

# Tenir sur ses mains, tenir dans sa tête

Julien Marceau

21/12/2025

## Table des matières

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introduction</b>   | <b>7</b>  |
| <b>Chapitre 1 : Pourquoi se mettre à l'envers change tout</b>                 | <b>17</b> |
| 1.1- Ce que tu crois chercher... et ce que tu vas vraiment trouver . . . . .  | 17        |
| 1.2- Un geste simple, une situation inhabituelle . . . . .                    | 18        |
| 1.3- L'équilibre sur les mains comme miroir de ton fonctionnement . . . . .   | 19        |
| 1.4- Ce que ta peur te raconte vraiment . . . . .                             | 20        |
| 1.5- Attention, concentration, présence : le « laboratoire » mental . . . . . | 21        |
| 1.6- Un révélateur de ton rapport au temps et au progrès                      | 22        |
| 1.7- Le regard des autres, le regard sur toi . . . . .                        | 23        |
| 1.8- Comment ta façon de bouger parle de ta façon de vivre . . . . .          | 24        |
| 1.9- Pourquoi ce livre va au-delà des « tutos handstand »                     | 25        |
| 1.10- Poser le cadre : ce que tu peux attendre de ta pratique . . . . .       | 26        |
| <b>Chapitre 2 : Comprendre son corps avant de le retourner</b>                | <b>28</b> |
| 2.2- Les poignets : ta base d'appui . . . . .                                 | 28        |
| 2.3- Les épaules : ton vrai "socle" d'équilibre . . . . .                     | 28        |
| 2.4- Le tronc : plus qu'une "ceinture abdominale" . . . . .                   | 28        |
| 2.5- Le bassin : le vrai chef d'orchestre de ta ligne . . . . .               | 28        |
| 2.6- Les jambes et les pieds : des stabilisateurs sous-estimés . . . . .      | 28        |

|  |    |
|--|----|
| 2.7- La colonne vertébrale : où doit-elle se placer vraiment ? . . . . . | 28 |
| 2.8- Les lignes d'alignement : mettre les pièces ensemble                | 28 |
| 2.9- La conscience corporelle : du flou au précis . . . . .              | 28 |

### **Chapitre 3 : Le cerveau à l'envers : peurs, réflexes et biais mentaux 39**

|   |    |
|---|----|
| 3.2- D'où vient la peur de chuter (et pourquoi elle est souvent disproportionnée) . . . . . | 29 |
| 3.3- Vertige, désorientation et sensation de "perte de contrôle" . . . . .                  | 29 |
| 3.4- Comment tes réflexes automatiques prennent le dessus . . . . .                         | 29 |
| 3.5- Les biais mentaux qui apparaissent quand tu es la tête en bas . . . . .                | 29 |
| 3.6- Ce que ton comportement en handstand révèle de tes habitudes mentales . . . . .        | 29 |
| 3.7- Transformer l'inversion en laboratoire mental . . .                                    | 29 |
| 3.8- Accepter que ton cerveau ait besoin, lui aussi, d'une progression . . . . .            | 29 |

### **Chapitre 4 : Les fondations physiques : construire un socle solide 30**

|   |    |
|---|----|
| 4.2- Poignets : apprendre à supporter le monde à l'envers                           | 30 |
| 4.3- Épaules : construire un pont solide au-dessus de toi                           | 30 |
| 4.4- Gainage : transmettre la force sans casser la ligne .                          | 30 |
| 4.5- Mobilité : se donner de la place pour s'aligner . . .                          | 30 |
| 4.6- Assembler les pièces : une routine de base pour construire ton socle . . . . . | 30 |
| 4.7- Patience, constance et petites victoires . . . . .                             | 30 |

### **Chapitre 5 : Les fondations mentales : attention, intention, régulation émotionnelle 30**

|   |    |
|---|----|
| 5.2- L'attention : savoir où mettre ta tête quand ton corps se retourne . . . . . | 30 |
| 5.3- L'intention : savoir ce que tu fais là, maintenant . .                       | 31 |
| 5.4- La respiration : le régulateur que tu as toujours sur toi . . . . .          | 31 |
| 5.5- Auto-parole : la voix dans ta tête, alliée ou saboteuse                      | 31 |
| 5.6- Gérer le trac, la peur et la honte sans les nier . . .                       | 31 |
| 5.7- Relié au reste de ta vie : ce que ton handstand te montre . . . . .          | 31 |
| 5.8- Mettre tout ça ensemble dans ta pratique . . . . .                           | 31 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Chapitre 6 : Apprivoiser la peur de tomber</b>  | <b>31</b> |
| 6.2- Comprendre ce qui se joue dans ton système nerveux                                  | 31        |
| 6.3- Poser le cadre : sécurité, environnement, règles<br>simples . . . . .               | 31        |
| 6.4- Apprendre d'abord à rouler : la sortie vers l'avant .                               | 32        |
| 6.5- Apprendre à sortir sur le côté : la "roue de secours"                               | 32        |
| 6.6- S'entraîner à tomber depuis le mur : rendre le<br>risque prévisible . . . . .       | 32        |
| 6.7- Jouer avec la hauteur : apprivoiser le fait d'être<br>"haut" . . . . .              | 32        |
| 6.8- Utiliser la respiration comme outil de régulation .                                 | 32        |
| 6.9- Transformer la peur en information : ajuster au lieu<br>de subir . . . . .          | 32        |
| 6.10- Lien avec ta vie quotidienne : ta façon de tomber,<br>ta façon d'échouer . . . . . | 32        |
| 6.11- Construire ta propre progression pour apprivoiser<br>la peur . . . . .             | 32        |
| 6.12- Ce que tu emportes avec toi en sortant de ce<br>chapitre . . . . .                 | 33        |
| <b>Chapitre 7 : La verticalité intérieure : aligner tête,<br/>cœur et corps</b>          | <b>33</b> |
| 7.2- Commencer par la base : les mains comme fonda-<br>tion de ton axe . . . . .         | 33        |
| 7.3- Épaules : trouver le bon degré d'engagement . . .                                   | 33        |
| 7.4- La colonne : une ligne, mais pas une règle . . . .                                  | 33        |
| 7.5- Le bassin : centre de gravité, centre de vérité . . .                               | 33        |
| 7.6- Les jambes : prolonger, pas compliquer . . . . .                                    | 33        |
| 7.7- Alignement technique : une routine simple à ancrer                                  | 33        |
| 7.8- Aligner tête, cœur, corps : passer de la posture à<br>la cohérence . . . . .        | 33        |
| 7.9- Un exercice pratique : relier une séance<br>d'alignement à ta vie . . . . .         | 34        |
| 7.10- Quand l'alignement se dérègle : quoi en faire . . .                                | 34        |
| 7.11- Ce que la verticalité intérieure t'apprend vraiment                                | 34        |
| <b>Chapitre 8 : Les micro-ajustements : l'art de gérer<br/>l'instabilité</b>             | <b>34</b> |
| 8.2- Ce que tes micro-ajustements révèlent sur toi . . .                                 | 34        |
| 8.3- Apprendre à sentir les micro-ajustements . . . . .                                  | 34        |
| 8.4- Développer la finesse des corrections . . . . .                                     | 34        |
| 8.5- S'entraîner à accepter que ça bouge . . . . .                                       | 34        |
| 8.6- Connecter mains, épaules et bassin : le dialogue<br>permanent . . . . .             | 34        |

|   |    |
|---|----|
| 8.7- Comment ces micro-ajustements t'apprennent à gérer l'imprévu . . . . . | 35 |
| 8.8- Construire des séances centrées sur les micro-ajustements . . . . .    | 35 |
| 8.9- Faire la paix avec le fait que tu bougeras toujours . . . . .          | 35 |

## **Chapitre 9 : De la force au relâchement : trouver l'effort juste 35**

|   |    |
|---|----|
| 9.2- Comprendre la notion d'« effort juste » . . . . .                                | 35 |
| 9.3- La respiration comme baromètre de tension . . . . .                              | 35 |
| 9.4- Drills pour apprendre à relâcher sans s'effondrer . . . . .                      | 35 |
| 9.5- Le timing musculaire : contracter au bon moment . . . . .                        | 35 |
| 9.6- Les entrées douces : arrêter « l'attaque » du sol . . . . .                      | 35 |
| 9.7- L'ondulation : du bloc rigide au corps segmenté . . . . .                        | 36 |
| 9.8- Des drills au quotidien : comment transférer cette gestion de l'effort . . . . . | 36 |
| 9.9- Construire ton propre ressenti de l'effort juste . . . . .                       | 36 |

## **Chapitre 10 : Rituels de concentration avant, pendant et après la pratique 36**

|  |    |
|--|----|
| 10.2- Avant la pratique : le sas d'entrée . . . . .                                    | 36 |
| 10.3- Pendant la pratique : garder la tête claire dans le désordre . . . . .           | 36 |
| 10.4- Après la pratique : sortir proprement, pas juste ranger le tapis . . . . .       | 36 |
| 10.5- Adapter les rituels à ton contexte et à ton caractère . . . . .                  | 36 |
| 10.6- Transposer ces rituels au travail . . . . .                                      | 36 |
| 10.7- Transposer ces rituels au sport et aux situations stressantes . . . . .          | 37 |
| 10.8- Construire ton propre rituel : partir de la structure, pas des détails . . . . . | 37 |

## **Chapitre 11 : Concevoir ses propres séances : progressions et cycles d'entraînement 37**

|   |    |
|---|----|
| 11.2- Structurer une séance type : le squelette de base . . . . .                       | 37 |
| 11.3- Adapter la durée de la séance à ta réalité . . . . .                              | 37 |
| 11.4- Respecter ton niveau : débutant, intermédiaire, avancé . . . . .                  | 37 |
| 11.5- Composer avec tes contraintes : temps, fatigue, matériel, environnement . . . . . | 37 |
| 11.6- Penser en semaines plutôt qu'en "séance parfaite" . . . . .                       | 37 |
| 11.7- Construire des cycles de plusieurs semaines . . . . .                             | 38 |
| 11.8- Intégrer le travail mental dans tes séances et tes cycles . . . . .               | 38 |

|  |    |
|--|----|
| 11.9- Ajuster en cours de route : blessures, stagnation, vie qui déborde . . . . . | 38 |
| 11.10- Exemple concret : un cycle de 6 semaines, du plan à la réalité . . . . .    | 38 |
| 11.11- Te réapproprier ta pratique . . . . .                                       | 38 |

## **Chapitre 12 : Quand l'équilibre déborde du tapis : applications dans la vie quotidienne 38**

|  |    |
|--|----|
| 12.2- Relations et communication : rester stable dans le contact humain . . . . .        | 38 |
| 12.3- Travail, projets et performance : appliquer la persévérance intelligente . . . . . | 38 |
| 12.4- Prise de décision : utiliser l'alignement et les micro-ajustements . . . . .       | 39 |
| 12.5- Hygiène de vie : énergie, récupération et limites .                                | 39 |
| 12.6- Intégrer sans forcer : faire du handstand un réflexe de vie . . . . .              | 39 |

## **Chapitre 13 : Traverser les plateaux : doutes, stagnations et blessures de l'ego 39**

|   |    |
|---|----|
| 13.2- Pourquoi les plateaux font si mal à l'ego . . . . .                                   | 39 |
| 13.3- Distinguer fait, interprétation et histoire personnelle . . . . .                     | 39 |
| 13.4- Revenir à des critères de progression plus justes .                                   | 39 |
| 13.5- Ajuster l'entraînement pendant un plateau . . . .                                     | 39 |
| 13.6- Gestion mentale pendant un plateau : les pensées à apprivoiser . . . . .              | 40 |
| 13.7- Quand le plateau cache autre chose : fatigue, douleur et signaux ignorés . . . . .    | 40 |
| 13.8- S'appuyer sur les autres sans se perdre dans la comparaison . . . . .                 | 40 |
| 13.9- Quand lâcher (temporairement) l'objectif direct peut débloquer la situation . . . . . | 40 |
| 13.10- Accepter que le plateau fait partie du chemin (sans te résigner) . . . . .           | 40 |
| 13.11- Un protocole simple pour traverser une période de stagnation . . . . .               | 40 |

## **Chapitre 14 : Créer sa propre philosophie de l'équilibre 40**

|  |    |
|--|----|
| 14.2- Clarifier ce que tu cherches vraiment dans l'équilibre . . . . . | 40 |
| 14.3- Choisir tes valeurs d'entraînement . . . . .                     | 40 |
| 14.4- Adapter les principes physiques à ton corps réel .               | 41 |
| 14.5- Intégrer ta réalité mentale et émotionnelle . . . .              | 41 |

|  |    |
|--|----|
| 14.6- Créer tes rituels : avant, pendant, après . . . . .                          | 41 |
| 14.7- Te positionner face aux comparaisons et aux influences extérieures . . . . . | 41 |
| 14.8- Accepter que ta philosophie va évoluer . . . . .                             | 41 |
| 14.9- Traduire ta philosophie en quelques phrases-clés .                           | 41 |
| 14.10- Quand le handstand devient une manière d'habiter ton corps . . . . .        | 41 |

# Introduction

Je vais être direct : ce livre parle d'équilibre sur les mains, mais il ne s'adresse pas à des acrobates.

Il s'adresse à toi si tu as déjà ressenti cette chose très simple et très humaine : la sensation de perdre l'équilibre dans ta vie. Trop d'infos, trop de tensions, la tête pleine, le corps un peu en retard sur le reste. Et en même temps, ce besoin de revenir à quelque chose de concret, de précis, que tu peux toucher, pratiquer, apprivoiser.

Pour moi, ce "quelque chose" a pris la forme d'un handstand.

Pas le handstand parfait, droit comme un fil, qui impressionne sur Instagram. Plutôt cette version très imparfaite, tremblante, un peu maladroite, avec la peur de tomber pas très loin. Et surtout, le constat un peu dérangeant : ma manière d'entrer dans la posture, de gérer l'effort, la frustration, la peur... c'était exactement ma manière de gérer le reste de ma vie.

C'est là que j'ai compris que l'équilibre sur les mains n'était pas juste un jeu de muscles. C'était un révélateur.

Et c'est pour ça que tu tiens ce livre.

---

## Un geste simple qui met tout sur la table

Techniquement, faire un équilibre sur les mains, c'est simple à définir. Tu poses les mains au sol, tu envoies le poids du corps au-dessus, tu restes quelques secondes sans tomber, puis tu redescends. Sur le papier, rien de magique.

Mais ce qui m'a toujours fasciné, ce n'est pas la prouesse. C'est tout ce que ce geste active en arrière-plan.

Le corps, évidemment : épaules, poignets, gainage, respiration.

Mais aussi la tête : la peur, la précipitation, l'envie de réussir vite, la tendance à comparer, le besoin de contrôle.

La plupart des gens qui commencent à explorer le handstand viennent pour une raison physique. Ils veulent plus de force, plus de contrôle, un nouveau défi. Et très vite, ils se retrouvent face à quelque chose d'inattendu : ce travail les renvoie à leurs manières de penser, de gérer l'échec, de rester concentrés, de revenir après une mauvaise séance.

Tu peux faire du vélo sans trop te poser de questions. Tu peux courir en réfléchissant à ta journée. Tu peux même faire du renforcement musculaire en pensant à tes mails. Par contre, tenir sur les mains, même trois secondes, t'oblige à être là. Sinon, tu tombes.

Ce livre part de ce constat très concret : le handstand est une situation où ton corps et ta tête ne peuvent plus faire semblant d'être séparés.

---

### **Pourquoi je prends ce sujet au sérieux**

Je ne viens pas du cirque. Je n'ai pas grandi à faire des flips dans tous les sens. J'ai découvert le travail d'équilibre relativement tard, après avoir déjà une base sportive. Et justement, cette arrivée "tardive" m'a obligé à décortiquer, comprendre, adapter.

J'ai vu à quel point l'équilibre sur les mains pouvait être transformateur pour des personnes très différentes : des pratiquants de yoga, des gens du cross-training, des personnes plutôt dans la gym douce, et même des profils qui se disaient "pas faits pour ça".

À chaque fois, le même phénomène : au début, on veut "juste" tenir. Puis, au fil des séances, on voit apparaître des choses qui dépassent complètement la question du geste technique.

Certains se rendent compte qu'ils ne s'autorisent pas à essayer tant qu'ils ne se sentent pas "prêts à 100 %". D'autres réalisent qu'ils foncent tête baissée, sans pause ni recul, et finissent épuisés avant d'avoir appris quoi que ce soit. D'autres encore découvrent qu'ils sont capables de beaucoup plus de calme et de précision qu'ils ne l'imaginaient, à condition de se donner une structure claire.

C'est pour ça que j'ai voulu écrire ce livre : pour proposer un cadre à ce que j'ai vu se jouer, encore et encore, chez moi et chez ceux que j'accompagne. Un cadre lisible, concret, que tu peux t'approprier.

---



## **Ce que ce livre n'est pas**

Avant d'aller plus loin, je veux être clair sur ce que tu ne trouveras pas ici.

Ce n'est pas un catalogue de figures acrobatiques. Tu ne trouveras pas dix variations de press to handstand ni des enchaînements spectaculaires. Si ton objectif principal est de poster des vidéos impressionnantes le plus vite possible, il y a d'autres ressources plus adaptées.

Ce n'est pas non plus un livre de "développement personnel" déconnecté de la réalité du corps. Je ne vais pas te dire que "tout est possible si tu y crois très fort". Je vais plutôt te montrer comment ce que tu fais avec ton corps te donne des informations très utiles sur ta manière de penser, de ressentir, de décider.

Enfin, ce n'est pas une méthode miracle. Je ne te promets pas que tu tiendras un handstand parfait en 30 jours. Je vais plutôt t'aider à installer une base solide, à comprendre les mécanismes en jeu, et à tirer quelque chose de précieux de chaque étape, même si tu ne passes jamais plus de cinq secondes à l'envers.

---

## **Ce que tu vas vraiment travailler**

D'un côté, tu vas travailler ton corps : force, mobilité, coordination, sensibilité. Je te proposerai des progressions, des exercices, des façons de structurer tes séances.

Mais en parallèle, tu vas travailler autre chose, de moins visible et tout aussi concret :

- Ta capacité à rester présent pendant un effort intense mais court.
- Ta manière de gérer la peur de tomber ou de "rater devant les autres".
- Ta façon de revenir après une série de tentatives frustrantes.
- Ton sens de l'ajustement : sentir quand pousser, quand freiner, quand accepter de rester là où tu es.

Le handstand agit comme un miroir. Il ne crée pas ces traits de caractère, il les révèle. Il rend juste plus difficile de les ignorer.

Peut-être que tu es de ceux qui contrôlent tout, tout le temps. Tu veux savoir exactement ce qui va se passer, tu veux une trajectoire sûre. Dans un handstand, ça se traduit souvent par une grande tension, des appuis rigides, une peur de laisser le corps “monter”.

Ou peut-être que tu fonctionnes surtout à l'énergie et au courage. Tu te lances souvent en te disant “on verra bien”, sans toujours poser de cadre autour. Sur les mains, ça donne des entrées explosives, spectaculaires parfois, mais du mal à rester, à tenir, à stabiliser.

Il ne s'agit pas de juger. Il s'agit de voir. Parce qu'une fois que tu vois, tu peux commencer à faire des choix différents.

---

## **Un outil pour lire ton fonctionnement**

Je ne parle pas de tout ça en l'air. Si je prends le temps de relier le handstand à la manière de penser et de ressentir, c'est parce que, séance après séance, j'ai vu des patterns revenir.

Il y a ceux qui, dès qu'ils regressent un exercice ou qu'ils font une pause, ont l'impression de “revenir en arrière” dans la vie. Ceux-là supportent mal les ajustements. Ils préfèrent forcer plutôt que de simplifier, même si le corps envoie des signaux clairs.

Il y a ceux qui n'osent pas se mettre à l'envers tant qu'ils n'ont pas la garantie de ne pas tomber. Et comme cette garantie n'existe pas, ils restent coincés dans les préparations. Ils peuvent passer des mois à “se renforcer” sans jamais tester vraiment l'équilibre.

Il y a ceux qui, dès qu'ils tiennent une seconde de plus qu'avant, passent à l'exercice suivant, sans laisser au corps le temps d'intégrer. Le progrès devient une fuite en avant : on veut cocher la case, passer au niveau suivant, et on oublie d'habiter ce qu'on vient d'obtenir.

Et puis, il y a ceux qui découvrent, avec surprise, qu'ils peuvent être patients. Qu'ils sont capables de répéter le même drill plusieurs séances d'affilée. Qu'ils peuvent transformer un exercice en routine familière, presque tranquille, au lieu d'y voir une punition.

C'est ça, pour moi, la vraie richesse de ce travail : il te donne une lecture assez fine de ton rapport à l'effort, au temps, à l'échec, au regard des autres. Une lecture que tu peux ensuite réutiliser ailleurs, loin du tapis ou du mur.

---

### **Pourquoi passer par les mains plutôt que par la tête**

On pourrait se dire : tout ça, on peut le travailler directement en réfléchissant, en faisant des bilans de vie, en discutant avec un coach ou un thérapeute. C'est vrai, en partie.

Mais le corps a une manière très particulière de nous ramener au concret.

Quand tu bascules sur les mains, ton système nerveux n'a plus de place pour les discours internes trop complexes. Il doit décider très vite : je pousse, je freine, je respire, je redescends. Tes automatismes sortent en direct. Ta façon de réagir au risque apparaît sans filtre.

Tu peux toujours te raconter que tu es "détendu" ou "confiant". Mais tes épaules, tes doigts et ta respiration racontent une autre version. Ton équilibre n'écoute pas ton discours, il écoute tes signaux.

C'est ce décalage entre ce qu'on croit être et ce qu'on fait vraiment qui m'intéresse ici. Le handstand réduit l'écart. Il te montre noir sur blanc (ou plutôt sol contre peau) comment tu gères la pression, l'incertitude, le déséquilibre.

À partir de là, tu n'as plus besoin de te perdre dans de grandes théories. Tu peux observer des choses très simples : comment tu poses tes mains, comment tu entres dans la posture, comment tu respirez, comment tu redescends. Et tu peux commencer à relier ça à d'autres situations de ta vie.

---

### **Pas besoin d'être déjà "fort" ou "souple"**

Tu te demandes peut-être si ce livre est pour toi si tu n'as jamais fait de handstand ou si tu te considères comme "pas très fort", "pas très souple" ou "pas très courageux".

La réponse est oui, à condition que tu sois prêt à jouer le jeu d'une progression honnête.

Je ne pars pas du principe que tu tiens déjà contre un mur, ni que tu sais recruter tes épaules comme un gymnaste. Je pars de là où tu es : peut-être que pour l'instant, la simple idée de poser les mains au sol et d'alléger un pied te met déjà en tension. C'est un point de départ tout à fait valable.

Les chapitres physiques de ce livre sont construits pour t'accompagner dans cette progression, pas pour te juger. Tu verras comment monter des bases articulaires et musculaires solides, comment explorer la verticalité sans violence, comment jouer avec le mur au lieu de le subir.

En parallèle, je te proposerai des exercices mentaux simples, des routines d'attention, des petits protocoles de concentration que tu pourras utiliser aussi bien avant une tentative de handstand que avant une réunion, un entraînement ou une discussion importante.

Le but n'est pas de faire de toi un athlète de haut niveau. Le but est de te donner un terrain de jeu suffisamment exigeant pour révéler tes fonctionnements, sans te détruire au passage.

---

## **À qui je parle, exactement**

Je t'écris en pensant à plusieurs profils que je croise souvent.

Il y a les sportifs déjà très engagés : cross-training, sports de combat, sports d'endurance. Ils ont l'habitude de se pousser, parfois trop. Chez eux, le handstand devient souvent une leçon de finesse. Ils découvrent qu'on ne peut pas gagner en serrant juste les dents.

Il y a les pratiquants de yoga, qui ont une relation plus posée au mouvement, souvent avec une bonne conscience corporelle. Pour eux, le handstand ajoute une dimension de risque et d'intensité qui les sort de leur zone de confort, tout en restant dans un cadre qu'ils peuvent intégrer à leur pratique.

Il y a ceux qui viennent de la gym douce, du Pilates, ou qui reprennent une activité après une coupure. Ils n'ont pas toujours confiance en leurs capacités physiques. Chez eux, le handstand n'est pas une performance, c'est un laboratoire pour reconstruire une relation plus solide à leur corps.

Et puis, il y a toutes les personnes qui se disent simplement : "J'ai besoin d'un truc qui me remette dans mon corps, qui

m'oblige à me recentrer." Ceux-là ne cherchent pas forcément la figure en elle-même. Ils cherchent une pratique qui structure le mental.

Si tu te reconnais au moins un peu là-dedans, tu es au bon endroit.

---

## **Comment lire ce livre**

Tu n'es pas obligé de lire ce livre d'une traite et d'appliquer tout ce que tu vois, tout de suite. Ce n'est pas un programme fermé de douze semaines avec une feuille de route rigide.

Tu peux l'aborder de plusieurs façons.

Tu peux le lire comme une exploration complète, du début à la fin, en considérant chaque chapitre comme une pièce d'un même puzzle. Dans ce cas, laisse le temps à chaque idée de faire son chemin. Tu n'es pas en retard. Personne ne t'attend au tournant.

Tu peux aussi l'utiliser comme un manuel dans lequel tu vas piocher selon tes besoins du moment. Si en ce moment, ton grand sujet, c'est la peur de tomber, tu trouveras des clés dans le chapitre qui lui est dédié. Si tu te poses surtout des questions sur la manière de structurer tes séances, tu pourras aller au chapitre sur les progressions et les cycles.

L'important, c'est de garder un lien entre la théorie et ta pratique réelle. Ce livre n'a de sens que si tu le confrontes au sol, à tes mains, à ta respiration. Je préfère que tu lises un chapitre, puis que tu passes deux semaines à l'appliquer, plutôt que de tout avaler en trois jours sans rien tester.

---

## **Ce que tu trouveras dans les chapitres**

Pour que tu voies à quoi t'attendre, je vais te décrire rapidement le fil du livre.

Je commence par la question de fond : pourquoi le simple fait de se mettre à l'envers change autant de choses, dans la perception du corps comme dans le fonctionnement mental. Tu verras que ce n'est pas une question abstraite : ton système nerveux, ta vision, ton sens de la gravité sont directement bousculés.

Ensuite, je t'aide à revenir aux bases : comprendre ton corps avant de le retourner, puis comprendre ton cerveau à l'envers. Comment il gère les peurs, les réflexes, les croyances que tu traînes depuis des années souvent sans le savoir.

Je pose ensuite deux socles : un socle physique, puis un socle mental. Comment préparer ton corps pour qu'il supporte le travail, et comment préparer ta tête pour qu'elle ne sabote pas tes efforts. On parlera d'attention, d'intention, de régulation émotionnelle.

Un chapitre entier est dédié à la peur de tomber. Pas pour t'expliquer qu'il ne faut pas avoir peur, mais pour te montrer comment apprivoiser cette peur, la respecter, la traverser sans la nier ni la laisser tout décider.

Je te parlerai ensuite de la "verticalité intérieure", cette idée que le travail d'alignement n'est pas seulement une affaire d'empiler des segments du corps, mais aussi de clarifier ce que tu veux vraiment faire de cette pratique.

On parlera des micro-ajustements, ces petites corrections que tu fais en permanence pour tenir, et qui ressemblent beaucoup à la façon dont tu gères les petites instabilités de ta vie quotidienne. On abordera aussi la question de l'effort juste : ni trop, ni pas assez. Sortir de l'acharnement comme de la passivité.

Je te proposerai des rituels de concentration avant, pendant et après la pratique. Des choses simples, réalistes, que tu pourras intégrer sans y passer une heure par jour.

Tu verras ensuite comment concevoir tes propres séances : comment choisir les bons exercices, dans quel ordre, à quel rythme, en fonction de tes contraintes et de ton état du moment.

Et surtout, je t'emmènerai au-delà du tapis. On verra comment ce que tu apprends en équilibre déborde naturellement dans la vie de tous les jours : dans ta manière de prendre des décisions, de gérer une période de surcharge, de traverser les moments de stagnation ou de doute.

Enfin, je t'inviterai à créer ta propre philosophie de l'équilibre. Pas une théorie compliquée, mais une manière très personnelle de relier ce que tu fais avec ton corps, ce que tu ressens et ce que tu veux pour la suite.

## **La promesse réaliste de ce livre**

Je ne peux pas te promettre que tu tiendras un handstand parfait, droit au millimètre, dans un délai donné. Personne ne peut faire cette promesse honnêtement. Ton corps, ton passé, ton temps disponible, ton niveau de stress, tout cela joue un rôle.

Ce que je peux te promettre, en revanche, c'est que si tu appliques ce que tu liras ici avec régularité et honnêteté, quelque chose va changer de façon tangible :

Ta relation à ton corps va devenir plus précise. Tu vas mieux sentir ce qui se passe quand tu as peur, quand tu forces, quand tu lâches trop, quand tu es vraiment là.

Ta relation à l'effort va se clarifier. Tu vas repérer plus vite quand tu t'acharnes pour cocher une case, quand tu te caches derrière de bonnes excuses, ou quand tu es dans un travail juste, adapté, qui t'emmène quelque part.

Ta relation à ton mental va devenir plus concrète. Au lieu de parler d'attention, de concentration ou de gestion des émotions de manière vague, tu auras des exemples précis, vécus dans ton corps, sur lesquels t'appuyer.

Et, que tu tiennes dix secondes ou pas, tu ne regarderas plus ton équilibre sur les mains comme une simple figure. Tu le verras comme un terrain d'entraînement pour ta manière d'être, au sens le plus simple du terme.

---

## **Un contrat entre toi et ce livre**

Je te propose un contrat clair.

De mon côté, je m'engage à te parler franchement, sans jargon inutile, sans promesse magique, en te donnant des outils testés, structurés, que tu peux adapter. Je m'engage aussi à rester du côté du concret : du corps, des sensations, des situations réelles.

De ton côté, si tu décides de continuer, je te demande trois choses simples :

Accepter d'être débutant quelque part, même si tu es très compétent dans d'autres domaines. L'équilibre sur les mains remet les compteurs à zéro, et ce n'est pas confortable pour l'ego.

Accepter de regarder ce qui se passe vraiment quand tu pratiques, sans maquiller, sans te raconter d'histoires. Tu n'as rien à prouver ici, ni à moi ni à qui que ce soit.

Accepter d'avancer par petits pas, parfois moins vite que tu ne l'espères, mais d'une manière qui respecte ton corps et qui t'apprend quelque chose à chaque étape.

Si tu es d'accord avec ça, on peut commencer.

Tu vas te mettre à l'envers, oui. Mais surtout, tu vas apprendre à tenir autrement, dans ta tête.



# **Chapitre 1 : Pourquoi se mettre à l'envers change tout**

Quand j'ai commencé à travailler l'équilibre sur les mains, je pensais chercher surtout de la force, du contrôle, un peu de technique. Très vite, je me suis rendu compte que je mettais les mains dans quelque chose de beaucoup plus large : ma façon de gérer la peur, ma patience, ma tendance à vouloir tout contrôler, même ma manière de me parler à moi-même.

Se mettre à l'envers, ce n'est pas juste retourner son corps. C'est surtout voir autrement ce qui est déjà là en toi : tes réflexes, tes croyances, ta façon d'aborder un défi. Tu peux le prendre comme un jeu, comme un entraînement, ou comme un laboratoire de toi-même. Dans tous les cas, ça ne te laissera pas indifférent.

Dans ce chapitre, je veux te montrer pourquoi ce geste, en apparence assez simple – poser les mains au sol et lever les pieds – peut changer profondément ta manière de te percevoir et d'aborder le reste de ta vie. Je veux que tu comprennes ce que tu fais quand tu te mets à l'envers, dans ton corps, dans ta tête, et dans tes relations aux autres. L'objectif n'est pas de te convaincre que le handstand est « magique », mais de t'aider à voir en quoi c'est un outil d'observation et de transformation très concret.

---

## **1.1- Ce que tu crois chercher... et ce que tu vas vraiment trouver**

La plupart des gens qui me parlent de handstand me disent à peu près les mêmes choses. Certains veulent « juste » tenir quelques secondes, d'autres veulent une photo propre pour garder un souvenir de leur progrès, d'autres encore voient ça comme un défi sportif, un peu comme un premier muscle-up ou une première traction.

En surface, tu crois chercher une compétence physique : - plus de force dans les épaules et les poignets, - un meilleur gainage, - plus de mobilité, - un nouveau défi technique.

Tu peux effectivement gagner tout ça. Mais si tu continues au-delà des premiers essais, tu vas vite te rendre compte que ce

n'est pas suffisant pour tenir sur les mains. Tu peux avoir des épaules solides, des abdos en béton, et pourtant être incapable de rester trois secondes en équilibre.

Au bout d'un moment, ce que tu vas vraiment rencontrer, c'est : - ta manière de réagir face à l'inconfort, - ta façon de gérer la peur de tomber, - ton impatience quand ça ne vient pas assez vite, - ta tendance à forcer ou, au contraire, à abandonner trop tôt, - ton rapport à l'échec, au ridicule, au regard des autres.

Le handstand agit un peu comme un révélateur. Tu crois que tu travailles ton corps. En réalité, tu mets en lumière la façon dont ton système entier – corps, pensées, émotions – réagit à une situation nouvelle, instable, qui demande de la précision et du calme.

Et ce qui est intéressant, c'est que ces réactions ne sont pas spécifiques au handstand. Tu les retrouves au travail, dans tes relations, dans tes choix de vie. Simplement, la plupart du temps, c'est flou, dispersé, masqué par le contexte. Là, tête en bas, c'est condensé et très clair. Tu ne peux pas tricher bien longtemps.

---

## **1.2- Un geste simple, une situation inhabituelle**

Mettons les choses au clair : se mettre sur les mains n'est pas compliqué à comprendre. Tes mains remplacent tes pieds, ta tête descend, tes pieds montent. Sur le papier, c'est plutôt basique. Pourtant, ton corps et ton cerveau n'analysent pas ce geste comme un simple changement de position.

Ton système nerveux a passé des années à enregistrer que « normal », c'est : la tête en haut, les pieds en bas, les yeux à l'horizontale, l'équilibre géré en grande partie par les chevilles. En handstand, tout est modifié : - tes appuis principaux sont tes mains, pas tes pieds, - les zones qui gèrent habituellement les micro-ajustements (les chevilles) deviennent les épaules et les poignets, - ton champ visuel est perturbé, - la sensation de haut et de bas est différente, - la pression sanguine change dans la tête.

Ce n'est pas dangereux en soi, mais c'est inhabituel. Et ton système nerveux n'aime pas tellement l'inhabituel. Sa priorité, c'est de te garder en sécurité. Tout ce qui sort de ce qu'il connaît très bien est analysé d'abord comme potentiellement

risqué. Il déclenche donc des réactions de protection : - il te fait contracter trop fort, - il t'envoie des signaux de peur ou d'alerte, - il coupe la fluidité des mouvements.

Tu peux avoir l'impression de « perdre tes moyens » simplement parce que tu passes dans une zone où ton cerveau n'a pas encore assez de repères. Tu te dis : « Je suis nul », alors qu'en réalité, c'est ton système de sécurité qui fait son job.

Ce décalage entre ce qui est simple sur le papier et ce qui est ressenti dans le corps est au cœur de l'expérience. C'est là qu'apparaissent tes réflexes les plus profonds, ceux qui ne passent pas par un raisonnement conscient. Comment tu réagis quand tu es désorienté, quand tu perds tes repères habituels ? Tu crispes ? Tu accélères ? Tu bloques ta respiration ? Tu veux absolument contrôler chaque détail ? Tout ça, tu le verras très vite en te mettant à l'envers.

---

### **1.3- L'équilibre sur les mains comme miroir de ton fonctionnement**

Je te propose de regarder le handstand comme un miroir : ce n'est pas lui qui fabrique tes peurs ou tes habitudes, il te les renvoie. Il te montre ce qui est déjà là.

Par exemple, certaines personnes ont tendance à foncer. Elles veulent leurs pieds en l'air immédiatement, elles balancent fort, elles espèrent que « ça va passer ». Ce sont souvent les mêmes personnes qui, dans la vie, démarrent vite, prennent beaucoup de choses à la fois, et se retrouvent ensuite à gérer les conséquences. En handstand, ça se traduit par des montées trop explosives, des chutes fréquentes, un apprentissage plus long parce que le corps n'a pas le temps d'enregistrer des repères stables.

À l'inverse, d'autres restent longtemps au stade de la préparation. Elles veulent tout comprendre, tout sentir parfaitement, ne pas se mettre en danger. Elles répètent des positions contre le mur, des petites entrées, mais n'osent pas vraiment passer en équilibre libre. Dans leur vie, elles aiment avoir des garanties, elles hésitent avant de se lancer dans un projet, elles attendent de se sentir « prêtes ». En handstand, elles progressent en contrôle, mais restent souvent coincées à un niveau de sécurité qui les frustre.

Ce ne sont pas des jugements, ce sont des constats. Tu n'es pas enfermé dans ce que tu fais aujourd'hui, mais pour changer, tu dois d'abord voir clairement ce qui se passe. C'est ce que permet le travail sur les mains : il condense en quelques secondes des tendances qui, ailleurs, se déploient sur des mois ou des années.

Le miroir se voit aussi dans : - ta manière d'accepter ou non les erreurs, - ton rapport à la répétition, - ta tolérance à l'inconfort, - ton besoin de contrôle ou ta tendance à la dispersion.

Si tu te filmes, si tu observes tes réactions juste avant et juste après un essai, si tu prêtes attention à ce que tu te dis intérieurement, tu mets à jour une sorte de « script » qui se joue dans beaucoup d'autres situations. L'équilibre sur les mains devient alors un terrain d'entraînement pour changer ce script, pas seulement pour ton handstand, mais pour tout le reste.

---

## **1.4- Ce que ta peur te raconte vraiment**

Parlons de ce qui ressort presque toujours dans les débuts : la peur. La peur de tomber, de se faire mal, d'être ridicule, de ne pas y arriver, d'avoir l'air « trop vieux », « pas assez souple », « pas assez fort ». Même quand elle n'est pas très visible, elle est souvent là, sous la forme d'une petite tension, d'un frein discret.

Cette peur n'est pas un problème en soi. Elle est utile : elle te rappelle que tu es en train de sortir de ta zone de confort, qu'il y a des risques si tu fais n'importe quoi. Le problème, c'est ce que tu en fais. Soit tu la laisses tout diriger, soit tu essaies de la nier complètement. Les deux extrêmes posent des soucis.

Quand tu la laisses tout diriger, tu évites les situations où tu pourrais tomber, tu ne montes pas vraiment, tu surprotèges chaque geste. Tu as l'impression d'être « prudent », mais en réalité tu empêches ton système d'apprendre. Tu restes dans un flou confortable, mais tu ne construis pas de nouvelles capacités.

Quand tu la nies, tu te lances vite, tu te dis que « ça ira », tu refuses de reconnaître que tu as peur, tu veux prouver que tu es au-dessus de ça. C'est souvent là qu'on se fait le plus mal : chutes mal contrôlées, épaules surchargées, poignets irrités. Tu crois aller plus vite, mais tu passes surtout à côté de toute

une partie de l'expérience, celle où tu apprends à écouter et à réguler.

Ce que ta peur te raconte, si tu prends le temps de l'écouter, c'est : - où tu n'as pas encore de repères suffisants, - où tu manques d'information ou de préparation, - où tu t'identifies trop à la performance (« si je tombe, je suis nul »), - où tu ne fais pas la différence entre danger réel et inconfort gérable.

En travaillant ton handstand, tu apprends à faire cette différence. Tu apprends à organiser ton environnement pour réduire les risques réels (tapis, espace dégagé, progressions adaptées), puis à rester présent même quand ton système d'alerte s'active un peu. Tu développes une capacité à sentir : là, c'est juste nouveau, je peux rester; là, c'est vraiment trop, je dois redescendre ou changer de progression.

Cette compétence - distinguer le vrai danger de l'inconfort - est d'une utilité énorme en dehors de la pratique. Beaucoup de décisions dans la vie sont brouillées par cette confusion. En handstand, tu peux la clarifier de manière très concrète.

---

## **1.5- Attention, concentration, présence : le « laboratoire » mental**

Quand tu te mets sur les mains, tu ne peux pas être ailleurs. Si tu penses à tes mails, à ce que tu vas manger ce soir, à ta to-do list, ton corps te le rappelle immédiatement : tu perds l'équilibre.

Le handstand te met devant une réalité simple : pour rester en équilibre, tu as besoin d'un minimum de concentration. Tu dois sentir tes mains, ton appui, ta ligne, ta respiration. Si ton attention se disperse, tu le paies tout de suite. Il n'y a pas de délai entre le manque de présence et la conséquence, c'est immédiat.

C'est en ce sens que je vois l'équilibre sur les mains comme un laboratoire mental. Tu peux y observer très clairement : - comment ton attention se déplace, - combien de temps tu arrives à rester vraiment présent, - à quel moment tu te mets à anticiper ou à ruminer, - comment une simple pensée peut tout faire basculer.

Par exemple, tu montes en équilibre, tu es plutôt bien placé, et là, une petite pensée surgit : « Ça y est, j'y suis ! » Tu te

projettes déjà dans la satisfaction, tu te vois tenir longtemps, tu imagines la vidéo. Au même moment, tu perds le fil de ce que tu es en train de sentir. Tu sors du geste. Et tu tombes.

À l'inverse, tu peux être tellement focalisé sur l'idée de ne pas tomber que toute ton attention reste coincée dans cette peur. Tu contractes tout le corps, tu respires à peine, tu rigidifies chaque segment. Résultat : tu n'es pas disponible pour les micro-ajustements nécessaires, tu bloques au lieu de t'adapter, et tu perds l'équilibre pour une autre raison.

Avec la pratique, si tu prends ce temps d'observation, tu apprends un état particulier : concentré mais pas crispé, vigilant mais pas tendu, engagé mais pas obsédé par le résultat. C'est exactement ce qui t'aide aussi à faire une présentation, à avoir une conversation difficile, à conduire dans un contexte nouveau : être pleinement là, sans te laisser envahir par les scénarios.

Tu peux ainsi utiliser chaque tentative de handstand comme un exercice de présence. Avant de monter, tu reviens à ta respiration, à tes appuis au sol. Pendant, tu restes connecté à ce que sentent tes mains, à la direction de tes pieds. Après, tu observes comment ton mental commente ce qui s'est passé. C'est de la pratique mentale, intégrée à un geste physique.

---

## **1.6- Un révélateur de ton rapport au temps et au progrès**

Une des choses qui surprend beaucoup de personnes, c'est le temps que ça prend. On voit des images de gens qui tiennent en handstand comme s'ils étaient nés comme ça, et on s' imagine qu'en quelques semaines ce sera réglé. Puis la réalité du processus s'installe : des centaines de tentatives, des avancées, des reculs, des jours « avec » et des jours « sans ».

Ton rapport au handstand devient très vite une mise en scène de ton rapport au temps : - est-ce que tu acceptes de progresser par petites touches, - est-ce que tu supportes de ne pas voir tout de suite un résultat visible, - est-ce que tu prends le temps de consolider les bases, - est-ce que tu sais te réjouir d'un micro-progrès, - est-ce que tu te juges durement dès que ça stagne.

Certains s'épuisent vite parce qu'ils exigent d'eux-mêmes des progrès rapides et linéaires. Le premier jour où tout se passe un

peu moins bien, ils remettent tout en question. Ils se disent que ce n'est « pas pour eux », qu'ils n'ont pas les bonnes qualités, qu'ils ont commencé trop tard. D'autres, au contraire, trouvent dans cette lenteur un rythme qui leur fait du bien : un espace où l'on ne peut pas tricher avec le temps, où il faut revenir, répéter, explorer.

Le handstand t'oblige à revoir tes attentes. Tu ne peux pas accélérer l'adaptation de tes tissus, de tes articulations, de ton système nerveux juste parce que tu es motivé. Tu peux optimiser, bien sûr, mais il y a une part incompressible. Cette part-là, tu peux soit la vivre comme une frustration permanente, soit l'accepter comme une donnée de départ et t'organiser avec.

En observant comment tu vis ce temps long, tu en apprends beaucoup sur toi. Est-ce que tu cherches sans cesse des « raccourcis », des nouvelles méthodes miracles ? Est-ce que tu changes d'approche toutes les deux semaines ? Est-ce que tu restes fidèle à un plan même quand il ne donne quasiment rien ? Est-ce que tu sais ajuster sans tout jeter ? Toutes ces manières de faire, tu les retrouves dans d'autres domaines : apprentissage d'une langue, gestion d'un projet, vie professionnelle.

L'intérêt, c'est que le handstand te donne un feedback très concret. Tu vois, semaine après semaine, ce qui change ou non. Tu peux faire le lien entre ta façon d'organiser ton entraînement, ton état mental, et le résultat. Tu construis ainsi une capacité utile partout : gérer un processus long sans te perdre dans les extrêmes.

---

## **1.7- Le regard des autres, le regard sur toi**

Je vois souvent la même scène dans les salles ou les cours : quelqu'un qui commence à s'entraîner au handstand jette sans arrêt des coups d'œil autour de lui. Il ou elle regarde qui regarde, compare sa progression à celle du voisin, n'ose pas trop tomber, pas trop expérimenter, par peur d'être jugé.

L'équilibre sur les mains met en jeu directement ta relation au regard des autres. Pourquoi ? Parce que c'est un geste visible, inhabituel, qui attire l'attention. Tu te mets littéralement en avant, même si ce n'est pas ton intention. Rien que ça suffit à réveiller des peurs anciennes : peur du ridicule, de ne pas être

à la hauteur, de décevoir, de passer pour quelqu'un qui « se la raconte ».

Tu peux alors observer plusieurs choses : - est-ce que tu choisis les moments où « il y a moins de monde » pour pratiquer, - est-ce que tu évites certains lieux pour ne pas te montrer en difficulté, - est-ce que tu te compares en permanence aux autres, - est-ce que tu te juges plus sévèrement dès que quelqu'un regarde.

Dans l'autre sens, le handstand peut aussi flatter l'ego. Quand tu commences à tenir, que tu sens que les gens regardent, que certains te posent des questions, tu peux te mettre à t'identifier à cette capacité. Ton estime de toi remonte, mais elle devient dépendante de ça : tenir, montrer, être « la personne qui sait faire ».

Je ne dis pas ça pour te faire la morale. Tous ces mécanismes sont humains. Mais les voir clairement est précieux. Tu peux alors te demander honnêtement : qu'est-ce que je cherche ici ? À apprendre quelque chose sur moi, sur mon corps, sur mon attention ? Ou à prouver quelque chose, à moi ou aux autres ?

Le tapis, le mur, la zone où tu t'entraînes deviennent un espace où tu peux expérimenter une chose rare : te laisser être en apprentissage, visible, sans performance à montrer. Tu peux accepter de tomber, de recommencer, de rater devant d'autres. Ça ne veut pas dire que c'est confortable immédiatement, mais c'est extrêmement libérateur à terme.

Et, encore une fois, ce que tu explores là dépasse largement la question du handstand. C'est ton rapport à la vulnérabilité, à l'image, à la comparaison. Le fait de l'expérimenter de manière concrète, en bougeant, en respirant, en tombant parfois, ancre les choses beaucoup plus profondément qu'une simple réflexion abstraite.

---

## **1.8- Comment ta façon de bouger parle de ta façon de vivre**

En observant les gens en équilibre sur les mains, je vois très rapidement des traits de caractère ou de fonctionnement ressortir. Ce n'est pas magique, c'est logique : ton corps et ta tête ne sont pas deux mondes séparés. Ta manière de penser influence ta manière de bouger, et l'inverse est vrai aussi.



Quelqu'un de très contrôlant va souvent chercher à figer la posture. Il ou elle voudra une ligne parfaite, stable, « propre », au point de sacrifier la respiration, la fluidité, le plaisir du mouvement. Le moindre balancement est vécu comme une faute. En pratique, ça donne des positions parfois impressionnantes visuellement, mais très coûteuses en énergie, difficiles à tenir longtemps, et peu adaptables.

À l'inverse, quelqu'un de très improvisateur, qui aime « y aller au feeling », va parfois refuser les bases techniques. Il ou elle monte un peu n'importe comment, varie sans arrêt, change de consigne à chaque séance, suit les envies du moment. Dans le handstand, ça donne beaucoup d'essais, une certaine aisance dans les chutes, mais une progression lente sur la stabilité pure, parce que le système ne construit pas des repères solides.

Tu peux aussi voir dans ton handstand : - ta tendance à sur-réagir (gros mouvements pour corriger des petites variations), - ta capacité à faire simple ou à compliquer les choses, - ta manière de gérer la fatigue (ignorer les signaux ou les écouter trop tôt), - ton goût pour les détails ou pour la vue d'ensemble.

La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas figé. En travaillant ton équilibre, tu peux aussi faire évoluer ces traits. Tu peux apprendre à relâcher un peu le contrôle excessif, à te donner des cadres si tu es trop dispersé, à mieux doser tes réactions. C'est là que le handstand devient un outil de transformation, pas juste un révélateur.

Mais la première étape, c'est de reconnaître que ta façon de bouger est déjà un langage. Quand tu observes ta posture, tes entrées, tes sorties, ta respiration, tu apprends une langue qui te parle de toi. Et plus tu deviens fluide dans ce langage-là, plus tu as de leviers pour ajuster aussi ce qui se passe dans ta vie quotidienne.

---

## **1.9- Pourquoi ce livre va au-delà des « tutos handstand »**

Tu trouveras sur internet des centaines de vidéos qui t'expliquent comment placer tes mains, comment aligner tes épaules, comment engager ton gainage. Beaucoup sont très bien faites. Tu pourras sûrement en tirer quelque chose. Mais ce livre ne veut pas être un « tuto » de plus.

Je veux te proposer autre chose : utiliser le handstand comme un terrain d'exploration global. Bien sûr, tu trouveras des progressions, des exercices, des consignes techniques. Elles sont nécessaires. Mais à chaque étape, je t'inviterai aussi à regarder ce qui se joue dans ta tête, dans tes émotions, dans tes relations.

Par exemple, quand tu travailleras contre le mur, je ne veux pas seulement que tu saches où mettre tes mains et à quelle distance. Je veux que tu puisses remarquer ce que tu ressens à l'idée de t'éloigner progressivement, ce que tu te racontes quand tu n'as plus le mur, comment tu vis la transition entre soutien externe et autonomie.

Quand tu feras des exercices d'équilibre partiel, à une jambe ou avec différentes entrées, je ne veux pas seulement que tu tiens plus longtemps. Je veux que tu vois ce qui change dans ta qualité d'attention, ce que tu fais quand tu perds presque l'équilibre, comment tu te parles juste après être tombé.

Je t'inviterai aussi à créer des liens très concrets avec ta vie hors de la pratique. Comment ce que tu apprends sur ta peur de tomber peut t'aider quand tu hésites à lancer un projet ? Comment ta capacité à revenir respirer dans l'inconfort peut changer ta manière de gérer un conflit ? Comment ta patience sur le tapis peut se transférer dans une situation où tu n'as pas la main sur le rythme ?

Ce livre est conçu comme un guide. Pas un guide qui t'impose une manière d'être, mais un guide qui t'aide à te poser les bonnes questions, au bon moment, dans un contexte où tu peux expérimenter physiquement les réponses.

---

## **1.10- Poser le cadre : ce que tu peux attendre de ta pratique**

Avant de rentrer dans le « comment » dans les prochains chapitres, j'ai besoin de poser clairement le cadre de ce que tu peux attendre d'un travail sérieux sur l'équilibre sur les mains, au-delà des bénéfices physiques.

Sur le plan corporel, tu peux t'attendre, avec une pratique cohérente, à : - renforcer tes épaules, tes poignets, ton tronc, - améliorer ta proprioception (la perception de ta position dans

l'espace), - développer une meilleure coordination globale, - gagner en mobilité fonctionnelle.

Tout ça, c'est déjà beaucoup. Mais si tu t'ouvres aussi à la dimension mentale, émotionnelle et relationnelle, ta pratique peut t'apporter autre chose : - une meilleure compréhension de tes réactions face à la nouveauté et à l'incertitude, - une capacité à différencier peur utile et peur envahissante, - un entraînement à la présence et à la concentration, - un apprentissage concret de la patience et de la persévérance, - une façon plus douce de te parler à toi-même dans l'effort, - une autre relation au regard des autres et à ton propre regard sur toi.

Je ne te promets pas que le handstand va « tout changer » dans ta vie d'un coup. Ce serait faux. Ce que je peux te dire, en revanche, c'est qu'en t'engageant dans ce travail avec curiosité et régularité, tu vas te trouver face à des situations qui révèlent des choses importantes sur toi. Si tu acceptes de les regarder, si tu mets en place ce que tu découvriras, il y aura des changements concrets.

Tu n'as pas besoin d'être déjà fort, souple, jeune ou casse-cou pour tirer quelque chose de cette démarche. Tu as besoin d'être honnête avec toi, de respecter ton corps, et de prendre le temps de faire le lien entre ce qui se joue sur tes mains et ce qui se joue dans ta tête.

Les prochains chapitres vont t'aider à construire ça étape par étape. D'abord en comprenant mieux ton corps, puis ton cerveau, puis en posant des fondations physiques et mentales stables. Ensuite, on ira voir la peur de tomber, l'alignement intérieur, l'art de gérer l'instabilité, le bon dosage entre effort et relâchement, les rituels de concentration, la conception de tes séances, l'impact dans ta vie quotidienne, la gestion des plateaux, et enfin la construction de ta propre philosophie de l'équilibre.

Ce premier chapitre avait un seul but : t'ouvrir les yeux sur le fait que se mettre à l'envers, ce n'est pas juste un jeu d'équilibre. C'est une occasion unique de te voir agir, réagir et évoluer dans un contexte clair, limité, mais extrêmement révélateur. À partir de là, tout ce que tu vas apprendre pourra dépasser largement le cadre de quelques secondes sur les mains.

## **Chapitre 2 : Comprendre son corps avant de le retourner**

### **2.2- Les poignets : ta base d'appui**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Les épaules : ton vrai “socle” d'équilibre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Le tronc : plus qu'une “ceinture abdominale”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Le bassin : le vrai chef d'orchestre de ta ligne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- Les jambes et les pieds : des stabilisateurs sous-estimés**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- La colonne vertébrale : où doit-elle se placer vraiment ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.8- Les lignes d'alignement : mettre les pièces ensemble**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.9- La conscience corporelle : du flou au précis**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 3 : Le cerveau à l'envers : peurs, réflexes et biais mentaux**

### **3.2- D'où vient la peur de chuter (et pourquoi elle est souvent disproportionnée)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.3- Vertige, désorientation et sensation de "perte de contrôle"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- Comment tes réflexes automatiques prennent le dessus**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Les biais mentaux qui apparaissent quand tu es la tête en bas**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Ce que ton comportement en handstand révèle de tes habitudes mentales**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Transformer l'inversion en laboratoire mental**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Accepter que ton cerveau ait besoin, lui aussi, d'une progression**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Les fondations physiques : construire un socle solide**

### **4.2- Poignets : apprendre à supporter le monde à l'envers**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Épaules : construire un pont solide au-dessus de toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Gainage : transmettre la force sans casser la ligne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Mobilité : se donner de la place pour s'aligner**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Assembler les pièces : une routine de base pour construire ton socle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7- Patience, constance et petites victoires**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 5 : Les fondations mentales : attention, intention, régulation émotionnelle**

### **5.2- L'attention : savoir où mettre ta tête quand ton corps se retourne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.3- L'intention : savoir ce que tu fais là, maintenant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.4- La respiration : le régulateur que tu as toujours sur toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5- Auto-parole : la voix dans ta tête, alliée ou saboteuse**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Gérer le trac, la peur et la honte sans les nier**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- Relié au reste de ta vie : ce que ton handstand te montre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.8- Mettre tout ça ensemble dans ta pratique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 6 : Apprivoiser la peur de tomber**

### **6.2- Comprendre ce qui se joue dans ton système nerveux**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.3- Poser le cadre : sécurité, environnement, règles simples**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- Apprendre d'abord à rouler : la sortie vers l'avant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Apprendre à sortir sur le côté : la "roue de secours"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- S'entraîner à tomber depuis le mur : rendre le risque prévisible**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Jouer avec la hauteur : apprivoiser le fait d'être "haut"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Utiliser la respiration comme outil de régulation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Transformer la peur en information : ajuster au lieu de subir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.10- Lien avec ta vie quotidienne : ta façon de tomber, ta façon d'échouer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.11- Construire ta propre progression pour apprivoiser la peur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **6.12- Ce que tu emportes avec toi en sortant de ce chapitre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 7 : La verticalité intérieure : aligner tête, cœur et corps**

### **7.2- Commencer par la base : les mains comme fondation de ton axe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.3- Épaules : trouver le bon degré d'engagement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.4- La colonne : une ligne, mais pas une règle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.5- Le bassin : centre de gravité, centre de vérité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.6- Les jambes : prolonger, pas compliquer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Alignement technique : une routine simple à ancrer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Aligner tête, cœur, corps : passer de la posture à la cohérence**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.9- Un exercice pratique : relier une séance d'alignement à ta vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.10- Quand l'alignement se dérègle : quoi en faire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.11- Ce que la verticalité intérieure t'apprend vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 8 : Les micro-ajustements : l'art de gérer l'instabilité**

## **8.2- Ce que tes micro-ajustements révèlent sur toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.3- Apprendre à sentir les micro-ajustements**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.4- Développer la finesse des corrections**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.5- S'entraîner à accepter que ça bouge**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.6- Connecter mains, épaules et bassin : le dialogue permanent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.7- Comment ces micro-ajustements t'apprennent à gérer l'imprévu**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.8- Construire des séances centrées sur les micro-ajustements**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.9- Faire la paix avec le fait que tu bougeras toujours**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : De la force au relâchement : trouver l'effort juste**

## **9.2- Comprendre la notion d'« effort juste »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3- La respiration comme baromètre de tension**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4- Drills pour apprendre à relâcher sans s'effondrer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5- Le timing musculaire : contracter au bon moment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6- Les entrées douces : arrêter « l'attaque » du sol**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.7- L'ondulation : du bloc rigide au corps segmenté**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8- Des drills au quotidien : comment transférer cette gestion de l'effort**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.9- Construire ton propre ressenti de l'effort juste**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : Rituels de concentration avant, pendant et après la pratique**

## **10.2- Avant la pratique : le sas d'entrée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Pendant la pratique : garder la tête claire dans le désordre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Après la pratique : sortir proprement, pas juste ranger le tapis**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- Adapter les rituels à ton contexte et à ton caractère**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Transposer ces rituels au travail**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Transposer ces rituels au sport et aux situations stressantes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- Construire ton propre rituel : partir de la structure, pas des détails**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : Concevoir ses propres séances : progressions et cycles d'entraînement**

## **11.2- Structurer une séance type : le squelette de base**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.3- Adapter la durée de la séance à ta réalité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.4- Respecter ton niveau : débutant, intermédiaire, avancé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.5- Composer avec tes contraintes : temps, fatigue, matériel, environnement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.6- Penser en semaines plutôt qu'en "séance parfaite"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Construire des cycles de plusieurs semaines**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- Intégrer le travail mental dans tes séances et tes cycles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Ajuster en cours de route : blessures, stagnation, vie qui déborde**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.10- Exemple concret : un cycle de 6 semaines, du plan à la réalité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.11- Te réapproprier ta pratique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Quand l'équilibre déborde du tapis : applications dans la vie quotidienne**

### **12.2- Relations et communication : rester stable dans le contact humain**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Travail, projets et performance : appliquer la persévérance intelligente**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.4- Prise de décision : utiliser l'alignement et les micro-ajustements**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.5- Hygiène de vie : énergie, récupération et limites**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.6- Intégrer sans forcer : faire du handstand un réflexe de vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 13 : Traverser les plateaux : doutes, stagnations et blessures de l'ego**

## **13.2- Pourquoi les plateaux font si mal à l'ego**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.3- Distinguer fait, interprétation et histoire personnelle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.4- Revenir à des critères de progression plus justes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.5- Ajuster l'entraînement pendant un plateau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Gestion mentale pendant un plateau : les pensées à apprivoiser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Quand le plateau cache autre chose : fatigue, douleur et signaux ignorés**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- S'appuyer sur les autres sans se perdre dans la comparaison**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Quand lâcher (temporairement) l'objectif direct peut débloquer la situation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Accepter que le plateau fait partie du chemin (sans te résigner)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.11- Un protocole simple pour traverser une période de stagnation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Créer sa propre philosophie de l'équilibre**

### **14.2- Clarifier ce que tu cherches vraiment dans l'équilibre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Choisir tes valeurs d'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



#### **14.4- Adapter les principes physiques à ton corps réel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.5- Intégrer ta réalité mentale et émotionnelle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.6- Créer tes rituels : avant, pendant, après**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.7- Te positionner face aux comparaisons et aux influences extérieures**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.8- Accepter que ta philosophie va évoluer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.9- Traduire ta philosophie en quelques phrases-clés**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.10- Quand le handstand devient une manière d'habiter ton corps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.