 4 – SENS, INTÉGRATION & POSTURE

Relier les dimensions pour donner du sens

Donner une cohérence à l'ensemble et développer une posture consciente et alignée.

Références :

Viktor Frankl · Jordan Peterson · David Servan-Schreiber · Michel Odoul

AXE 5 – L'ŒIL DU COACH :

CONSCIENCE, ALIGNEMENT & SENS

CONCLUSION

Vers une compréhension globale de soi

**Ce guide propose une lecture transversale du fonctionnement humain.
Il ne cherche pas à imposer une méthode, mais à offrir des repères pour mieux se comprendre, s'ajuster et avancer avec cohérence.**

Mahe El May



SOMMAIRE

Comprendre avant d'agir

Pourquoi ce guide existe et comment l'aborder.

AXE 1 – RÉGULATION PHYSIOLOGIQUE & ADAPTATION

Le corps comme point d'ancrage

Comprendre comment le corps s'adapte, se régule et exprime ses déséquilibres.

Références : Dr Christian Allouche · Dr Thierry Rougier · Dr Jean-Michel Mouton

·
Dr Christian Richemont

AXE 2 – NEUROBIOLOGIE & RÉGULATION INTERNE

Le cerveau, les émotions et les états internes

Comprendre comment le cerveau perçoit, interprète et influence nos comportements.

Références : Antonio Damasio · Bruce Lipton · Joe Dispenza · Eric Braverman · Jill Bolte Taylor · Robert Schleip / Thomas Myers

AXE 3 – CONSCIENCE, PRÉSENCE & RELATION

La qualité du lien à soi et aux autres

Explorer la relation comme espace de sécurité, d'ajustement et de transformation.

Références : Alfonso Caycedo · Milton Erickson · John Bowlby · Mary Ainsworth · Stephen Porges · Boris Cyrulnik

AXE 4 – SENS, INTÉGRATION & POSTURE

Relier les dimensions pour donner du sens

Développer une posture consciente et alignée.

Références : Viktor Frankl · Jordan Peterson · David Servan-Schreiber · Michel Odoul

AXE 5 – L'ŒIL DU COACH

CONSCIENCE, ALIGNEMENT & SENS

Vers une compréhension globale de soi

Mahe El May



AXE 1 — RÉGULATION PHYSIOLOGIQUE & ADAPTATION

Le corps comme point d'équilibre

Avant toute transformation durable, il est essentiel de comprendre que le corps n'est pas un obstacle à dépasser, mais un système intelligent à écouter.

Fatigue, tensions, brouillard mental ou perte d'énergie ne sont pas des défauts : ce sont des signaux d'adaptation.

Cet axe propose une lecture simple du fonctionnement corporel, afin de mieux comprendre comment le corps se régule lorsqu'on lui offre les bonnes conditions.

PARTIE 1 Le terrain et l'hygiène de base

Avant d'optimiser, il faut stabiliser.

Avant de performer, il faut comprendre comment le corps gère l'effort, la récupération et la charge quotidienne.

Dr Christian Allouche Le foie comme régulateur

Dans l'approche du Dr Allouche, le foie joue un rôle central dans l'équilibre global. Il agit comme un régulateur du métabolisme, de l'énergie et de l'adaptation.

Lorsque le corps est soumis à une surcharge (stress, alimentation, rythme de vie), ce système se déséquilibre.

Le mouvement régulier et le respect des rythmes biologiques permettent alors de soutenir les mécanismes naturels de régulation.

L'objectif n'est pas de "détoxifier", mais d'alléger le terrain pour que le corps puisse fonctionner avec plus de fluidité.

Dr Yann Rougier Cohérence alimentaire et régulation nerveuse

Pour le Dr Rougier, la digestion dépend autant de l'état nerveux que des aliments eux-mêmes.

Lorsque le stress est élevé, la digestion devient moins efficace.

Il souligne l'importance de ralentir, de respirer avant de manger, et de respecter une certaine cohérence alimentaire :

- éviter de mélanger protéines et glucides,
- limiter les associations complexes,
- commencer par des aliments simples,
- réduire les desserts lorsque le repas est dense.

Ces ajustements visent à diminuer la charge digestive et à préserver l'énergie globale.

À retenir

- Le corps s'adapte en permanence à son environnement.
- La simplicité soutient la régulation.
- L'énergie revient lorsque la charge diminue.
- Un corps respecté devient un allié.



AXE 1 — RÉGULATION PHYSIOLOGIQUE & ADAPTATION

Le corps comme point d'équilibre

Avant toute transformation durable, il est essentiel de comprendre que ****le corps n'est pas un obstacle à dépasser**, mais un système intelligent à écouter.**

Fatigue, tensions, brouillard mental ou perte d'énergie ne sont pas des défauts : ****ce sont des signaux d'adaptation.****

Cet axe propose une lecture simple du fonctionnement corporel, afin de mieux comprendre comment le corps se régule lorsqu'on lui offre les bonnes conditions.

PARTIE 1 · Le terrain et l'hygiène de base

Avant d'optimiser, il faut stabiliser.

Avant de performer, il faut comprendre comment le corps gère l'effort, la récupération et la charge quotidienne.

Dr Christian Allouche · Le foie comme régulateur

Dans l'approche du Dr Allouche, ****le foie joue un rôle central**** dans l'équilibre global. Il agit comme un régulateur du métabolisme, de l'énergie et de l'adaptation.

Lorsque le corps est soumis à une surcharge (stress, alimentation, rythme de vie), ce système se déséquilibre.

Le mouvement régulier et le respect des rythmes biologiques permettent alors de soutenir les mécanismes naturels de régulation.

L'objectif n'est pas de "détoxifier", mais d'alléger le terrain pour que le corps puisse fonctionner avec plus de fluidité.

Dr Yann Rougier · Cohérence alimentaire et régulation nerveuse

Pour le Dr Rougier, ****la digestion dépend autant de l'état nerveux que des aliments eux-mêmes.****

Lorsque le stress est élevé, la digestion devient moins efficace.

Il souligne l'importance de ****ralentir, de respirer avant de manger****, et de respecter une certaine cohérence alimentaire :

- Éviter de mélanger protéines et glucides
- Limiter les associations complexes
- Commencer par des aliments simples
- Réduire les desserts lorsque le repas est dense

Ces ajustements visent à diminuer la charge digestive et à préserver l'énergie globale.

À retenir

- Le corps s'adapte en permanence à son environnement.
- La simplicité soutient la régulation.
- L'énergie revient lorsque la charge diminue.
- Un corps respecté devient un allié.



AXE 1 — RÉGULATION PHYSIOLOGIQUE & ADAPTATION

PARTIE 2 — Lecture fonctionnelle et adaptation du corps

Après avoir stabilisé le terrain, cette deuxième partie invite à comprendre comment le corps s'adapte, compense et cherche en permanence l'équilibre.

Ici, le symptôme n'est plus vu comme un problème à éliminer, mais comme un signal à interpréter.

Le corps ne dysfonctionne pas par hasard : il s'adapte à ce qu'il vit.

Dr Jean-Michel Mouton — Lire le message du corps

L'approche du Dr Mouton repose sur une lecture fonctionnelle du symptôme.

Pour lui, la douleur, la fatigue ou l'inconfort ne sont pas des erreurs du système, mais des réponses intelligentes à une contrainte.

Le corps cherche toujours une solution pour maintenir l'équilibre, même si cette solution n'est pas idéale à long terme.

Comprendre ce mécanisme permet de ne plus lutter contre le symptôme, mais d'en écouter le sens.

Cette approche invite à changer de posture :

observer plutôt que combattre, comprendre avant de corriger.

Dr Christian Richemont — Cohérence et adaptation globale

L'approche de Christian Richemont s'inscrit dans une vision systémique du vivant.

Le corps n'est pas une somme d'organes indépendants, mais un ensemble de systèmes interconnectés.

Un déséquilibre n'est jamais isolé : il reflète souvent une adaptation à un contexte physique, émotionnel ou environnemental.

Plutôt que de chercher une cause unique, il s'agit de restaurer une cohérence globale : rythme de vie, charge mentale, récupération, environnement.

Lorsque cette cohérence revient, le corps retrouve sa capacité naturelle d'autorégulation.

Ce que cette partie nous enseigne

- Le symptôme est une information, pas un ennemi.
- Le corps s'adapte avant de s'épuiser.
- Comprendre précède toute correction durable.
- La cohérence permet au système de se rééquilibrer.

À retenir

Observer, comprendre, ajuster.

Le corps ne demande pas qu'on le force, mais qu'on l'écoute.

Lorsque l'adaptation devient consciente, l'équilibre devient possible.



AXE 1 — RÉGULATION PHYSIOLOGIQUE & ADAPTATION

PARTIE 2 — Lecture fonctionnelle et adaptation du corps

Après avoir stabilisé le terrain, cette deuxième partie invite à comprendre comment le corps s'adapte, compense et cherche en permanence l'équilibre.

Ici, le symptôme n'est plus vu comme un problème à éliminer, mais comme un signal à interpréter.

Le corps ne dysfonctionne pas par hasard : il s'adapte à ce qu'il vit.

Dr Jean-Michel Mouton — Lire le message du corps

L'approche du Dr Mouton repose sur une lecture fonctionnelle du symptôme.

Pour lui, la douleur, la fatigue ou l'inconfort ne sont pas des erreurs du système, mais des réponses intelligentes à une contrainte.

Le corps cherche toujours une solution pour maintenir l'équilibre, même si cette solution n'est pas idéale à long terme.

Comprendre ce mécanisme permet de ne plus lutter contre le symptôme, mais d'en écouter le sens.

Cette approche invite à changer de posture :
observer plutôt que combattre, comprendre avant de corriger.

Dr Christian Richemont — Cohérence et adaptation globale

L'approche de Christian Richemont s'inscrit dans une vision systémique du vivant.

Le corps n'est pas une somme d'organes indépendants, mais un ensemble de systèmes interconnectés.

Un déséquilibre n'est jamais isolé : il reflète souvent une adaptation à un contexte physique, émotionnel ou environnemental.

Plutôt que de chercher une cause unique, il s'agit de restaurer une cohérence globale :
rythme de vie, charge mentale, récupération, environnement.

Lorsque cette cohérence revient, le corps retrouve sa capacité naturelle d'autorégulation.

Ce que cette partie nous enseigne

- Le symptôme est une information, pas un ennemi.
- Le corps s'adapte avant de s'épuiser.
- Comprendre précède toute correction durable.
- La cohérence permet au système de se rééquilibrer.

À retenir

Observer, comprendre, ajuster.

Le corps ne demande pas qu'on le force, mais qu'on l'écoute.

Lorsque l'adaptation devient consciente, l'équilibre devient possible.



AXE 1 — RÉGULATION PHYSIOLOGIQUE & ADAPTATION

Ma lecture personnelle

Si j'ai choisi de m'appuyer sur ces médecins, ce n'est pas par hasard.
J'aurais pu en citer d'autres, mais ceux-là m'ont parlé parce que leur approche rejoint profondément ce que j'observe sur le terrain.

Le travail du Dr Allouche m'a particulièrement marqué.
Il rappelle quelque chose de fondamental : le foie est un filtre central, autant sur le plan physique qu'émotionnel.
Quand le foie fonctionne bien, le corps suit. Quand il est saturé, tout devient plus lourd.
Une lecture simple, presque évidente, mais puissante : lorsque les filtres sont encombrés, la vie circule moins bien.

Chez le Dr Rougier, ce qui m'a touché, c'est la cohérence.
Il relie alimentation, respiration et système nerveux, et montre que ce n'est pas seulement ce que l'on mange qui compte, mais dans quel état on mange.
Mélanger trop d'aliments, manger sous stress, accumuler les glucides... tout cela surcharge un système déjà fatigué.
À l'inverse, quand on simplifie, quand on ralentit, quand on respire, le corps retrouve naturellement de la clarté.

Ce que ces approches m'ont appris, c'est que beaucoup de déséquilibres modernes viennent de là : trop de stimulation, trop de tension, trop de mélange.
Et bien souvent, revenir à l'essentiel suffit déjà à transformer profondément les choses.

Avec les travaux de Richemont et de Mouton, cette lecture s'approfondit encore.
On ne cherche plus uniquement ce qui ne va pas, mais comment le corps s'adapte.
Le symptôme n'est plus un ennemi à faire taire, mais un message à écouter.
Une tentative du corps pour maintenir un équilibre face à une charge devenue trop lourde.

C'est cette vision globale qui me parle profondément.
Une approche où l'on ne cherche pas à contrôler le corps, mais à lui redonner les conditions pour fonctionner avec intelligence.

Un regard complémentaire

Il me semble important de rappeler que la médecine moderne est avant tout une médecine de l'urgence.
Elle est essentielle, elle sauve des vies, et elle a toute sa légitimité.

Mais elle n'a pas été pensée comme une médecine de prévention.

Déjà à l'époque d'Hippocrate, on rappelait que l'alimentation et le mode de vie faisaient partie intégrante de la santé.
Non pas comme une règle rigide, mais comme une invitation à prendre soin du terrain.

Aujourd'hui, les recherches en épigénétique vont dans le même sens :
nos gènes posent un cadre, mais ce sont nos habitudes, notre environnement et notre mode de vie qui influencent leur expression.

Autrement dit, nous héritons d'un terrain, mais nous restons acteurs de la manière dont il s'exprime.

C'est là que ces approches prennent tout leur sens.
Elles ne s'opposent pas à la médecine, elles la complètent.
Elles redonnent de la place à la prévention, à l'écoute du corps et à la responsabilité individuelle.



AXE 2 — NEUROBIOLOGIE & RÉGULATION INTERNE

PARTIE 1 — LE CORPS COMME POINT DE DÉPART DE L'INTELLIGENCE

Comprendre comment le corps informe le cerveau

Avant toute réflexion consciente, le corps perçoit, analyse et réagit.
Il capte l'environnement, les tensions, les rythmes, les émotions, puis transmet ces informations au cerveau.

La pensée ne naît donc pas seule.
Elle s'appuie sur un état corporel préalable.

Comprendre cela, c'est déjà changer de posture :
on ne cherche plus à forcer le mental, mais à écouter ce que le corps exprime.

Antonio Damasio — Le corps comme fondation de la pensée

Antonio Damasio, neurologue et neuroscientifique, a montré que la pensée rationnelle ne fonctionne jamais isolément.
Elle s'appuie sur des signaux corporels, émotionnels et sensoriels qu'il appelle des marqueurs somatiques.

Le corps informe en permanence le cerveau de son état interne : sécurité, tension, fatigue, plaisir.
Ces informations orientent nos décisions bien avant que nous en ayons conscience.

Le cerveau ne commande pas seul.
Il dialogue en permanence avec le corps.

Bruce Lipton — L'environnement comme facteur d'expression

Bruce Lipton, biologiste cellulaire, a profondément élargi la compréhension du vivant en montrant que les gènes ne sont pas une fatalité.

Selon ses travaux, l'environnement — physique, émotionnel et relationnel — influence directement l'expression génétique.
Autrement dit, ce n'est pas tant le programme génétique qui détermine notre fonctionnement, mais la manière dont il est activé.

Il insiste également sur l'importance de la fréquence interne :
l'état émotionnel, la cohérence interne et la qualité de présence modulent la façon dont le corps répond et s'adapte.

Ainsi, ce n'est pas seulement ce que l'on fait qui compte, mais dans quel état on le fait.

À retenir

- Le corps précède la pensée et influence nos décisions.
- L'environnement et l'état interne modulent l'expression biologique.
- Les gènes ne sont pas une condamnation, mais une potentialité.
- La régulation commence par l'écoute et la cohérence interne.

Cette première partie pose une base essentielle :
avant de chercher à transformer, il faut apprendre à percevoir.



AXE 2 — NEUROBIOLOGIE & RÉGULATION INTERNE

PARTIE 2 — PLASTICITÉ & RÉGULATION INTERNE

Comprendre comment le cerveau s'adapte

Le cerveau n'est pas un organe figé.

Il s'adapte en permanence à ce que nous vivons, ressentons et répétons.

Il cherche avant tout l'équilibre, pas la performance.

Lorsqu'il n'y parvient plus, le corps compense — souvent bien avant que l'on en ait conscience.

Joe Dispenza — Chiropracteur et chercheur en neurosciences appliquées

Joe Dispenza est chiropracteur de formation, avec un doctorat en chiropractie, et s'est spécialisé dans l'étude des liens entre cerveau, corps et comportement.

Son travail s'appuie sur les neurosciences, la neuroplasticité et l'observation des états de conscience.

Il montre que le cerveau peut se modifier tout au long de la vie en fonction de ce que nous répétons mentalement et émotionnellement.

Nos pensées, nos émotions et nos habitudes créent des circuits neuronaux qui finissent par devenir automatiques.

Changer ne consiste donc pas à forcer, mais à créer de nouvelles expériences internes suffisamment répétées pour devenir naturelles.

Effet placebo et nocebo — Quand la perception agit sur le corps

Les effets placebo et nocebo illustrent à quel point nos attentes influencent nos réponses physiologiques.

Le corps réagit autant à ce qui est vécu qu'à la manière dont cela est perçu.

Eric Braverman — Médecin et spécialiste de la neurochimie

Eric Braverman est médecin spécialisé en médecine fonctionnelle et en neurosciences appliquées.

Il a développé une approche basée sur l'équilibre des neurotransmetteurs, qu'il considère comme les grands régulateurs de l'énergie, de l'humeur, de la concentration et de la motivation.

Lorsque ces équilibres sont perturbés, le corps envoie des signaux clairs : fatigue chronique, agitation mentale, baisse de motivation, instabilité émotionnelle.

Ces signes ne sont pas des pannes, mais des indicateurs.

Ils montrent qu'un système est sollicité au-delà de sa capacité d'adaptation.

Dans cette perspective, un test des neurotransmetteurs peut servir de repère : non pas pour poser une étiquette, mais pour mieux comprendre son fonctionnement et ajuster son hygiène de vie.

À retenir

- Le cerveau se transforme selon ce qu'il vit et répète.
- Les perceptions influencent directement la physiologie.
- Les déséquilibres sont des signaux d'adaptation, pas des erreurs.
- La régulation précède toujours la performance.



AXE 2 — NEUROBIOLOGIE & RÉGULATION INTERNE

PARTIE 3 CONSCIENCE INCARNÉE & INTELLIGENCE DU CORPS

(JILL BOLTE TAYLOR & THOMAS MYERS)

Jill Bolte Taylor, neuroanatomiste, a profondément transformé notre compréhension du fonctionnement humain à travers son expérience directe du cerveau.

Elle montre que la conscience ne naît pas uniquement de la pensée, mais d'un dialogue constant entre le corps, les sensations et l'environnement.

Le corps n'est pas un simple support du cerveau : il informe en permanence notre état émotionnel, notre perception du monde et notre capacité à agir.

Avant même que nous pensions, le corps ressent, évalue et oriente nos réactions.

Thomas Myers, spécialiste des fascias, prolonge cette compréhension à travers une lecture anatomique globale.

Il montre que le corps fonctionne comme un réseau continu, où chaque tension locale peut influencer l'ensemble du système.

Les fascias, qui représentent une part importante de notre masse corporelle, relient muscles, organes et structures profondes.

Ils réagissent au stress, au mouvement, à la posture et aux émotions vécues.

Ce ne sont pas les émotions en elles-mêmes qui s'y stockent, mais les adaptations corporelles liées à ce que nous traversons.

C'est pourquoi le mouvement, la respiration et la conscience corporelle jouent un rôle essentiel dans la régulation interne.

Ils permettent au corps de retrouver de la fluidité, de relâcher les tensions accumulées et de rétablir une circulation plus libre de l'information.

Comprendre cela, c'est sortir d'une vision fragmentée du corps pour entrer dans une approche globale, vivante et cohérente.

À retenir

- Le corps précède la pensée et oriente la perception.
- La conscience émerge de l'interaction entre le corps, le cerveau et l'environnement.
- Les fascias forment un réseau vivant qui influence la posture, le mouvement et l'état émotionnel.
- Le mouvement et la respiration sont des clés majeures de régulation interne.



AXE 2 — NEUROBIOLOGIE & RÉGULATION INTERNE

Ma lecture personnelle

Avec le temps, j'ai compris une chose essentielle : le corps parle avant le mental. Avant même que nous pensions, il ressent, il capte, il réagit. Et c'est à partir de ces informations corporelles que le cerveau construit ensuite une interprétation du monde.

Les travaux d'Antonio Damasio l'ont largement montré : le cerveau ne décide jamais seul. Il s'appuie en permanence sur les signaux du corps pour orienter nos choix, nos réactions et nos comportements.

Autrement dit, si le corps est en tension, la pensée le sera aussi.

C'est pour cette raison que, pour moi, on ne peut pas travailler le mental sans passer par le corps.

Le mouvement, la respiration, les sensations sont les premiers langages de notre système nerveux.

Avec Bruce Lipton, j'ai compris quelque chose de fondamental : notre biologie n'est pas figée.

Nos gènes ne sont pas une condamnation, mais une potentialité.

L'environnement, le stress, les émotions et notre manière de vivre influencent directement leur expression.

Nous héritons d'un terrain, oui, mais nous participons chaque jour à la manière dont il s'exprime.

Joe Dispenza apporte une autre lecture complémentaire : celle de la cohérence interne.

Il montre que lorsque l'on répète certains états — par la respiration, l'attention et la présence — le cerveau et le corps finissent par s'organiser différemment.

Le changement durable ne vient pas de l'effort, mais de la cohérence entre ce que l'on pense, ce que l'on ressent et ce que l'on incarne.

À cela s'ajoute la compréhension apportée par Jill Bolte Taylor, qui nous montre que la conscience ne se limite pas au mental.

Le corps entier participe à la perception, à la régulation et à la construction de notre réalité intérieure.

Dans la continuité, Thomas Myers met en lumière le rôle des fascias, ce vaste réseau qui relie toutes les structures du corps.

Ils enregistrent les adaptations, les tensions et les compensations liées à notre vécu.

Ce ne sont pas les émotions qui s'y stockent, mais les réponses corporelles que nous développons face à elles.

Enfin, à travers les travaux sur la neurochimie, notamment ceux d'Eric Braverman, j'ai compris que nos états internes reposent aussi sur des équilibres biologiques fins : neurotransmetteurs, rythmes, énergie.

Lorsque ces équilibres sont perturbés, ce n'est pas un défaut personnel, mais un signal que le corps envoie.

Tout cela m'a amené à une conviction profonde :

la santé ne se résume pas à corriger des symptômes, mais à comprendre un terrain.

La médecine moderne est précieuse, surtout dans l'urgence, mais elle ne nous apprend pas toujours comment vivre en équilibre.

Déjà, Hippocrate rappelait l'importance du mode de vie.

Aujourd'hui, les neurosciences, la biologie et la physiologie confirment cette intuition ancienne.

Comprendre son corps, c'est reprendre un dialogue interrompu.

Ce n'est pas chercher la perfection, mais retrouver de la cohérence.

Et c'est souvent là que commence le véritable changement.



AXE 3 — CONSCIENCE, PRÉSENCE & RELATION

PARTIE 1 — CONSCIENCE, PRÉSENCE ET SÉCURITÉ INTÉRIEURE

Avec le temps, j'ai compris que le travail sur soi ne commence pas par la volonté, mais par la sécurité intérieure.

Avant même de réfléchir, le corps ressent. Avant même de décider, il évalue s'il est en sécurité ou non.

C'est dans cette compréhension que les travaux d'Alfonso Caycedo et de Milton Erickson prennent tout leur sens.

Alfonso Caycedo — La conscience par le corps

Alfonso Caycedo, médecin et neuropsychiatre, fondateur de la sophrologie, a montré que la conscience ne se travaille pas uniquement par la pensée, mais par l'expérience corporelle.

À travers la respiration, la perception des sensations et la présence à soi, il a mis en évidence que l'équilibre psychique ne se force pas : il s'installe lorsque le système nerveux retrouve un état de sécurité.

Pour lui, le corps n'est pas un obstacle à la conscience, mais sa porte d'entrée. Quand le corps se calme, l'esprit suit naturellement.

Milton Erickson — Le changement par la sécurité

Milton Erickson, psychiatre et hypnothérapeute, a profondément transformé la compréhension du changement psychique.

Il considérait que tout comportement, même limitant, est une tentative d'adaptation intelligente face à une situation vécue comme menaçante.

Le symptôme n'est donc pas une erreur à corriger, mais une réponse protectrice.

Plutôt que de lutter contre ce symptôme, Erickson cherchait à créer un climat de sécurité dans lequel le changement pouvait émerger naturellement.

Lorsque la personne se sent comprise, respectée et en sécurité, les résistances tombent d'elles-mêmes.

Une même lecture du fonctionnement humain

Ces deux approches se rejoignent sur un point fondamental : le changement durable ne se commande pas, il s'autorise.

Tant que le corps perçoit une menace — réelle ou symbolique — il maintient ses mécanismes de protection.

Lorsque la sécurité revient, ces protections deviennent inutiles et la transformation peut avoir lieu.

C'est là que commence le véritable travail :

non pas forcer le mental,

mais créer les conditions internes permettant à l'organisme de retrouver son intelligence naturelle.

À retenir

- Le corps perçoit avant que le mental comprenne.
- La sécurité intérieure précède toute transformation durable.
- Le symptôme est une tentative d'adaptation, pas une erreur.
- La présence et la relation sont des leviers essentiels de régulation.



AXE 3 — CONSCIENCE, PRÉSENCE & RELATION

PARTIE 3 Comprendre comment le lien façonne notre sécurité intérieure

La relation comme socle de l'équilibre humain

Avec le temps, j'ai compris que l'être humain ne se construit jamais seul.
Avant même de penser, de raisonner ou d'agir, nous cherchons d'abord la sécurité dans la relation.

Le corps, le système nerveux et les émotions se régulent à travers le lien : le regard de l'autre, la qualité de présence, le sentiment d'être accueilli tel que l'on est.
C'est dans cette dynamique relationnelle que se construisent nos repères internes.

John Bowlby — Le besoin fondamental de sécurité (Psychiatre et psychanalyste)

John Bowlby a posé les bases de la théorie de l'attachement.
Il a montré que le besoin de lien n'est pas affectif au sens sentimental, mais biologique.

L'être humain a besoin de se sentir en sécurité pour explorer, apprendre et se développer.
Quand cette sécurité est présente, le système nerveux s'apaise.
Quand elle manque, le corps entre en mode protection.

Mary Ainsworth — Les styles d'attachement (Psychologue du développement)

Mary Ainsworth a approfondi cette théorie en identifiant différents styles d'attachement :
sécure, anxieux, évitant ou désorganisé.

Ces styles ne sont pas des défauts, mais des stratégies d'adaptation construites très tôt pour
survivre émotionnellement.
Ils influencent nos relations, notre rapport à l'intimité, au conflit et à la confiance.

Allan Schore — Le cerveau relationnel (Neuropsychologue)

Allan Schore a montré que l'attachement façonne directement le développement du cerveau
émotionnel.
La qualité des premières relations influence la régulation émotionnelle, la gestion du stress et
la capacité à se sentir en sécurité dans le monde.

Le système nerveux apprend d'abord par la relation, bien avant le langage ou la réflexion
consciente.

Une lecture commune

Ces approches convergent vers une même idée :
le comportement n'est pas un défaut, mais une stratégie de survie.

Quand la sécurité est absente, le corps s'adapte.
Quand elle est présente, l'être humain peut s'ouvrir, explorer et se transformer.

Le travail intérieur ne consiste donc pas à "corriger" ce qui ne va pas,
mais à offrir au système nerveux des expériences de sécurité suffisantes pour qu'il puisse
relâcher ses protections.

À retenir

- L'être humain se construit dans la relation.
- La sécurité émotionnelle est une base biologique, pas un luxe.
- Les comportements sont souvent des stratégies de protection.
- Restaurer la sécurité permet l'évolution naturelle.



AXE 3 — CONSCIENCE, PRÉSENCE & RELATION

PARTIE 2— RÉSILIENCE, SÉCURITÉ ET RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX

Dans cette troisième partie, on touche au cœur du processus de transformation : la sécurité intérieure.

Sans sécurité, il n'y a ni apprentissage, ni adaptation durable.

C'est ici que les travaux de Boris Cyrulnik et de Stephen Porges prennent tout leur sens.

Boris Cyrulnik — La résilience par le lien

Neuropsychiatre et éthologue, Boris Cyrulnik a montré que l'être humain n'est pas défini par ses blessures, mais par la qualité des liens qu'il rencontre après celles-ci.

Ce n'est pas l'événement qui marque durablement, mais la manière dont il est accueilli, contenu et mis en sens.

La résilience naît dans la relation : dans un regard, une présence, un espace suffisamment sécurisant pour permettre au corps et à l'esprit de se réorganiser.

Le lien devient alors un facteur de réparation.

Stephen Porges — La sécurité comme base du fonctionnement humain

Stephen Porges, à travers la théorie polyvagale, explique que notre système nerveux évalue en permanence l'environnement pour détecter la sécurité ou le danger.

Ce processus est automatique et précède toute pensée consciente.

Lorsque le corps perçoit la sécurité :

- la respiration s'apaise,
- les tensions diminuent,
- la relation devient possible.

À l'inverse, lorsqu'un danger est perçu, le système bascule en mode survie (fuite, lutte ou figement).

Dans cet état, apprendre, réfléchir ou évoluer devient extrêmement difficile.

Ce n'est pas un manque de volonté, mais une réponse biologique.

Ce que ces approches nous enseignent

Cyrulnik et Porges convergent vers une même réalité :

👉 la sécurité est le socle de toute transformation durable.

Avant de chercher à changer, il faut permettre au corps de se sentir en sécurité.

Avant d'exiger, il faut apaiser.

Avant de comprendre, il faut stabiliser.

C'est seulement dans cet espace que l'humain peut s'ouvrir, apprendre et évoluer.

À retenir

- La résilience se construit dans la relation.
- Le système nerveux décide avant le mental.
- La sécurité est la condition première de tout changement profond.
- Comprendre cela permet d'accompagner avec plus de justesse et d'humanité.



AXE 3 — CONSCIENCE, PRÉSENCE & RELATION

PARTIE 3 — RÉSILIENCE, SÉCURITÉ ET RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX

Dans cette troisième partie, on touche au cœur du processus de transformation : la sécurité intérieure.

Sans sécurité, il n'y a ni apprentissage, ni adaptation durable.

C'est ici que les travaux de Boris Cyrulnik et de Stephen Porges prennent tout leur sens.

Boris Cyrulnik — La résilience par le lien

Neuropsychiatre et éthologue, Boris Cyrulnik a montré que l'être humain n'est pas défini par ses blessures, mais par la qualité des liens qu'il rencontre après celles-ci.

Ce n'est pas l'événement qui marque durablement, mais la manière dont il est accueilli, contenu et mis en sens.

La résilience naît dans la relation : dans un regard, une présence, un espace suffisamment sécurisant pour permettre au corps et à l'esprit de se réorganiser.

Le lien devient alors un facteur de réparation.

Stephen Porges — La sécurité comme base du fonctionnement humain

Stephen Porges, à travers la théorie polyvagale, explique que notre système nerveux évalue en permanence l'environnement pour détecter la sécurité ou le danger.

Ce processus est automatique et précède toute pensée consciente.

Lorsque le corps perçoit la sécurité :

- la respiration s'apaise,
- les tensions diminuent,
- la relation devient possible.

À l'inverse, lorsqu'un danger est perçu, le système bascule en mode survie (fuite, lutte ou figement).

Dans cet état, apprendre, réfléchir ou évoluer devient extrêmement difficile.

Ce n'est pas un manque de volonté, mais une réponse biologique.

Ce que ces approches nous enseignent

Cyrulnik et Porges convergent vers une même réalité :

- la sécurité est le socle de toute transformation durable.

Avant de chercher à changer, il faut permettre au corps de se sentir en sécurité.

Avant d'exiger, il faut apaiser.

Avant de comprendre, il faut stabiliser.

C'est seulement dans cet espace que l'humain peut s'ouvrir, apprendre et évoluer.

À retenir

- La résilience se construit dans la relation.
- Le système nerveux décide avant le mental.
- La sécurité est la condition première de tout changement profond.
- Comprendre cela permet d'accompagner avec plus de justesse et d'humanité.



AXE 3 — CONSCIENCE, PRÉSENCE & RELATION

Conclusion – Ma lecture personnelle

Dans cet axe, ce qui m'a profondément marqué, c'est la manière dont certains auteurs nous aident à comprendre que nos réactions ne sont jamais anodines. Elles sont le résultat d'une histoire corporelle, relationnelle et émotionnelle bien plus ancienne que ce que l'on imagine.

Avec Alfonso Caycedo, j'ai compris que la conscience ne commence pas dans la pensée, mais dans le corps.

La respiration, la perception, la présence sont des portes d'entrée essentielles vers l'apaisement.

Quand le corps se sent en sécurité, l'esprit peut enfin se poser.

Milton Erickson m'a appris que le symptôme n'est jamais une erreur.

Il est une tentative intelligente d'adaptation face à une situation vécue comme menaçante. Plutôt que de lutter contre ce qui dérange, il s'agit d'écouter ce que le corps cherche à protéger.

Avec John Bowlby et Mary Ainsworth, on comprend que notre manière d'entrer en relation se construit très tôt.

L'attachement n'est pas une faiblesse, mais une stratégie de survie.

Nos réactions émotionnelles actuelles sont souvent des réponses apprises, mises en place pour maintenir un lien et une forme de sécurité.

C'est là que Stephen Porges éclaire encore davantage le processus.

Il montre que notre système nerveux évalue en permanence le niveau de sécurité ou de danger avant même que nous en ayons conscience.

Tant que le corps perçoit une menace, il reste en mode protection.

Nous réagissons alors comme des chasseurs-cueilleurs dans un monde moderne, avec un système ancien qui cherche avant tout à survivre.

Et c'est ici que le regard de Boris Cyrulnik devient essentiel.

Il nous rappelle que le traumatisme n'est pas seulement ce qui nous est arrivé, mais ce que notre organisme n'a pas pu intégrer sur le moment.

La résilience naît lorsque le lien, le sens et la sécurité reviennent.

Ce n'est pas l'oubli qui soigne, mais la possibilité de redonner du sens à l'expérience vécue.

Enfin, les travaux d'Antonio Damasio viennent poser une base fondamentale : le corps parle avant le cerveau.

Nos décisions, nos émotions, nos comportements prennent racine dans des signaux corporels, bien avant la pensée consciente.

Et avec Bruce Lipton, cette vision s'élargit encore :

nos gènes ne sont pas une condamnation.

L'environnement, les émotions, la qualité de nos relations influencent leur expression.

Nous ne sommes pas figés ; nous sommes en dialogue permanent avec notre milieu.

À retenir

- Le corps précède la pensée.
- Le symptôme est une tentative de protection.
- La sécurité relationnelle conditionne le changement.
- Le cerveau s'adapte à l'environnement.
- La résilience naît du lien et du sens.



AXE 4 — SENS, INTÉGRATION & POSTURE

PARTIE 1 — LE SENS COMME STRUCTURE INTÉRIEURE

Dans cette partie, on touche à ce qui permet à l'être humain de tenir dans le temps : le sens, la responsabilité et la capacité à se structurer intérieurement.

Quand le sens manque, l'énergie se disperse.
Quand la structure manque, le sens se perd.

C'est ici que les travaux de Viktor Frankl et Jordan Peterson se rejoignent.

Viktor Frankl — Le sens comme moteur de vie

Psychiatre et fondateur de la logothérapie, Viktor Frankl a montré que l'être humain peut traverser des situations extrêmes à condition de donner un sens à ce qu'il vit.

Ce n'est pas la souffrance qui détruit, mais l'absence de sens.
Le sens permet de rester debout, même quand tout vacille.

Il ne s'agit pas de contrôler ce qui arrive, mais de choisir l'attitude intérieure avec laquelle on y fait face.

Le sens devient alors un point d'appui intérieur, une orientation existentielle.

Jordan Peterson — La responsabilité comme structure

Jordan Peterson prolonge cette idée à travers la notion de responsabilité personnelle. Pour lui, le chaos n'est pas seulement extérieur : il est aussi intérieur.

Mettre de l'ordre dans sa vie, structurer son quotidien, assumer ses choix, ce n'est pas une contrainte morale, c'est une condition de stabilité psychique.

La responsabilité permet de canaliser l'énergie, de transformer l'anxiété en action, et de construire une identité solide.

Là où Frankl parle de sens, Peterson parle de structure :
les deux se complètent.

Ce que cette approche nous enseigne

Le sens sans structure s'effondre.
La structure sans sens devient rigide.

L'équilibre naît quand l'être humain sait pourquoi il avance et comment il s'organise pour le faire.

À retenir

- Le sens permet de traverser l'épreuve.
- La responsabilité permet de rester debout.
- Sans structure, le sens se perd.
- Sans sens, la structure devient vide.



AXE 4 — SENS, INTÉGRATION & POSTURE

PARTIE 2 — CORPS, SENS ET RESPONSABILITÉ INTÉRIEURE

Dans cette partie, on quitte la seule réflexion mentale pour revenir au corps comme messager.

Le corps ne ment pas. Il parle en sensations, en tensions, en symptômes, bien avant que le mental ne comprenne.

C'est à travers cette lecture que les travaux de Michel Odoul et David Servan-Schreiber prennent toute leur cohérence.

Michel Odoul — Le corps comme langage du vécu

Michel Odoul, praticien et enseignant en psychopédagogie perceptive, montre que le corps n'est jamais silencieux.

Chaque symptôme, chaque tension, chaque douleur porte une information liée à l'histoire émotionnelle de la personne.

Pour lui, le corps exprime ce qui n'a pas pu être dit, vécu ou intégré.

Il ne s'agit pas de chercher une cause unique, mais de comprendre le sens du message.

Le symptôme devient alors un signal d'alerte, une tentative d'adaptation, parfois même une protection.

Écouter le corps, ce n'est pas s'y soumettre, c'est dialoguer avec lui.

C'est reconnaître que l'équilibre passe par la conscience du vécu corporel autant que par l'analyse mentale.

David Servan-Schreiber — L'intelligence émotionnelle du corps

David Servan-Schreiber, psychiatre et neuroscientifique, a montré que la santé psychique repose aussi sur la régulation émotionnelle et physiologique.

Il a mis en lumière l'impact du stress chronique sur le corps et l'importance de pratiques simples — respiration, cohérence cardiaque, présence — pour restaurer l'équilibre du système nerveux.

Pour lui, le corps possède une intelligence d'autorégulation.

Quand on apprend à l'écouter, à le soutenir, il retrouve naturellement sa capacité à se réparer.

La guérison ne passe pas uniquement par la pensée, mais par une alliance entre le corps, les émotions et la conscience.

Ce que cette approche nous enseigne

Le corps n'est pas un obstacle à dépasser, mais un allié à comprendre.

Les symptômes ne sont pas des erreurs, mais des messages.

L'écoute corporelle permet de redonner du sens à ce qui semblait dysfonctionnel.

À retenir

- Le corps parle quand l'esprit n'écoute plus.
- Les symptômes sont souvent des tentatives d'adaptation.
- La régulation émotionnelle est un pilier de la santé globale.
- Comprendre son corps, c'est reprendre une forme de responsabilité intérieure.



AXE 4 — SENS, INTÉGRATION & POSTURE

Conclusion – Ma lecture personnelle

Avec le temps, j'ai compris que le travail sur soi ne consiste pas seulement à comprendre ce qui ne va pas, mais à donner du sens à ce que l'on vit. Sans sens, même les meilleures stratégies finissent par s'épuiser.

Viktor Frankl l'a montré avec force : l'être humain peut traverser presque n'importe quelle épreuve s'il sait pourquoi il avance. Le sens n'efface pas la difficulté, mais il permet de ne pas s'y perdre. Il devient une boussole intérieure, un point d'ancrage quand tout vacille.

Dans une autre approche, Jordan Peterson rappelle que le sens se construit aussi dans la responsabilité.

Mettre de l'ordre dans sa vie, assumer ce que l'on peut changer, se tenir droit face au chaos : ce ne sont pas de grandes théories, mais des actes simples qui redonnent une structure intérieure.

Le sens n'est pas une idée abstraite, c'est quelque chose qui se vit dans le quotidien.

Avec David Servan-Schreiber, une autre dimension apparaît : celle du lien entre émotions, corps et santé.

Il montre combien nos états émotionnels, notre manière de gérer le stress et nos relations influencent profondément notre équilibre intérieur.

Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une hygiène de vie psychique et émotionnelle.

Enfin, Michel Odoul apporte une lecture complémentaire : celle du langage du corps.

Pour lui, les symptômes ne sont pas des erreurs, mais des messages.

Le corps parle lorsque quelque chose n'a pas été entendu ailleurs.

Apprendre à l'écouter, c'est souvent retrouver du sens là où il semblait perdu.

Ce que je retiens de ces approches, c'est que le sens ne se décrète pas.

Il émerge quand on aligne ce que l'on pense, ce que l'on ressent et ce que l'on vit.

Le corps, les émotions et la conscience ne sont pas séparés.

Ils racontent ensemble une seule et même histoire : celle de notre manière d'habiter le monde.

Et peut-être que le vrai travail commence là :

non pas chercher à se réparer,
mais apprendre à se comprendre.

AXE 5 — L'ŒIL DU COACH : CONSCIENCE, ALIGNEMENT & SENS

L'ŒIL DU COACH – MA POSTURE

Si je devais résumer ce guide en une phrase, je dirais ceci :

je ne cherche pas à réparer les gens, mais à les aider à se comprendre.

Au fil de mon parcours, de mes formations et surtout de mes rencontres humaines, j'ai compris une chose essentielle :

l'être humain ne fonctionne jamais par morceaux. On ne peut pas séparer le corps, les émotions, les pensées, l'histoire personnelle ou l'environnement. Tout est lié, en interaction permanente.

C'est pour ça que je ne crois pas aux solutions toutes faites, ni aux méthodes rigides. Ce qui fonctionne pour l'un ne fonctionne pas forcément pour l'autre.

Dans mon travail, je m'appuie sur plusieurs piliers fondamentaux : la respiration, le mouvement, l'alimentation, la régulation émotionnelle et la compréhension du fonctionnement mental. Ce sont, pour moi, les premières portes d'entrée du changement.

Quand ces bases sont posées, quelque chose se calme. Le corps commence à se réguler. Le système nerveux s'apaise. Et à partir de là, on peut aller plus loin.

C'est alors que l'on peut explorer les schémas inconscients, les automatismes, les croyances, les stratégies de survie que chacun a construites pour s'adapter à son histoire.

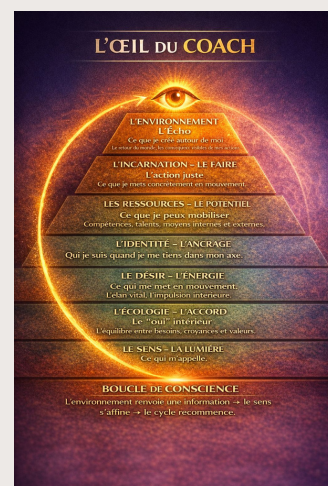
J'accompagne aussi bien des sportifs que des entrepreneurs, mais aussi des personnes en quête d'équilibre, de sens ou de clarté intérieure. Selon les besoins, mon approche devient plus corporelle, plus stratégique ou plus introspective.

Ce que je cherche avant tout, ce n'est pas la performance à tout prix. C'est l'alignement.

Quand le corps se régule, quand le système nerveux retrouve de la sécurité, quand la compréhension s'installe... le changement ne se force plus : il émerge.

Ce guide n'est pas une méthode à appliquer à la lettre. C'est une porte d'entrée, une boussole, une invitation à mieux te comprendre et à avancer avec plus de cohérence.

Et si, en te reconnaissant dans ces lignes, tu ressens l'envie d'aller plus loin, alors mon accompagnement commence là : au rythme qui est le tien, avec les bons outils, au bon moment.



Maher El May



MERCI D'AVOIR PRIS LE TEMPS DE PARCOURIR CE GUIDE.

S'il a résonné en toi, s'il a ouvert des réflexions ou simplement éveillé une curiosité sur ton fonctionnement, alors il a rempli sa mission.

Ce travail est le fruit de nombreuses années d'exploration, d'observation et d'accompagnement.

Il ne propose pas une méthode unique, ni une vérité figée, mais une lecture du vivant : une manière de comprendre comment le corps, le mental, les émotions et l'environnement interagissent en permanence.

Si tu ressens l'envie d'aller plus loin, de mieux comprendre ton fonctionnement ou d'être accompagné dans ton cheminement personnel, tu peux retrouver l'ensemble de mon univers, de mes accompagnements et de mes ressources sur : www.maherelmay.com

Chaque accompagnement se construit sur mesure, au rythme de la personne, avec les outils justes au bon moment.

Références & inspirations

Les réflexions présentées dans ce guide s'appuient sur des travaux issus de différents champs : neurosciences, psychologie, médecine fonctionnelle, thérapies corporelles et sciences humaines.

Les auteurs suivants ont profondément nourri ma compréhension et ma pratique :

Neurosciences & fonctionnement du cerveau

- Antonio Damasio — Neurologue, lien corps-cerveau-émotion
- Bruce Lipton — Biologiste cellulaire, épigénétique
- Joe Dispenza — Chercheur, neuroplasticité et états de conscience
- Eric Braverman — Médecin, équilibre des neurotransmetteurs
- Jill Bolte Taylor — Neuroanatomiste, perception et conscience
- Thomas Myers — Thérapeute manuel, fascias et continuité corporelle

Corps, régulation et santé globale

- Dr Christian Allouche — Médecin, terrain et détoxification
- Dr Thierry Rougier — Médecin, hygiène de vie et nutrition fonctionnelle
- Dr Jean-Michel Mouton — Médecin, approche adaptative du vivant
- Dr Christian Riché (Richémont) — Médecin, vision systémique du corps

Relation, attachement et sécurité intérieure

- Alfonso Caycedo — Neuropsychiatre, fondateur de la sophrologie
- Milton Erickson — Psychiatre, hypnose thérapeutique
- John Bowlby — Psychiatre, théorie de l'attachement
- Mary Ainsworth — Psychologue, styles d'attachement
- Stephen Porges — Neuroscientifique, théorie polyvagale
- Boris Cyrulnik — Neuropsychiatre, résilience

Sens, posture et responsabilité

- Viktor Frankl — Psychiatre, logothérapie
- Jordan B. Peterson — Psychologue clinicien, sens et responsabilité
- David Servan-Schreiber — Psychiatre, médecine intégrative
- Michel Odoul — Thérapeute, symbolique du corps

Ce guide n'est pas une fin, mais une porte d'entrée.
Une invitation à mieux se comprendre, à s'écouter,
et à avancer avec plus de conscience.

