



COACH STRATÈGE

Conscience · Alignement · Sens

Le chemin vers une compréhension globale de soi.

Synchroniser la pensée à l'action.

Maher El May

Coach & Thérapeute en Préparation Mentale

Comprendre avant d'agir

Être avant faire

Tu fais des efforts. Tu cherches des réponses. Tu lis, tu testes, tu appliques. Et pourtant, quelque chose résiste.

Ce n'est pas un manque de volonté. Ce n'est pas que tu n'en fais pas assez. C'est que notre société t'a appris à te concentrer sur le faire — faire plus, faire mieux, faire vite. On oublie l'essentiel : l'être avant le faire.

Tout part du corps. Le mental suit. La transformation durable ne commence pas dans l'objectif — elle commence dans la compréhension de ton fonctionnement profond.

Ce guide ne te donne pas de recettes. Il t'ouvre des clés de lecture. Comprendre, c'est déjà commencer à se réguler.



Maher El May

Coach & Thérapeute en Préparation Mentale

Trois fois le Chemin de Compostelle. Six mois en Asie. Des années à travailler sur le terrain avec des sportifs, des entrepreneurs et des particuliers.

Ce que j'ai appris : on ne se transforme pas en forçant. On se transforme en se régulant.

Derrière chaque comportement, une compensation

Pourquoi tu fumes ? Pourquoi tu manges trop ? Pourquoi tu dors mal, tu te juges durement, tu te sens chroniquement stressé ?

Ce ne sont pas des défauts de caractère. Ce sont des tentatives d'adaptation. Des stratégies souvent inconscientes pour calmer une tension intérieure, remplir un vide, retrouver un semblant de contrôle.

Le problème n'est jamais le comportement visible. C'est ce que ce comportement régule en dessous.

Estime de soi	Tu te bats contre toi-même. Le vrai travail : comprendre ce que tu protèges.
Gestion du stress	Tu es en mode survie permanent. Le vrai travail : réguler ton système nerveux.
Poids & alimentation	Tu manges pour réguler quelque chose. Le vrai travail : comprendre quoi.
Arrêt du tabac	Tu fumes pour calmer une tension. Le vrai travail : trouver d'autres régulateurs.
Sommeil	Ton corps ne se sent pas en sécurité pour se reposer. Le vrai travail : restaurer cette sécurité.
Sens & clarté	Tu avances sans savoir pourquoi. Le vrai travail : aligner l'être et le faire.

À retenir

- La clarté intérieure précède l'action juste.
- Régulation > Motivation — toujours.
- Le vrai travail commence là où tu cesses de lutter contre toi-même.

Sommaire

Introduction — Être avant faire

Pourquoi tout part du corps. La notion de compensation.

AXE 1 — Régulation physiologique & adaptation

Le corps comme point d'ancrage — comprendre ses signaux avant d'agir.

AXE 2 — Neurobiologie & régulation interne

Le cerveau, les émotions et les états internes — comment ils influencent tout.

AXE 3 — Conscience, présence & relation

La qualité du lien à soi et aux autres — sécurité, attachement, résilience.

AXE 4 — Sens, intégration & posture

Donner du sens à ce que tu vis — structure intérieure et responsabilité.

AXE 5 — L'Œil du Coach

Conscience, alignement & sens — ma posture d'accompagnement.

Les 7 Paliers — La boussole pratique

Respiration · Alimentation · Mouvement · Méditation · Repos · Introspection · Environnement

AXE 1 — Régulation physiologique & adaptation

Ce que j'observe sur le terrain

Fatigue inexplicable. Digestion difficile. Énergie qui fluctue sans raison apparente. La plupart des gens que j'accompagne cherchent d'abord une solution mentale à un problème qui est d'abord physiologique.

Avant de travailler sur ta tête, il faut comprendre ce que ton corps est en train de vivre. Le corps n'est pas un obstacle à dépasser — c'est un système intelligent qui s'adapte en permanence à ce que tu lui fais vivre.

Quand il envoie des signaux — fatigue, tensions, brouillard mental — ce ne sont pas des défauts. Ce sont des messages.

PARTIE 1 - Le terrain et l'hygiène de base

Avant d'optimiser, il faut stabiliser. Avant de performer, il faut comprendre comment ton 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 régule le métabolisme, l'énergie et la capacité d'adaptation. Quand le corps est surchargé — stress, alimentation, rythme de vie — ce système se déséquilibre. Le mouvement régulier et le respect des rythmes biologiques soutiennent les mécanismes naturels de régulation. L'objectif n'est pas de 'détoxifier' — c'est d'alléger le terrain pour que le corps retrouve de la fluidité.

Dr Yann Rougier - Cohérence alimentaire et régulation nerveuse

Pour le Dr Rougier, la digestion dépend autant de ton état nerveux que de ce que tu manges. Quand le stress est élevé, la digestion devient moins efficace. Ralentir, respirer avant de manger, simplifier les associations alimentaires — ce ne sont pas des contraintes, c'est du respect pour un système déjà sollicité.

PARTIE 2 - Lecture fonctionnelle et adaptation du corps

Le symptôme n'est plus un problème à éliminer — c'est un signal à interpréter. Ton 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. La douleur, la fatigue, l'inconfort ne sont pas des erreurs du système — ce sont des réponses

intelligentes à une contrainte. Observer plutôt que combattre, comprendre avant de corriger.

Dr Christian Richemont - Cohérence et adaptation globale

Le corps fonctionne comme un ensemble de systèmes interconnectés. Un déséquilibre n'est jamais isolé — il reflète une adaptation à un contexte physique, émotionnel ou environnemental. Quand la cohérence revient — rythme de vie, récupération, charge mentale — le corps retrouve sa capacité naturelle d'autorégulation.

À retenir

- Ton corps s'adapte en permanence — la fatigue est une information, pas une faiblesse.
- La simplicité soutient la régulation.
- Observer, comprendre, ajuster — dans cet ordre.
- Un corps respecté devient un allié.

AXE 2 — Neurobiologie & régulation interne

Ce que j'ai compris avec le temps

On ne peut pas travailler le mental sans passer par le corps. Le mouvement, la respiration, les sensations — ce sont les premiers langages de ton système nerveux. La pensée arrive après.

Si ton corps est en tension, ta pensée le sera aussi. Ce n'est pas une métaphore. C'est de la biologie.

PARTIE 1 - Le corps comme point de départ de l'intelligence

Antonio Damasio - Le corps comme fondation de la pensée

Damasio a montré que la pensée rationnelle ne fonctionne jamais isolément. Elle s'appuie sur des signaux corporels qu'il appelle marqueurs somatiques. Le corps informe en permanence le cerveau de son état interne — sécurité, tension, fatigue, plaisir. Ces informations orientent tes décisions bien avant que tu en aies conscience.

Bruce Lipton - L'environnement comme facteur d'expression

Tes gènes ne sont pas une condamnation — c'est une potentialité. L'environnement physique, émotionnel et relationnel influence directement leur expression. Ce n'est pas seulement ce que tu fais qui compte — c'est dans quel état tu le fais.

PARTIE 2 - Plasticité & régulation interne

Joe Dispenza - Neuroplasticité et cohérence interne

Le cerveau peut se modifier tout au long de la vie en fonction de ce que tu répètes mentalement et émotionnellement. Changer ne consiste pas à forcer — c'est créer de nouvelles expériences internes suffisamment répétées pour devenir naturelles.

Eric Braverman - L'équilibre neurochimique

Fatigue chronique, agitation mentale, baisse de motivation, instabilité émotionnelle — ces signaux ne sont pas des pannes. Ils indiquent qu'un système est sollicité au-delà de sa capacité d'adaptation. Les rééquilibrer, c'est déjà reprendre du contrôle.

PARTIE 3 - Conscience incarnée & intelligence du corps

Jill Bolte Taylor & Thomas Myers

La conscience ne naît pas uniquement de la pensée — elle émerge d'un dialogue constant entre le corps, les sensations et l'environnement. Les fascias — ce vaste réseau qui relie



muscles, organes et structures profondes — réagissent au stress, au mouvement, à la posture. Le mouvement et la respiration sont des clés majeures de régulation interne.

À retenir

- Le corps parle avant le mental — écoute-le.
- Tes gènes ne sont pas une fatalité — ton mode de vie influence leur expression.
- Le changement durable vient de la cohérence, pas de l'effort.
- La régulation précède toujours la performance.

AXE 3 — Conscience, présence & relation

Ce que j'ai appris dans mon travail

Le travail sur soi ne commence pas par la volonté. Il commence par la sécurité intérieure.

Avant même de réfléchir, ton corps ressent. Avant même de décider, il évalue si tu es en sécurité ou non. Tant que cette évaluation dit 'danger', tu restes en mode protection. Et dans cet état, apprendre, évoluer, changer — c'est quasiment impossible.

La plupart des résistances que tu vis ne sont pas des blocages psychologiques. Ce sont des réponses biologiques.

PARTIE 1 - Conscience, présence et sécurité intérieure

Alfonso Caycedo - La conscience par le corps

Fondateur de la sophrologie, Caycedo a montré que l'équilibre psychique ne se force pas — il s'installe quand le système nerveux retrouve un état de sécurité. Le corps n'est pas un obstacle à la conscience, c'est sa porte d'entrée. Quand le corps se calme, l'esprit suit.

Milton Erickson - Le changement par la sécurité

Erickson considérait que tout comportement, même limitant, est une tentative d'adaptation intelligente face à une situation vécue comme menaçante. Le symptôme n'est pas une erreur à corriger — c'est une réponse protectrice. Quand tu te sens compris et en sécurité, les résistances tombent d'elles-mêmes.

PARTIE 2 - Résilience, sécurité et système nerveux

Stephen Porges - La théorie polyvagale

Ton système nerveux évalue en permanence l'environnement pour détecter la sécurité ou le danger. Ce processus est automatique et précède toute pensée consciente. Quand le corps perçoit la sécurité, la respiration s'apaise, les tensions diminuent, la relation devient possible. Ce n'est pas un manque de volonté — c'est une réponse biologique.

Boris Cyrulnik - La résilience par le lien

L'être humain n'est pas défini par ses blessures, mais par la qualité des liens qu'il rencontre après elles. Ce n'est pas l'événement qui marque durablement — c'est la manière dont il est accueilli, contenu et mis en sens. La résilience naît dans la relation, dans un espace suffisamment sécurisant pour se réorganiser.

PARTIE 3 - Le lien comme socle de l'équilibre

John Bowlby & Mary Ainsworth - L'attachement

Le besoin de lien n'est pas sentimental — il est biologique. Tu as besoin de te sentir en sécurité pour explorer, apprendre et te développer. Les styles d'attachement — sécure, anxieux, évitant — ne sont pas des défauts. Ce sont des stratégies construites très tôt pour survivre émotionnellement. Ils influencent encore aujourd'hui ta relation à l'intimité, au conflit et à la confiance.

À retenir

- Le changement durable ne se commande pas — il s'autorise.
- La sécurité intérieure est une condition biologique, pas un luxe.
- Ton comportement n'est pas un défaut — c'est souvent une stratégie de survie.
- La résilience naît du lien et du sens.

AXE 4 — Sens, intégration & posture

Ce que j'ai compris avec le temps

Travailler sur soi ne consiste pas seulement à comprendre ce qui ne va pas. Ça consiste à donner du sens à ce que tu vis.

Sans sens, même les meilleures stratégies finissent par s'épuiser. Sans structure, le sens se perd. Les deux se tiennent.

Le sens ne se décrète pas. Il émerge quand tu alignes ce que tu penses, ce que tu ressens et ce que tu vis.

PARTIE 1 - Le sens comme structure intérieure

Viktor Frankl - Le sens comme moteur de vie

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 — c'est l'absence de sens. Le sens devient un point d'appui intérieur, une orientation existentielle quand tout vacille.

Jordan Peterson - La responsabilité comme structure

Le chaos n'est pas seulement extérieur — il est aussi intérieur. Mettre de l'ordre dans ta vie, assumer tes choix, te tenir droit face à ce qui résiste — ce n'est pas une contrainte morale, c'est une condition de stabilité psychique. La responsabilité canalise l'énergie et construit une identité solide.

PARTIE 2 - Corps, sens et responsabilité intérieure

Michel Odoul - Le corps comme langage du vécu

Le corps n'est jamais silencieux. Chaque symptôme, chaque tension, chaque douleur porte une information liée à ton histoire émotionnelle. Le corps exprime ce qui n'a pas pu être dit, vécu ou intégré. Écouter le corps, ce n'est pas s'y soumettre — c'est dialoguer avec lui.

David Servan-Schreiber - L'intelligence émotionnelle du corps

La santé psychique repose sur la régulation émotionnelle et physiologique. Des pratiques simples — respiration, cohérence cardiaque, présence — permettent de restaurer l'équilibre du système nerveux. Le corps possède une intelligence d'autorégulation. Quand tu l'écoutes, il retrouve sa capacité à se réparer.

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.
- Le corps parle quand l'esprit n'écoute plus.
- Comprendre son corps, c'est reprendre une forme de responsabilité intérieure.

AXE 5 — L'Œil du Coach : ma posture

Ce en quoi je crois profondément

Je ne cherche pas à réparer les gens. Je les aide à se comprendre.

L'être humain ne fonctionne jamais par morceaux. On ne peut pas séparer le corps, les émotions, les pensées, l'histoire personnelle et 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 pour l'autre.

Les piliers de mon accompagnement

Dans mon travail, je m'appuie sur plusieurs portes d'entrée fondamentales : la respiration, le mouvement, l'alimentation, la régulation émotionnelle et la compréhension du fonctionnement mental.

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 — explorer les schémas inconscients, les automatismes, les croyances, les stratégies de survie que tu as construites pour t'adapter à ton histoire.

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.

J'accompagne des particuliers dans des transitions concrètes :

- Estime de soi · retrouver une relation juste à toi-même
- Gestion du stress · réguler sans fuir
- Sommeil · comprendre ce qui perturbe le repos
- Poids & alimentation · sortir des compensations
- Arrêt du tabac · comprendre ce que tu régules par la cigarette

À retenir

- Régulation > Motivation — toujours.
- La compréhension précède le changement.
- Chaque accompagnement se construit à ton rythme, avec les bons outils, au bon moment.

Les 7 Paliers — La boussole pratique

Une boussole, pas une méthode

Ce ne sont pas 7 cases à cocher. Ce sont 7 portes d'entrée vers ton équilibre. Chacune influence les autres. Ensemble, elles forment le terrain sur lequel tout changement durable peut s'installer.

Tu n'as pas besoin de tout travailler en même temps. Commence par ce qui résonne. Le reste suit.

1 - Respiration

C'est le régulateur le plus immédiat de ton système nerveux. Une respiration consciente, même 2 minutes, change ton état interne. Avant d'agir, before de décider, avant de réagir — respire.

2 - Alimentation

Ce que tu manges influence directement ton cerveau, tes émotions et ton énergie. Mais ce n'est pas seulement quoi tu manges — c'est dans quel état tu manges. Manger sous stress, c'est déjà perturber la digestion avant même d'avoir avalé.

3 - Mouvement & pratique physique

Le corps n'est pas fait pour rester statique. Le mouvement régule le stress, stabilise les émotions, améliore le sommeil et renforce l'estime de soi. Pas besoin de performance — besoin de régularité.

4 - Méditation & présence

Apprendre à observer ses pensées sans s'y perdre. Créer un espace entre le stimulus et la réaction. C'est là que commence la liberté intérieure. La présence n'est pas une technique — c'est une posture.

5 - Repos & sommeil

Le sommeil n'est pas du temps perdu. C'est le moment où le corps se répare, le cerveau consolide, le système nerveux se régule. Un corps qui ne dort pas bien ne peut pas se transformer durablement. Le repos, c'est aussi savoir ne rien faire sans culpabilité.



6 - Introspection

Prendre du recul sur soi-même. Comprendre ses schémas, ses croyances, ses automatismes. Pas pour se juger — pour se voir clairement. L'introspection est le début de toute transformation consciente.

7 - Environnement - Épigénétique - Toxines

Ton environnement t'influence biologiquement. L'air que tu respires, les produits que tu utilises, les champs électromagnétiques, les toxines alimentaires — tout cela influence l'expression de tes gènes. L'épigénétique le confirme : tu n'es pas prisonnier de ton ADN. Tu es en dialogue permanent avec ton milieu. Changer son environnement, c'est déjà changer son terrain.

À retenir

- Ces 7 piliers sont interconnectés — travailler l'un renforce les autres.
- Il n'y a pas d'ordre parfait — il y a ton ordre, selon où tu en es.
- Régulation > Motivation. Toujours.

Pour aller plus loin

Si ce guide a résonné en toi — si tu t'es reconnu dans au moins une de ces pages — alors il a rempli sa mission.

Ce travail est le fruit de nombreuses années d'exploration, de formations et d'accompagnements sur le terrain. Il ne propose pas une méthode unique, ni une vérité figée. Il propose une lecture du vivant.

Si tu ressens l'envie d'aller plus loin — de mieux comprendre ton fonctionnement ou d'être accompagné dans un changement concret — retrouve l'ensemble de mes accompagnements sur :

www.maherelmay.com

Références & inspirations

Neurosciences & cerveau

- Antonio Damasio — Neurologue, lien corps–cerveau–émotion
- Bruce Lipton — Biologiste cellulaire, épigénétique
- Joe Dispenza — Neuroplasticité et états de conscience
- Eric Braverman — Équilibre des neurotransmetteurs
- Jill Bolte Taylor — Neuroanatomiste, perception et conscience
- Thomas Myers — Fascias et continuité corporelle

Corps, régulation & santé globale

- Dr Christian Allouche — Terrain et régulation
- Dr Yann Rougier — Hygiène de vie et nutrition fonctionnelle
- Dr Jean-Michel Mouton — Approche adaptative du vivant
- Dr Christian Richemont — Vision systémique du corps

Relation, attachement & sécurité

- Alfonso Caycedo — Fondateur de la sophrologie
- Milton Erickson — Hypnose thérapeutique
- John Bowlby — Théorie de l'attachement
- Mary Ainsworth — Styles d'attachement
- Stephen Porges — Théorie polyvagale

- Boris Cyrulnik — Résilience

Sens, posture & responsabilité

- Viktor Frankl — Logothérapie
- Jordan B. Peterson — Sens et responsabilité
- David Servan-Schreiber — Médecine intégrative
- Michel Odoul — Symbolique du corps