

# MAHER EL MAY

---

Portrait de praticien

L'ŒIL DU COACH

**Qui je suis.  
Comment je travaille.  
Pourquoi ça marche.**

---

« *Le travail finit toujours par battre le talent.* »

« *L'inconfort, c'est votre métier.  
Le mien, c'est qu'il devienne votre confort.* »



## AVANT DE COMMENCER

*Ce document n'est pas une plaquette commerciale. Ce n'est pas un CV. Ce n'est pas non plus un guide de techniques.*

C'est un portrait honnête d'un praticien — ses forces, ses cadres, ses outils, et aussi ses zones d'ombre. La confiance se construit sur la vérité, pas sur une image parfaite.

**Ici, vous lirez ce que j'ai vécu — pas ce que j'ai lu.** La théorie, les références, l'analyse approfondie sont sur [maherelmay.com](https://maherelmay.com). Ce document, lui, ne contient que de l'expérience. Parce qu'on vit dans un monde de théoriciens — et que ce qui manque, ce sont des praticiens.

### **Maher El May**

J'accompagne les gens à comprendre leur processus.

Luxembourg — [maherelmay.com](https://maherelmay.com)



*« Toute ma vie, j'ai été différent. J'ai mis du temps à comprendre que c'était une force. Ce document en est la preuve. »*

### FAIRE

Tête · Mental · Logique · Performance

### ÊTRE

Corps · Expérience · Identité · Présence

Tout est relié à l'identité. Quand on est dans le faire, on est dans la tête. Quand on est dans l'être, on est dans le corps — dans l'expérience. **Mon travail consiste à faire le pont entre les deux.**

## Ce que tu vas trouver ici :

- 01 — Qui je suis — *fonctionner différemment*
- 02 — Comment je travaille — *Régulation > Motivation*
- 03 — Mes 3C — *la posture*
- 04 — Mes 7 piliers concrets — *ce que je travaille*
- 05 — Ma méthode 4A — *le processus*
- 06 — Mes 3 univers clients
- 07 — Ce que je ne suis pas — *limites honnêtes*

## 01 QUI JE SUIS

« *La carte n'est pas le territoire.* »

Toute ma vie, j'ai fonctionné différemment. Dyslexie non reconnue, internat à l'étranger, surpoids long à apprivoiser — j'ai mis du temps à comprendre que ces différences n'étaient pas des problèmes, mais des fonctionnements. **Et que je connaissais ce terrain de l'intérieur.**

C'est précisément ce qui m'a amené à ce métier. Pas par vocation théorique. Par expérience vécue. Robert Greene l'écrit dans *Les 48 Lois du Pouvoir* : « *Le bon roi est celui qui n'a jamais voulu être roi.* » Tout mon rapport à ce métier est dans cette phrase.

### Un chemin construit en marchant

Je ne me suis pas formé pour devenir praticien. Je me suis formé parce que le terrain me posait des questions. **Six mois en Asie** — Thaïlande, Inde, Laos. Là où j'ai vécu le moment présent comme expérience physique, pas comme concept. Massage thaï thérapeutique, Ayurveda, yoga.

**Trois fois Compostelle** — chemin français, Via de la Plata, Nord puis Primitivo. Chaque chemin m'a appris la même chose autrement : au début tu portes tout, à la fin tu deviens inarrêtable. Démission de mon emploi en 2020. L'engagement total — plus de filet.

**Les formations sont venues une à une**, choisies selon les besoins du terrain : coach sportif, nutrition, préparation mentale, hypnose, EFT, sophrologie, PNL, mBraining. Pas par accumulation. Par nécessité.

### Ma signature — un côté alchimiste

Je suis **anti-académique**. Mes supports sont ludiques, visuels, simples. Je crois que la séance est utile — mais que **le vrai travail se fait dans la vie quotidienne**. Bureau ou pas bureau, peu importe. Ce qui compte, c'est que ça s'intègre dans ton quotidien.

Beaucoup de praticiens se forment avec un même mentor pour devenir praticiens. Moi, je me suis formé moi-même. Je suis allé dans des directions que je ne connaissais pas. Pas un parcours balisé. **Un chemin construit en marchant.**

#### Pour aller plus loin

Trois articles racontent ce parcours en détail sur [maherelmay.com/blog](https://maherelmay.com/blog) :

**Le voyage en Asie** — quand quelque chose commence à se déplacer.

**Les trois chemins de Compostelle** — marcher à l'instinct.

**Mes outils** — un accompagnement ancré dans l'expérience.

Ce que tu lis ici, c'est l'essentiel. Le reste — les détails, les rencontres, ce qui s'est joué vraiment — appartient à ceux qui veulent vraiment comprendre.

## 02 COMMENT JE TRAVAILLE

« *Le corps et l'esprit font partie du même système.* »

Pour réussir vraiment, il faut apprendre à **faire juste pour faire** — pas par intérêt, pas pour la récompense. **C'est ce qui sépare ceux qui durent de ceux qui s'épuisent.**

### Régulation > Motivation

**Mon livre préféré reste Dale Carnegie — *Comment vaincre le stress et les soucis.*** Bien avant de me former officiellement, je sentais déjà que la régulation primait sur la motivation.

La plupart des approches partent du principe qu'il faut trouver la motivation. **Je pense que c'est une erreur.** Quand quelqu'un ne change pas malgré sa volonté, ce n'est pas un problème de motivation — c'est un problème de régulation. Le système nerveux est en état de survie. Tant qu'on ne s'occupe pas de la cause, on ne fait que gérer des symptômes.

Approche classique	Mon approche
Motivation d'abord	Régulation d'abord
Supprimer le symptôme	Comprendre ce que le symptôme dit
Volonté comme levier	Système nerveux comme levier
Résultats rapides	Changements durables

### Le corps d'abord

Avant de parler d'objectifs, je m'occupe du système nerveux. Tant que ton corps est en survie, ton mental ne peut rien intégrer. **Bessel van der Kolk** dit la même chose : **le corps d'abord, le cortisol d'abord.** Concrètement : respiration, homéostasie, régulation. Puis on travaille — avec la palette adaptée (sophrologie, EFT, hypnose, PNL, mBraining, Ayurveda) détaillée sur [maherelmay.com](http://maherelmay.com).

#### La règle des 95 / 5

**95%** du chemin — c'est toi qui le fais en venant me voir. Décider, oser demander de l'aide, te montrer vulnérable.

**5%** — ce que j'apporte. Les outils. Les questions. Une autre perception.

Le travail, le vrai, se fait entre les séances. **Dans ta vie. Dans ton corps. Dans ton quotidien.**

## 03 MES 3C — LA POSTURE

« *Quand un cerveau se déconnecte, le corps finit par parler à sa place.* »

Avant la méthode, il y a la posture. La mienne tient en trois mots — **Créativité, Compassion, Courage**. Ce ne sont pas trois étapes. Ce sont **trois portes d'entrée** dans la même chose : l'alignement.

Chacune correspond à un de tes trois cerveaux. Quand l'un se déconnecte, ça ne reste pas dans la tête : ça finit dans le corps. Ruminations et psychoses côté tête. Maladies cardiovasculaires côté cœur. Crohn, psoriasis, troubles intestinaux côté ventre. **Mon travail consiste à les remettre en synergie — avant que le corps n'ait à le faire à leur place.**

**C**  
**CRÉATIVITÉ**  
cerveau tête

« *L'esprit ouvert trouve ce que la volonté cherche en vain.* »

C'est **là où le blocage se voit, pas où il se passe**. La rumination, le doute, les biais cognitifs — c'est le symptôme. La cause est presque toujours en dessous, dans le cœur ou le ventre. Mon travail n'est pas de raisonner avec une tête qui s'emballa — c'est d'aller chercher la vraie cause.

**C**  
**COMPASSION**  
cerveau cœur

« *Comprendre l'autre commence par se connecter à soi.* »

**L'enquête bienveillante**. Je cherche ce que tu ne sais pas, ne comprends pas, ou n'arrives pas à dire. Pas pour absorber ta douleur — ça c'est l'empathie, l'erreur. Pour **comprendre** où ça bloque vraiment : corps, esprit, environnement. **Détective, pas avocat.**

**C**  
**COURAGE**  
cerveau ventre

« *Agir juste, c'est oser écouter ce qu'on sait déjà.* »

Le ventre est **binaire — 0 ou 1**. C'est lui qui parle au cerveau en premier. Le manque de courage n'est pas un manque de volonté : c'est l'estime de soi, l'identité, les vrais besoins qui sont en conflit — souvent remplacés par les attentes des autres. **Le courage, c'est redevenir soi-même.**

« *Tant que les trois ne disent pas la même chose, le changement coûte cher.* »

## 04 MES 7 PILIERS CONCRETS

« *Sans terrain, aucune méthode ne tient.* »

Une fois la posture posée, il y a le terrain. Sept leviers concrets que je travaille — adaptés à ta situation et à ton univers. **Ce sont les piliers de la régulation au quotidien.** Sans eux, aucun changement profond ne tient dans la durée.

01 — Respiration	Régulation directe du système nerveux. Le levier le plus rapide pour redescendre quand tout s'emballe.
02 — Mouvement	Le corps en mouvement libère ce que les mots ne peuvent pas. Sport, marche, tout ce qui remet le corps en circulation.
03 — Alimentation	Comprendre la cause derrière le symptôme. Quoi, quand, pourquoi. Pas un régime. Une lecture du terrain.
04 — Méditation	Apprendre à observer sans réagir. Créer l'espace entre le stimulus et la réponse — c'est là que la liberté commence.
05 — Repos	Sommeil, récupération, ralentissement. Sans ça, rien ne tient — tout le reste devient inefficace.
06 — Introspection	Aller à la rencontre de soi. Mettre des mots, des images, du sens sur ce qui se joue à l'intérieur.
07 — Environnement & toxines	Ton entourage, ton espace, ce qui te porte ou te freine. <b>L'épigénétique le démontre : ton environnement modifie l'expression de tes gènes.</b> Changer d'environnement, c'est changer de destin biologique.

*Pour les **sportifs**, alimentation et activité physique sont déjà cadrées par leurs entraîneurs et préparateurs spécialisés. Avec eux, je donne des repères mais l'angle principal reste le mental. Pour les autres profils — entrepreneurs, particuliers — je travaille les 7 piliers sans restriction.*

## 05 MA MÉTHODE — LES 4A

« *On ne change pas en forçant. On change en se régulant.* »

Si les 3C disent **où** on cherche (tête, cœur, ventre), les 4A disent **comment** on avance dans le temps. Pas un ordre rigide — un déroulé qui se reproduit à chaque accompagnement, à grande échelle sur plusieurs mois, à petite échelle dans une seule séance.

<p><b>A1 ALIGNEMENT</b></p>	<p><i>Avant que tu arrives en séance.</i></p> <p>Six semaines de travail préparatoire en autonomie, sur trois supports que je fournis : <b>Croyances, Besoins, Valeurs</b>. Tu poses sur papier ce que tu sais déjà mais que tu n'as jamais formulé. Quand on se voit pour la première fois, le terrain est déblayé. <b>On gagne cinq séances.</b></p>
<p><b>A2 ACTIVATION</b></p>	<p><i>On choisit les outils qui te correspondent, à toi.</i></p> <p>Selon où ça coince — tête, cœur ou ventre — on mobilise les bons leviers : sophrologie, EFT, hypnose, respiration, mBraining, PNL. Quand un support adapté à ton cas existe, je te le donne. Quand rien n'existe pour ce que tu traverses, <b>je construis un protocole sur mesure</b>. C'est de l'artisanat, pas du catalogue.</p>
<p><b>A3 ASCENSION</b></p>	<p><i>On allège ce qui parasite la régulation.</i></p> <p>Les toxines invisibles : environnement saboteur, relations qui usent, croyances qui tournent en boucle, automatismes qui persistent. On simplifie, on épure. <b>Le système nerveux retrouve sa capacité à se réguler seul.</b></p>
<p><b>A4 AMPLIFICATION</b></p>	<p><i>La régulation devient ton état naturel.</i></p> <p>Quand tu n'as plus besoin de te concentrer pour respirer juste, choisir juste, décider juste — alors le travail est ancré. <b>À ce moment, tu n'as plus besoin de moi.</b> Et au-delà : <b>les chocs de la vie ne te cassent plus, ils te renforcent.</b> Ce qui aurait dû te briser hier devient ce qui te fait grandir aujourd'hui.</p>

« *Mon métier, c'est de devenir inutile pour toi.* »

## 06 MES 3 UNIVERS CLIENTS

« *Derrière chaque comportement, il y a une intention positive.* »

Trois univers — sportifs, entrepreneurs, particuliers — qui semblent éloignés. En vérité, chacun fonctionne différemment. Personne n'arrive avec le même bagage, le même rythme, les mêmes besoins.

Ce qui unit mon approche dans les trois cas : **je me focalise sur le processus, pas sur l'objectif.** L'objectif appartient à la personne — il change, il évolue. Le processus, lui, c'est mon métier.

### Programme Excellence — Sportifs

#### Ce qu'ils vivent

Talent présent, résultats irréguliers. Pression, doute avant compétition, blessure qui ne guérit pas vraiment, équipe qui dysfonctionne.

#### Ce que j'apporte

Préparation mentale ancrée dans la régulation — pas la motivation artificielle. Routines pré-compétition, gestion du stress, cohésion d'équipe, visualisation. **Dans le sport, c'est souvent le détail qui change tout.**

### Mindset & Leadership — Entrepreneurs & Dirigeants

#### Ce qu'ils vivent

Ils ont tout construit. Et parfois, ils se retrouvent prisonniers de ce qu'ils ont créé. Surcharge, perte de sens, décisions sous pression constante.

#### Ce que j'apporte

Un miroir. Un espace pour penser autrement. **La connaissance de soi comme levier de leadership** — plus tu te connais, plus la vie est facile. Quelqu'un qui voit ce que les collaborateurs ne disent pas.

### Coach Stratège — Particuliers en transition

#### Ce qu'ils vivent

Ils sentent que quelque chose ne va pas — ou ils savent très bien, mais ça ne change pas. Stress, estime, poids, tabac, sommeil, sens.

#### Ce que j'apporte

Comprendre ce qui se joue vraiment — **pas le symptôme, la cause.** Un accompagnement sur mesure qui part de la personne, pas d'un protocole.

« **L'inconfort, c'est votre métier. Le mien, c'est qu'il devienne votre confort.** »

*Pour les sportifs et les entrepreneurs.*

Votre quotidien, c'est la pression, l'échec, la douleur, l'incertitude. Vous ne pouvez pas les fuir — votre métier est de les traverser. Mon travail, c'est que vous appreniez à **habiter ces zones sans vous y briser.** À être régulés là où les autres s'effondrent. **C'est ça, devenir antifragile.**

## 07 CE QUE JE NE SUIS PAS

« *Savoir quand passer la main, c'est une marque de sérieux.* »

— Maher El May

*Cette partie est la plus importante du document. La confiance se construit aussi — surtout — sur la vérité de ce qu'on ne fait pas.*

### — Je ne suis pas un magicien

Les gens arrivent parfois en cherchant une solution miracle. Elle n'existe pas. Je donne des outils. Le travail, c'est le tien — entre les séances, dans ton quotidien.

### — Je ne suis pas un sauveur

J'ai eu ce syndrome. Je l'ai travaillé. Aujourd'hui, si on ne me demande rien, je n'aide pas. **Wayne Dyer** disait : *si on ne t'a rien demandé, n'aide pas.* Je l'applique.

### — Je ne traite pas les pathologies lourdes

Traumatismes complexes, troubles psychiatriques, dépression sévère — je redirige vers des professionnels de santé qualifiés. **Savoir quand passer la main, c'est une marque de sérieux.**

### — Je ne suis pas un thérapeute classique

Mon approche est terrain, directe, incarnée. Elle convient aux personnes qui veulent comprendre et agir — pas juste parler.

### — Je ne fonctionne pas avec tout le monde

Mon approche demande de l'engagement entre les séances. Si tu cherches quelqu'un qui va tout faire à ta place — ce n'est pas le bon endroit.

### — Je ne prétends pas avoir tout résolu

Le surpoids a été un combat de plusieurs années — aujourd'hui je suis bien, mais je sais qu'il faut rester vigilant. L'hypersensibilité, je porte ce que beaucoup ne portent pas — et ça pèse parfois. **Je suis praticien, pas saint. Et c'est précisément ce qui me rend utile.**

---

*« Je vois souvent ce que les autres ne voient pas. C'est ma force. Et parfois, ma solitude. »*

# TRAVAILLER ENSEMBLE

---

Si ce document a résonné, voilà comment ça peut continuer.

## 1. On parle.

Un échange offert, sans format imposé. Pas une séance déguisée — juste une conversation pour voir si on peut faire un bout de chemin ensemble.

## 2. Première séance — un vrai diagnostic.

1h30 à 2h — 150€. Tu vois comment je travaille. Je vois où tu en es.

## 3. Si on continue, c'est sur mesure.

Trois mois, six mois, un an — selon ce que demande ton chemin.  
Pas de package préfabriqué.

*« Mon accompagnement demande de l'engagement.*

*« Si tu cherches quelqu'un qui va tout faire à ta place, ce n'est pas le bon endroit. »*



---

**« Le travail finit toujours par battre le talent. »**

**Maher El May — L'Œil du Coach**

[maherelmay.com](http://maherelmay.com)