

# QUAND LE CORPS IMPOSE SES RÈGLES

et que l'esprit décide de continuer

UNLEASH YOUR POTENTIAL

[www.maclory-fitness.com](http://www.maclory-fitness.com)



## **Il y a des moments dans une vie où tout bascule sans prévenir.**

Un instant où l'on passe d'une trajectoire claire à un chemin totalement inconnu.

Pour moi, ce moment remonte à 2014.

À cette époque, ma vie était simple et structurée.

Je travaillais comme chef d'équipe dans le BTP, électricien. Un métier physique, exigeant, où l'on construit chaque jour avec ses mains.

Le sport faisait partie de mon équilibre.

Je m'entraînais trois à quatre fois par semaine en musculation, quand je le pouvait, autant pour garder la forme que pour maintenir un certain état d'esprit.

Rien d'extraordinaire. Juste une routine solide.

Jusqu'au jour où tout s'est arrêté.



## L'accident

Ce jour-là, la route était encombrée. Un carambolage venait de se produire devant moi.

En essayant d'éviter un sur-accident, j'ai déporté mon véhicule. Dans la seconde qui a suivi, je n'ai pas vu le camion qui arrivait en face.

L'impact a été brutal. Les conséquences l'ont été tout autant.

Le diagnostic est tombé rapidement : multiples fractures du carpe et du métacarpe.

La suite a été longue. Très longue.

Les opérations se sont enchaînées. Encore et encore.

Au total, au moins dix interventions chirurgicales.

Et derrière ces opérations, il y a eu plus de trois années de rééducation.

Trois ans à tenter de reconstruire un poignet qui ne voulait plus fonctionner normalement.

## Une douleur qui ne disparaît pas

La première année après les opérations, quelque chose ne tournait pas rond. La douleur était toujours là.

Pas une douleur ponctuelle. Une douleur constante. Ma main droite devenait hypersensible. Je n'avais presque plus de force.

Par moments, elle était froide... presque comme une main fantôme. Pendant longtemps, personne ne trouvait réellement d'explication.

Puis, après des années d'errance médicale, le diagnostic est finalement posé :  
un Syndrome douloureux régional complexe.

Une pathologie neurologique complexe, souvent difficile à diagnostiquer et encore plus difficile à vivre.

Le plus dur n'était pas seulement la douleur.

Le plus dur, c'était d'entendre :

"Il n'y a plus vraiment de solution."

Ou pire :

"C'est peut-être dans votre tête."

Mentalement, ce genre de phrase marque.



## Quand on perd ce qui nous définissait

Quand on travaille dans le bâtiment, les mains sont essentielles. Elles sont notre outil principal.

À un moment, il a fallu accepter une réalité difficile : je ne pourrais plus exercer mon métier comme avant.

Après une carrière manuelle, cette prise de conscience est brutale. On passe d'une vie active à une impression étrange de ne plus savoir où se situer.

Comme si une partie de son identité disparaissait.

Et dans mon cas, il a fallu apprendre quelque chose que je n'avais jamais imaginé devoir faire : réapprendre à vivre avec la main gauche.

Au début, c'est maladroit. Presque comique parfois. On renverse des objets. On manque de précision.

Mais petit à petit, réussir des gestes simples avec la main gauche devient une satisfaction inattendue.

Une preuve que l'on peut encore s'adapter.



## Le sport disparaît

Pendant cette période, les recommandations médicales étaient simples :

éviter toute activité physique qui sollicite la main.

La kinésithérapie était autorisée. La marche aussi.

Mais pour quelqu'un qui n'a jamais été passionné par la course à pied, cela laisse peu de possibilités.

Alors, progressivement, le sport disparaît de ma vie. Les années passent.

Entre 2012 et 2018, je ne m'entraîne plus du tout.

Le corps change.

Le mental aussi.



## Le moment où tout doit repartir

Avec le temps, une évidence s'impose. Le sport me manque. J'avais pris du poids (beaucoup). Je me sentais physiquement plus faible.

Mais surtout, quelque chose d'autre avait changé dans ma vie.

Je coachais une équipe de handball.

Et dans ma tête, une question revenait souvent :

Comment demander à des joueurs de progresser physiquement...

si je ne suis plus capable de montrer l'exemple ?

Il fallait reprendre le contrôle. Pas pour prouver quelque chose aux autres.

Mais pour redevenir la personne que j'étais.



## Recommencer à zéro

La reprise ne s'est pas faite dans une salle de sport.

Elle a commencé chez moi.

Avec un petit home gym.

Et beaucoup de travail au poids du corps.

Quand j'ai recommencé à m'entraîner sérieusement, j'ai ressenti quelque chose que j'avais oublié. Une forme de respiration mentale.

Et un détail m'a frappé. Ressentir les douleurs musculaires d'un entraînement faisait presque du bien.

Parce que ce n'était plus seulement la douleur permanente de la main.

## Apprendre à s'entraîner différemment

Évidemment, tout n'est plus possible.

Certains exercices sont devenus très compliqués :

- le développé couché à la barre
- les mouvements d'haltérophilie
- certains exercices utilisés en cross training.

Alors j'ai dû repenser ma façon de m'entraîner.

Aujourd'hui, j'utilise beaucoup :

- les machines guidées
- les poulies
- des crochets de tirage pour compenser mon déficit de grip.

Ce ne sont pas des compromis. Ce sont des adaptations intelligentes.

Actuellement, je m'entraîne quatre à cinq fois par semaine.

Et paradoxalement, je me sens aujourd'hui plus fort et plus équilibré qu'avant.



## Ce que la contrainte m'a appris

Avec le recul, cette expérience m'a appris quelque chose de fondamental. Le corps est fait pour bouger et s'adapter.

La limite n'est pas toujours physique. Très souvent, elle est mentale.

Entre les discours extrêmes du "no pain no gain" et ceux du "sport santé", la vérité se situe quelque part au milieu.

Le corps peut progresser...

à condition qu'on lui donne une raison de le faire.

## Les trois règles qui guident mon entraînement

Aujourd'hui, mon approche repose sur trois principes simples :

- Discipline.
- Détermination.
- Disponibilité.

La motivation est instable. La discipline, elle, construit des résultats. Même une séance imparfaite reste toujours meilleure que pas de séance du tout.

## Pourquoi je suis devenu coach

Avec le temps, l'entraînement m'a apporté bien plus que des progrès physiques. Il m'a redonné :

- de la confiance
- de l'énergie
- une direction.

C'est cette transformation qui m'a donné envie d'apprendre davantage et de transmettre ce que j'avais compris.

Aujourd'hui, mon parcours me permet aussi de comprendre quelque chose d'essentiel chez les personnes que j'accompagne.



- La douleur.
- Les blessures.
- Les limitations physiques.

Elles existent. Mais dans la grande majorité des cas, il existe aussi des adaptations et des solutions.

### **Un adversaire unique**

Au fond, mon adversaire n'a jamais été la maladie. Mon adversaire a toujours été moi-même.

L'objectif reste simple. Être meilleur qu'hier.  
Et espérer être moins bon que demain.

Parce qu'au final, progresser n'est pas une question de perfection.

*C'est simplement une question de continuer à avancer.*



DANS CHAQUE ENTRAÎNEMENT DU  
CORPS, ON ENTRAÎNE AUSSI L'ESPRIT.

# MIND BODY POWER

CORPS & ESPRIT

CHAQUE GOUTTE DE SUEUR  
FORGE TON MENTAL.

[www.maclory-fitness.com](http://www.maclory-fitness.com)

UNLEASH YOUR POTENTIAL