

# La gymnastique anti-mal de dos

Julien Caradec

21/12/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>8</b>
<b>Chapitre 1 : Changer de regard sur votre dos</b>	<b>19</b>
1.1- Tu n'as pas un dos fragile, tu as un dos inquiet . . . . .	19
1.2- Ce qu'on t'a fait croire sur ton dos (et pourquoi ça coince) . . . . .	20
1.3- Pourquoi « dos fragile » rime souvent avec « dos sous-utilisé » . . . . .	21
1.4- Sous-utilisé, mal coordonné, surprotégé : le vrai trio qui fait mal . . . . .	22
1.5- Comment la croyance « dos fragile » transforme ta vie sans que tu t'en rendes compte . . . . .	24
1.6- Le rôle de la peur : quand la sédentarité s'installe « pour ta sécurité » . . . . .	26
1.7- Ton dos n'est pas une pièce de rechange, c'est un système qui apprend . . . . .	27
1.8- Le tournant : passer de « protéger mon dos » à « entraîner mon dos » . . . . .	28
1.9- Ton histoire personnelle avec ton dos compte (et tu peux la réécrire) . . . . .	29
<b>Chapitre 2 : Comprendre la douleur sans devenir expert en anatomie</b>	<b>30</b>
2.2- Douleur aiguë, douleur chronique, douleur récidivante : ce qui change vraiment . . . . .	30
2.3- Ce qui se passe dans ton dos... sans le charabia d'anatomie . . . . .	30
2.4- Ce que tes examens (radio, scanner, IRM) disent... et ce qu'ils ne disent pas . . . . .	30

2.5- Le rôle du système nerveux : pourquoi tout peut devenir « à fleur de peau » . . . . .	31
2.6- Pourquoi le repos complet n'est pas la solution (sauf cas particuliers) . . . . .	31
2.7- « Avoir un peu mal » en bougeant : normal ou dangereux ? . . . . .	31
2.8- Effort, fatigue, stress : comment tout se mélange dans ton dos . . . . .	31
2.9- Pourquoi ton dos n'est pas fragile... même si tu as mal souvent . . . . .	31
2.10- Bouger comme un traitement : ce que le mouvement change vraiment . . . . .	31
2.11- Quand faut-il s'inquiéter vraiment ? . . . . .	31
2.12- Relier tout ça à ta propre histoire de dos . . . . .	31
2.13- Ce que tu peux retenir avant de passer à la suite . . . . .	31
<b>Chapitre 3 : Faire le point : votre bilan dos en 10 minutes</b>	<b>32</b>
3.2- Avant de tester : quelques règles simples de sécurité . . . . .	32
3.3- Test 1 : ta mobilité confortable . . . . .	32
3.4- Test 2 : ta tolérance aux positions de base . . . . .	32
3.5- Test 3 : ton endurance de base . . . . .	32
3.6- Test 4 : ta coordination en action . . . . .	32
3.7- Ce qui doit t'inquiéter, et ce qui est rassurant . . . . .	32
3.8- Ton profil de dos : faire la synthèse . . . . .	32
3.9- Comment ce bilan va guider la suite . . . . .	32
<b>Chapitre 4 : Les 3 piliers d'un dos solide au quotidien</b>	<b>33</b>
4.2- Premier pilier : la mobilité utile . . . . .	33
4.3- Deuxième pilier : la stabilité intelligente . . . . .	33
4.4- Troisième pilier : la coordination fonctionnelle . . . . .	33
4.5- Comment les trois piliers s'articulent dans une journée type . . . . .	33
4.6- L'importance des petites sollicitations répétées . . . . .	33
4.7- À quoi t'attendre en travaillant ces trois piliers . . . . .	33
<b>Chapitre 5 : Libérer les freins : restaurer une mobilité confortable</b>	<b>33</b>
5.2- Les tests de base : faire le point sur ta mobilité sans te faire peur . . . . .	33
5.3- Comment interpréter ces tests sans t'affoler . . . . .	34
5.4- Les principes clés avant de bouger pour se déverrouiller . . . . .	34

5.5- Micro-exercices pour apprivoiser la flexion (se pencher en avant) . . . . .	34
5.6- Micro-exercices pour apprivoiser l'extension (s'incliner en arrière) . . . . .	34
5.7- Micro-exercices pour apprivoiser la rotation (tourner le buste) . . . . .	34
5.8- Micro-exercices pour apprivoiser l'inclinaison latérale (se pencher sur les côtés) . . . . .	34
5.9- Gérer la peur du mouvement : apprivoiser les gestes qui impressionnent . . . . .	34
5.10- Combiner les mouvements : mini-routine de déverrouillage quotidienne . . . . .	34
5.11- Que faire si ton dos réagit après les exercices . .	35
5.12- Comment intégrer ces mouvements dans ta vie de tous les jours . . . . .	35

## **Chapitre 6 : Stabiliser sans se raidir : renforcer le centre**

6.2- Comprendre ton "centre" sans jargon inutile . . . . .	35
6.3- Pourquoi se raidir n'est pas une bonne stratégie . .	35
6.4- La respiration comme base de la stabilité . . . . .	35
6.5- Activer le centre en douceur : redémarrer les bases	35
6.6- Gainage dynamique : passer de la théorie à l'action	35
6.7- Les hanches : des alliées indispensables pour ton dos . . . . .	35
6.8- Combiner centre, hanches et respiration . . . . .	36
6.9- Progression sans se mettre la pression . . . . .	36
6.10- Appliquer ton centre dans la vie de tous les jours .	36
6.11- Résumé concret : ce que tu peux commencer dès maintenant . . . . .	36

## **Chapitre 7 : Réapprendre à bouger : la coordination du dos en action**

7.2- Trois principes pour remettre ton dos dans le mouvement . . . . .	36
7.3- Se reconnecter en douceur : retour aux bases en position debout . . . . .	36
7.4- Transferts de poids : apprendre à passer d'une jambe sur l'autre sans charger le dos . . . . .	36
7.5- Passages au sol : apprendre à plier et se relever avec le dos en équipe . . . . .	36
7.6- Coordination bras-jambes : remettre le corps en schéma croisé . . . . .	37
7.7- Intégrer le dos dans des gestes du quotidien . . . .	37

7.8- Mini-routines de coordination à glisser dans ta journée . . . . .	37
7.9- Comment savoir si ta coordination s'améliore . . . . .	37
7.10- Ce que tu peux faire dès maintenant . . . . .	37

**Chapitre 8 : Routines express pour les moments clés de la journée** **37**

8.2- Le matin : réveiller ton dos sans le brusquer . . . . .	37
8.3- Au bureau : casser la position assise avant qu'elle ne casse ton dos . . . . .	37
8.4- Après un long trajet : remettre ton dos en mode "circulation" . . . . .	37
8.5- Après le sport : aider ton dos à mieux récupérer . . . . .	38
8.6- Avant de te coucher : apaiser le dos et le système nerveux . . . . .	38
8.7- Comment rendre ces routines aussi automatiques que te brosser les dents . . . . .	38

**Chapitre 9 : Travailler, s'asseoir, conduire : stratégie posturale réaliste** **38**

9.2 - Ton dos au travail : penser "organisation" plutôt que "position" . . . . .	38
9.3 - Le poste de travail sur écran : des réglages simples, sans obsession . . . . .	38
9.4 - S'asseoir longtemps sans se détruire : la clé, c'est l'alternance . . . . .	38
9.5 - Varier entre assis, debout et marche : ce qui est réaliste . . . . .	38
9.6 - Conduire sans finir "cassé en deux" . . . . .	38
9.7 - Stratégie posturale réaliste : ce que tu peux appliquer dès demain . . . . .	39
9.8 - Comment intégrer tout ça sans alourdir ta charge mentale . . . . .	39

**Chapitre 10 : Porter, plier, soulever : sécuriser les efforts du quotidien** **39**

10.2- Les grands principes pour gérer les efforts sans surprotéger ton dos . . . . .	39
10.3- Apprendre à se pencher sans appréhender : les bases du plié . . . . .	39
10.4- Utiliser les jambes : la base pour soulever sans tout mettre dans le dos . . . . .	39
10.5- Passer à la pratique : soulever un objet léger en sécurité . . . . .	39

10.6- Gérer les charges plus lourdes : augmenter progressivement la difficulté . . . . .	39
10.7- Porter les courses sans avoir l'impression de tout prendre dans les lombaires . . . . .	40
10.8- Ramasser un objet au sol sans y penser dix fois : scénarios du quotidien . . . . .	40
10.9- Jouer avec tes enfants sans retenir tous tes gestes . . . . .	40
10.10- Déménager sans vivre ça comme une menace pour ton dos . . . . .	40
10.11- Intégrer ces gestes dans ta semaine : mini-routines fonctionnelles . . . . .	40
10.12- Ce que tu peux attendre en pratiquant régulièrement . . . . .	40
<b>Chapitre 11 : Sport, loisirs et dos : adapter sans renoncer</b>	<b>40</b>
11.2- Le bon état d'esprit : sortir du « tout ou rien » . . . . .	40
11.3- Comprendre ton dos dans le sport : quelques repères simples . . . . .	41
11.4- Les leviers que tu peux régler dans n'importe quel sport . . . . .	41
11.5- L'échauffement : préparer ton dos à ce que tu vas lui demander . . . . .	41
11.6- La récupération : ce que tu fais après compte autant que la séance . . . . .	41
11.7- Course à pied et dos : courir sans se crisper . . . . .	41
11.8- Musculation et renforcement : sélectionner plutôt que bannir . . . . .	41
11.9- Vélo, home-trainer et dos : régler au lieu de subir . . . . .	41
11.10- Yoga, Pilates, gymnastique douce : bénéfique, mais pas magique . . . . .	41
11.11- Jardinage, bricolage, travaux : gérer les efforts prolongés . . . . .	42
11.12- Adapter sans renoncer : une méthode simple pour tes activités . . . . .	42
11.13- Gérer le retour d'un sport après un arrêt . . . . .	42
11.14- Quand adapter ne suffit pas : reconnaître les signaux d'alerte . . . . .	42
11.15- Ce que je veux que tu retiennes pour tes activités . . . . .	42
<b>Chapitre 12 : Gérer les épisodes douloureux sans paniquer</b>	<b>42</b>
12.2- Première étape : sécuriser, respirer, observer . . . . .	42

12.3- Ce qu'il faut éviter de faire dans les premières heures . . . . .	42
12.4- Les positions de soulagement à connaître par cœur	42
12.5- Mouvements de décrispation : bouger sans se faire peur . . . . .	43
12.6- Gérer les 3 premières journées : un mini-plan . . . . .	43
12.7- Comment adapter ta gymnastique en phase sensible	43
12.8- Stratégies pour gérer la journée pendant une crise	43
12.9- Savoir distinguer "douleur normale de crise" et signaux d'alerte . . . . .	43
12.10- Gérer la peur de la prochaine crise . . . . .	43
12.11- Résumé opérationnel : ton protocole "crise" . . . . .	43

<b>Chapitre 13 : Construire votre programme personnel anti-mal de dos</b>	<b>43</b>
13.2- Traduire tes envies en objectifs concrets . . . . .	43
13.3- Revenir à ton bilan : choisir tes priorités . . . . .	44
13.4- Les quatre briques de ton programme . . . . .	44
13.5- Décider de ta fréquence minimale efficace . . . . .	44
13.6- Construire ta journée type minimale . . . . .	44
13.7- Composer ta semaine type . . . . .	44
13.8- Choisir tes exercices « noyau dur » . . . . .	44
13.9- Organiser une séance type de 15 à 20 minutes . . . . .	44
13.10- Adapter l'intensité : le curseur de la douleur . . . . .	44
13.11- Intégrer ton quotidien : travail, maison, loisirs . . . . .	44
13.12- Gérer les semaines « normales », les semaines « chargées » et les « bonnes semaines » . . . . .	45
13.13- Mesurer tes progrès sans devenir obsédé . . . . .	45
13.14- Que faire si tu rates, si tu oublies, si tu décroches	45
13.15- Quand et comment demander un coup de main . . . . .	45
13.16- Ajuster ton programme au fil des mois . . . . .	45

<b>Chapitre 14 : Installer de nouvelles habitudes sans se lasser</b>	<b>45</b>
14.2- L'erreur classique : viser trop haut, trop vite . . . . .	45
14.3- Ancrer ta gymnastique dans des moments-clés de ta journée . . . . .	45
14.4- Visualiser tes progrès pour ne pas perdre le fil . . . . .	45
14.5- Gérer les périodes chargées sans tout laisser tomber	46
14.6- Comprendre la lassitude pour mieux la traverser . . . . .	46
14.7- Faire avec les rechutes sans paniquer . . . . .	46
14.8- Personnaliser ta routine au fil des mois . . . . .	46
14.9- Quand tu n'as plus envie du tout : quoi faire concrètement . . . . .	46

14.10- S'appuyer sur ton environnement plutôt que lutter contre toi-même . . . . .	46
14.11- Construire ton propre “système dos solide” . . . . .	46
14.12- Ton dos comme un projet à long terme, pas une urgence à gérer . . . . .	46

# **Introduction**

Si tu lis ces lignes, c'est probablement que ton dos t'a déjà rappelé à l'ordre. Pas une fois. Pas deux. Mais assez souvent pour que tu te poses une vraie question : est-ce que ça va être comme ça toute ma vie ?

Un blocage au réveil sans raison particulière, une douleur qui s'invite après avoir porté un carton, cette gêne qui monte dès que tu restes assis plus d'une heure, ou ce fond de tension permanent qui ne disparaît jamais vraiment. Peut-être que tu as déjà fait des radios, un IRM, vu plusieurs professionnels de santé, essayé des massages, des séances de kiné, un ostéo "qui fait du bien", des anti-inflammatoires... et que, malgré tout, le problème revient.

Je m'appelle Julien Caradec, et si j'ai écrit ce livre, ce n'est pas parce que j'ai trouvé un "exercice miracle" ou "la méthode secrète" qui guérit tout. Ça, on va le dire très clairement dès le départ : ça n'existe pas.

J'ai écrit ce livre parce que j'ai passé des années à voir la même chose se répéter chez des personnes très différentes : cadres qui travaillent beaucoup, artisans, profs, infirmières, chauffeurs, parents de jeunes enfants, sportifs du dimanche, anciens sportifs de haut niveau, personnes sédentaires... Tous avaient l'impression d'avoir un "dos fragile". Tous pensaient qu'ils devaient faire très attention, éviter telle position, ne plus porter, ne plus courir, ne plus faire ci ou ça. Et, pourtant, plus ils faisaient attention, plus leur dos prenait de la place dans leur vie.

Un jour, j'ai compris que le véritable problème n'était pas leur dos. C'était ce qu'on leur avait fait croire à propos de leur dos.

Ce livre est là pour corriger ça.

## **Ce que ton dos n'est pas... et ce qu'il peut redevenir**

On te l'a peut-être déjà dit de façons différentes : "Tu as un dos fragile", "Tu as un mauvais dos", "À ton âge, c'est normal d'avoir mal", "Il faut apprendre à vivre avec". Ce sont des phrases que j'ai entendues des centaines de fois, prononcées par des proches, parfois par des professionnels, et peu à peu intégrées comme une vérité par les personnes qui les écoutent.

Le résultat est toujours le même : tu finis par te méfier de ton propre corps. Tu fais attention en permanence. Tu hésites à bouger. Tu te crispes à la moindre douleur. Tu évites certaines activités. Tu changes ta façon de porter, de t'asseoir, de bouger, parfois de travailler ou de faire du sport. Et à force d'éviter, tu bouges de moins en moins.

C'est là que les ennuis commencent pour de vrai.

Un dos qui bouge de moins en moins devient un dos de plus en plus vulnérable : les muscles s'organisent mal, certains se suractivent pendant que d'autres ne font plus leur travail, la coordination se dérègle, les capacités de charge diminuent. Tu te sens instable, raide, vite fatigué. Et la moindre contrainte un peu inhabituelle devient un événement.

Tu as peut-être l'impression que ton dos se "déglingue". En réalité, il est surtout sous-utilisé, mal coordonné et parfois surprotégé.

Ce livre ne part pas du principe que ton dos est fragile. Au contraire. Il part d'une idée simple, sur laquelle tout le reste va s'appuyer : ton dos est capable de beaucoup plus que ce que tu crois, à condition de lui redonner progressivement ce dont il a besoin pour redevenir solide, fiable et prévisible au quotidien.

## **Pourquoi la gymnastique, alors qu'on t'a surtout parlé de repos et de précautions ?**

Pendant longtemps, face au mal de dos, on a surtout mis en avant le repos, les traitements passifs et la prudence. On t'a conseillé d'éviter les efforts, de limiter les charges, de t'asseoir bien droit, de dormir comme ci, de te tenir comme ça. On t'a prescrit des séances pour "te remettre en place", "détendre" ou "débloquer".

Ces approches ont leur utilité. Le repos peut calmer un épisode aigu. Un massage peut te soulager. Une manipulation peut t'apporter un mieux-être ponctuel. Mais si tu remarques bien, tout ça a un point commun : tu es plutôt passif. On te fait quelque chose, on te dit de ne pas faire certains mouvements, on t'encourage à préserver ton dos plutôt qu'à le réentraîner.

Le problème, c'est que ton dos, comme le reste de ton corps, fonctionne par adaptation. Moins il est exposé à des mouvements variés, à des charges progressives, à des contraintes du quotidien, plus il perd ses repères. Et quand il perd ses repères,

il se met en mode “alerte” pour un oui ou pour un non : douleurs fréquentes, crispations, blocages, appréhensions.

La gymnastique, telle que je te la propose dans ce livre, n'a rien à voir avec de la performance ou de la souplesse de cirque. Je ne vais pas te demander de faire le grand écart, des sauts périlleux ou des figures compliquées.

Quand je parle de gymnastique anti-mal de dos, je parle de mouvements simples, précis, bien choisis, que tu peux réaliser chez toi, sans matériel ou avec très peu, en quelques minutes par jour. L'objectif n'est pas de te rendre “fort” au sens sportif du terme, mais de t'apprendre à redonner à ton dos :

- une mobilité confortable, dans les directions qui ont tendance à se figer ;
- une stabilité utile, sans te transformer en statue raide et crispée ;
- une coordination fluide, pour que ton dos sache à nouveau travailler en équipe avec le reste de ton corps.

En résumé : il ne s'agit pas de faire du sport “en plus” de ta vie, mais d'apprendre à utiliser la gymnastique comme un outil thérapeutique et préventif, au service de ton quotidien.

## Ce que ce livre n'est pas

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

Ce n'est pas un traité d'anatomie. Tu n'auras pas besoin d'apprendre par cœur le nom de chaque muscle ni de chaque vertèbre pour comprendre ton dos. Je vais t'expliquer ce qu'il faut savoir, mais toujours avec un objectif pratique : à quoi ça sert, comment ça se ressent, comment tu peux agir.

Ce n'est pas une compilation de conseils contradictoires. Tu ne verras pas une page qui dit “toujours se tenir comme ça” et la page suivante “jamais se tenir comme ça”. L'idée n'est pas de rajouter une couche de règles et de peurs, mais au contraire de simplifier, de rendre les choses plus lisibles.

Ce n'est pas un recueil d'exercices à faire “à l'aveugle”. Chaque mouvement aura un but précis, des repères clairs, une façon de l'adapter à ton niveau actuel. Tu comprendras pourquoi tu le fais, ce que tu dois sentir, comment savoir si tu es sur la bonne

voie. Le but, ce n'est pas de "faire le programme", c'est de reprendre la main sur ton dos.

Ce n'est pas un discours magique du genre "si tu fais ça, tu n'auras plus jamais mal". Avoir mal de temps en temps n'est pas forcément anormal ni dramatique. Le vrai changement, c'est de passer d'un dos imprévisible, qui te fait peur, à un dos que tu comprends, que tu sais calmer et renforcer, et qui ne dirige plus ta vie.

### **Ce que tu vas trouver, concrètement**

Je veux que tu puisses utiliser ce livre, pas seulement le lire.

Tu vas trouver des tests simples pour faire un bilan de ton dos en quelques minutes. Pas besoin de matériel compliqué, juste ton corps, parfois un mur, une chaise, le sol. Ces tests vont te permettre de comprendre comment tu bouges, où ça bloque, ce qui te gêne vraiment. Tu pourras noter ce qui te semble facile, ce qui te semble limité, ce qui réveille des douleurs. Ce sera ta base de travail.

Tu vas découvrir des mouvements précis, avec des consignes claires. Tu n'auras pas dix variantes d'un même exercice, mais des versions adaptables en fonction de ce que tu peux faire aujourd'hui. Chaque mouvement aura un objectif : gagner un peu de mobilité là où tu en manques, renforcer là où ton corps s'économise trop, améliorer la coordination dans des gestes qui ressemblent à ta vraie vie.

Tu vas trouver des routines courtes. Pas des séances d'une heure qui exigent d'être ultra motivé, de dégager du temps, de t'équiper. Des blocs de quelques minutes, organisés pour différents moments clés de ta journée : au réveil, avant de partir au travail, après une longue période assise, le soir en rentrant, après un trajet en voiture, avant ou après une activité physique.

Tu vas enfin trouver des stratégies posturales现实的, pas des positions "idéales" impossibles à tenir plus de cinq minutes. L'objectif n'est pas que tu passes ta vie à te scanner pour vérifier si tu es bien droit. Au contraire, tu vas apprendre à varier, à alterner, à bouger davantage au lieu d'essayer de figer une posture parfaite. C'est cette approche-là qui protège vraiment ton dos sur la durée.

## **À qui je parle dans ce livre**

Tu n'as pas besoin d'être sportif pour tirer parti de ce livre. Tu n'as pas non plus besoin d'être complètement sédentaire pour t'y retrouver. Mon expérience, c'est justement que des profils très différents rencontrent les mêmes problèmes, pour des raisons parfois opposées.

Je pense à cette cadre qui travaillait douze heures par jour devant un écran, faisait zéro sport, et avait l'impression que son dos "pourrissait" à vue d'œil. Elle changeait presque chaque semaine de siège, de coussin, de réglage, sans jamais avoir la sensation de trouver la solution. On a d'abord travaillé sur quelques mouvements simples à faire au bureau, puis à la maison. En quelques semaines, son dos n'était pas devenu parfait, mais il avait déjà cessé d'occuper toutes ses pensées.

Je pense aussi à ce bricoleur passionné, qui passait ses week-ends à porter, visser, scier, monter et démonter. Il avait un bon niveau d'activité, mais se plaignait régulièrement de blocages lombaires violents. Il faisait partie de ceux qui aiment l'effort, mais dont le dos n'arrivait plus à coordonner tout ça. En réorganisant quelques gestes, en ajoutant des exercices très ciblés de stabilité et de mobilité, il a pu continuer à faire ce qu'il aimait, mais en arrêtant de jongler avec les arrêts de travail.

Je pense encore à cette maman de deux enfants en bas âge, qui se sentait coincée entre le manque de sommeil, les ports répétés, les trajets en voiture et les journées de travail. Elle se sentait condamnée à avoir mal "le temps que les enfants grandissent". En adaptant quelques façons de porter, en ajoutant des petites séquences de mouvement de trois à cinq minutes dans ses journées, elle a découvert qu'elle pouvait déjà alléger la charge sur son dos sans avoir besoin d'une vie parfaite pour s'en occuper.

Si tu te reconnais un peu dans l'un de ces profils, ou dans un mélange de plusieurs, ce livre est pour toi. Tu n'as pas besoin d'être "motivé(e) à bloc", tu as surtout besoin d'outils simples, concrets, adaptés à ta réalité.

## **Pourquoi ton dos a besoin de mouvement, pas seulement de "repos"**

Quand on a mal, la première réaction logique est souvent : s'arrêter, se protéger, réduire tout ce qui pourrait faire mal. À

court terme, ce réflexe peut avoir du sens. À long terme, c'est une autre histoire.

Quand tu immobilises ton dos, que tu le protèges trop, que tu évites tout ce qui te semble risqué, tu envoies un message constant à ton système nerveux : "Cette zone est dangereuse, fragile, à surveiller de près". Ton corps s'adapte à ce que tu lui montres le plus souvent. Si tu lui montres surtout du non-mouvement, il finit par se comporter comme si bouger était un problème.

À l'inverse, quand tu exposes ton dos à des mouvements bien choisis, progressifs, dosés, ton système nerveux reçoit un autre message : "Cette zone est utilisée, contrôlée, fiable, elle peut redevenir une zone normale". La douleur ne disparaît pas forcément du jour au lendemain, mais elle perd peu à peu son caractère envahissant et imprévisible.

La gymnastique anti-mal de dos, telle que je te la propose ici, n'est pas une punition ou une contrainte de plus dans ta journée. C'est un moyen de remettre ton dos dans une logique d'adaptation positive. Tu vas graduellement lui redonner de la mobilité là où il s'est figé, de la force là où il s'économise trop, de la coordination là où il travaille dans le désordre.

Tu n'as pas besoin de souffrir pendant les exercices pour que ce soit efficace. Tu n'as pas non plus besoin d'être "en nage" à chaque séance. Tu as surtout besoin de régularité, d'écoute, de petits ajustements. C'est la répétition de ces petites doses de mouvement bien ciblées qui, au fil des semaines, va changer la manière dont ton dos se comporte.

### **La douleur : un signal, pas un verdict**

On va beaucoup parler de douleur dans ce livre, mais pas pour t'en faire peur.

Si on caricature, on pourrait dire que tu as deux grandes options face à un mal de dos récurrent.

La première, c'est de voir chaque douleur comme la preuve que quelque chose casse, se dégrade ou "s'abîme" à l'intérieur. Dans ce scénario, chaque épisode douloureux est une confirmation que ton dos va mal et que ça va empirer. Résultat : tu t'inquiètes, tu bouges encore moins, tu multiplies les examens et les traitements passifs, et la douleur prend une place énorme dans ton esprit.

La deuxième option, celle que je vais te proposer, c'est de considérer la douleur comme un signal d'alerte, certes désagréable, mais modulable. Un signal qui peut être influencé par ta façon de bouger, de respirer, de te reposer, de gérer tes efforts. Un signal qui n'est pas toujours proportionnel à un "dégât matériel" dans ton corps, mais qui reflète aussi un ensemble de paramètres : ton niveau de stress, ton sommeil, ta fatigue, tes habitudes posturales, ta confiance dans tes capacités.

Je ne vais pas te dire "tout est dans la tête", parce que ce genre de phrase est souvent vécu comme une accusation, alors que ce n'est pas l'idée. Mais je vais te montrer que ton dos et ton cerveau travaillent ensemble, et que tu peux agir sur les deux. Les mouvements que tu vas apprendre ne servent pas qu'à "renforcer" ou "assouplir". Ils servent aussi à envoyer à ton système nerveux des informations rassurantes, claires et cohérentes.

Ce changement de regard sur la douleur ne se fait pas en un claquement de doigts. Mais il est essentiel si tu veux sortir du cycle "j'ai mal - je m'arrête - j'ai encore plus mal dès que je reprends".

### **Pourquoi ce livre est organisé comme ça**

L'ordre des chapitres n'est pas un hasard. Il suit une progression que j'ai vue fonctionner chez de nombreuses personnes.

Tu vas d'abord changer ton regard sur ton dos et sur la douleur, parce que sans ça, on retombe vite dans les mêmes schémas : peur, évitemennt, surprotection. Comprendre, ce n'est pas devenir expert, c'est simplement arrêter de se battre contre des idées fausses.

Ensuite, tu vas faire un bilan simple, en dix minutes, pour situer ton point de départ. Tu ne peux pas te diriger sans un minimum de repères. Pas besoin de tout noter sur un tableau, mais tu verras qu'avoir quelques mesures et ressentis de départ te permettra, plus tard, de voir ce qui a réellement changé.

Puis tu découvriras les trois grands piliers d'un dos solide au quotidien. On parlera de mobilité, de stabilité, de coordination. Pas de façon abstraite, mais à travers des exemples que tu connais : te pencher pour ramasser quelque chose, porter un sac, rester assis longtemps, te lever d'une chaise, descendre de voiture.

À partir de là, tu entreras dans le concret : restaurer une mobilité confortable, renforcer ton centre sans raideur inutile, réapprendre à bouger ton dos dans l'action. Tu verras que ce ne sont pas trois blocs indépendants, mais plutôt trois facettes d'un même système.

Une fois que ces bases seront posées, on passera aux applications directes dans ta journée : petites routines express, adaptations pour le travail, la voiture, les activités de loisir, la reprise ou la poursuite du sport. Le but est que tu puisses relier ce que tu fais pendant quelques minutes d'exercices à tes vraies contraintes quotidiennes.

On parlera aussi des épisodes douloureux qui continuent, malgré tout, à survenir. L'idée n'est pas de te faire croire qu'ils vont disparaître à tout jamais, mais de te donner une vraie stratégie pour les gérer sans paniquer, sans tout arrêter, sans repartir de zéro à chaque fois.

Enfin, tu auras tous les éléments pour construire ton propre programme anti-mal de dos, réaliste, adapté à ta vie et à tes objectifs. Et tu verras comment l'intégrer dans ta routine sans te lasser, sans te créer une nouvelle obligation impossible à tenir.

### **Comment utiliser ce livre sans te perdre**

Tu n'es pas obligé de lire ce livre d'une traite ni de tout appliquer en même temps. Mais je te conseille de suivre au moins la progression des premiers chapitres dans l'ordre. Ils posent des bases de compréhension et des repères qui vont rendre les chapitres pratiques beaucoup plus efficaces.

Tu peux imaginer trois niveaux de lecture.

D'abord, une lecture "continue", pour comprendre la logique globale, les principes, la manière dont tout s'articule. Tu peux faire cette première lecture sans t'arrêter à chaque exercice, en repérant ceux qui t'intéressent le plus.

Ensuite, une lecture plus active, pendant laquelle tu tests réellement les mouvements, tu fais les petits bilans, tu notes ce que tu ressens. Ce n'est pas grave si tu ne fais pas tout parfaitement. Le plus important est de commencer à bouger, à expérimenter, à observer comment ton dos réagit.

Enfin, une lecture de consolidation, quand tu auras identifié les routines et les stratégies qui te conviennent le mieux. À ce

stade, le livre devient une sorte de manuel de référence dans lequel tu peux revenir chercher une idée, un rappel, un détail que tu avais oublié.

Tout au long du livre, je vais t'inviter à faire des liens entre ce que tu lis, ce que tu fais et ce que tu ressens. Tu verras souvent des questions du type : "Qu'est-ce que tu observes ?", "Est-ce plus facile à gauche qu'à droite ?", "Est-ce que ta douleur change pendant ou après cet exercice ?". Ce n'est pas du remplissage. C'est une manière de t'aider à reprendre la main sur ton dos, en te mettant en position d'acteur et pas seulement de patient.

### **Ta situation est unique, mais tu n'es pas un cas à part**

Tu as peut-être un diagnostic précis : hernie discale, discopathie, arthrose, canal lombaire étroit, scoliose, ou autre. Tu as peut-être déjà un dossier médical bien épais. Ou au contraire, tu as mal, mais tous tes examens sont "rassurants" et personne n'arrive vraiment à t'expliquer pourquoi tu souffres.

Dans les deux cas, il est facile de se sentir soit condamné, soit incompris.

Je ne vais pas te dire que tous les dos se valent et que les diagnostics ne servent à rien. Ton histoire, tes particularités anatomiques, ton âge, ta condition physique, tout ça compte. Mais ce qui est frappant, quand on voit beaucoup de personnes avec mal au dos, c'est à quel point des approches similaires peuvent améliorer des situations très différentes.

Que tu aies une hernie ou pas, que tu aies de l'arthrose ou pas, que tes radios soient impressionnantes ou complètement banales, ton dos reste un système vivant, adaptable. Il ne fonctionne pas comme une pièce mécanique qu'on changerait au garage. Il répond au mouvement, à la progression, à la régularité, à la qualité des signaux qu'il reçoit.

Tu n'es pas un cas désespéré, ni un cas mystérieux. Tu es une personne avec une histoire, des habitudes, des peurs parfois, des contraintes, mais aussi une marge de manœuvre. Ce livre est là pour t'aider à exploiter cette marge de manœuvre, de façon raisonnable mais ambitieuse.

## **Ce qui va te demander un peu de courage (mais pas celui que tu crois)**

Le courage dont tu vas avoir besoin ici n'est pas celui de "tout changer du jour au lendemain", ni de t'infliger des séances d'entraînement éprouvantes.

Le vrai courage, ce sera :

- de remettre en question certaines idées que tu as peut-être intégrées depuis des années sur ton dos ;
- d'accepter que la solution ne viendra pas uniquement de l'extérieur, mais aussi de ce que tu vas faire, jour après jour ;
- de continuer à bouger, de façon adaptée, même quand la tentation est grande d'attendre que "ça passe tout seul".

Ce courage-là, tu n'as pas besoin de l'avoir au maximum tout de suite. Tu peux le construire en même temps que tu construis un dos plus solide. Chaque petite victoire compte : un mouvement qui devient un peu plus facile, une activité que tu peux refaire avec moins d'apprehension, une douleur qui te fait un peu moins peur parce que tu sais quoi faire quand elle arrive.

## **Ce que tu peux raisonnablement attendre de ce livre**

Je préfère que tu commences cette lecture avec des attentes现实的.

Tu peux espérer, si tu appliques ce que tu vas découvrir ici avec régularité :

- réduire la fréquence et l'intensité de tes douleurs ;
- mieux comprendre ce qui déclenche tes épisodes douloureux et comment les désamorcer ;
- te sentir plus confiant quand tu bouges, portes, t'assois, travailles, conduis ou fais du sport ;
- sortir progressivement de cette impression de subir ton dos en permanence.

Ce que je ne peux pas te promettre, c'est une disparition absolue et définitive de toute douleur. D'abord parce que personne ne contrôle entièrement le vivant. Ensuite parce que le but, ce n'est pas de devenir une machine sans sensation, mais de retrouver un dos qui peut vivre, travailler, se reposer, bouger, sans te dicter toutes tes décisions.

Si tu es prêt à voir ton dos autrement, à lui redonner sa place dans ta vie sans le laisser prendre toute la place, alors ce livre va te servir. Je vais t'accompagner pas à pas, avec des explications simples, des exercices précis, des liens constants avec ton quotidien.

On va commencer par une étape souvent négligée et pourtant fondamentale : changer de regard sur ton dos. Parce qu'avant de le renforcer, il va falloir rétablir une vérité qui a été un peu oubliée : ton dos n'est pas ton ennemi. Et il est loin d'être aussi fragile qu'on te l'a fait croire.

# **Chapitre 1 : Changer de regard sur votre dos**

## **1.1- Tu n'as pas un dos fragile, tu as un dos inquiet**

Si tu lis ce livre, il y a de grandes chances que tu aies déjà entendu au moins une de ces phrases :

- « Ton dos est fragile, fais attention. »
- « Tu as le dos d'un vieux. »
- « Avec ton disque abîmé, il faudra éviter de porter. »
- « Tu as un dos en miettes, il faudra apprendre à vivre avec. »

Peut-être que ce sont des médecins, des kinés, des ostéos, des proches bien intentionnés qui te les ont dites. Peut-être que tu t'es même surpris à les répéter toi-même : « De toute façon, j'ai un dos pourri. »

Le problème, ce n'est pas que ces phrases soient méchantes. Le problème, c'est qu'elles s'installent dans ta tête comme un petit logiciel de fond qui tourne en permanence. Et ce logiciel te répète une seule chose : « Ton dos est fragile, protège-le. »

À partir de là, tout change dans ta manière de bouger, de travailler, de faire du sport, même de te reposer. Tu te mets à éviter, à te retenir, à t'économiser. Tu bouges moins, tu bouges avec plus de tension, tu bouges avec plus de peur.

Et ton dos, lui, comment il interprète ça ? Comme un signe de danger.

Avant d'aller plus loin dans les exercices et les routines, j'ai besoin de poser une base très claire : ton dos n'est pas un château de cartes. Il n'est pas en sucre, il n'est pas « foutu », il n'est pas condamné à souffrir. Ton dos est une structure vivante, solide, qui s'adapte... à ce que tu lui fais vivre.

Si tu le bouges, il s'adapte au mouvement.

Si tu l'entraînes, il s'adapte à l'effort.

Si tu le surprotèges, il s'adapte aussi... en devenant plus sensible, plus réactif, plus douloureux au moindre signal.

Dans ce chapitre, je veux t'expliquer pourquoi ton dos n'est presque jamais « trop fragile », mais très souvent sous-utilisé, mal coordonné ou surprotégé. Et comment cette idée de

fragilité, qu'on a laissée s'installer, fait durer la douleur bien plus que nécessaire.

Je vais te parler comme si on était en face à face dans un cabinet ou dans une salle de sport, parce que c'est exactement comme ça que je parle à mes patients et aux personnes que j'accompagne. Mon but n'est pas de te convaincre par de grands discours, mais de t'aider à reconnaître, dans ce que tu vis, ce qui entretient la douleur pour pouvoir enfin changer la suite de l'histoire.

---

## **1.2- Ce qu'on t'a fait croire sur ton dos (et pourquoi ça coince)**

Depuis des années, tu as probablement été exposé au même scénario.

Tu as mal au dos.

Tu t'inquiètes.

Tu consultes.

On te fait parfois passer une radio, un scanner ou une IRM. Le compte-rendu parle de « discopathie », de « pincement », de « hernie », de « dégénérescence », de « début d'arthrose », de « canal étroit », ou d'autres termes qui sonnent grave.

Ensuite, tu entends quelque chose du genre :

« C'est l'usure. À votre âge, c'est normal. Il faudra faire attention. »

Ou bien : « Il faudra éviter de porter lourd. »

Ou encore : « Le sport oui, mais pas ceci, pas cela... »

À partir de là, dans ta tête, l'équation se met en place :

- Douleur = dos abîmé
- Dos abîmé = dos fragile
- Dos fragile = danger

À court terme, c'est logique que tu te protèges. Si tu crois que ton dos est comme une poutre fissurée qui peut casser, tu te tiens raide, tu évites les mouvements, tu demandes de l'aide pour porter, tu hésites avant de te pencher.

Le problème, c'est que cette équation est incomplète. Elle mélange des informations qui parlent de l'apparence de ton

dos (les images médicales) avec des conclusions sur sa solidité et sur ce qu'il peut faire. Et ça, ce n'est pas la même chose.

On a pris une photo de ton dos à un instant T, en position allongée, immobile, et on en a déduit ce que tu pouvais ou ne pouvais pas faire dans la vraie vie, en mouvement, debout, en train de porter un carton ou de jouer avec ton enfant.

C'est comme si on jugeait ta condition physique à partir d'une seule photo de toi assis sur un canapé, sans te voir marcher, courir ou monter les escaliers.

Je ne suis pas en train de dire que les imageries ne servent à rien. Elles sont utiles, surtout pour repérer ce qui est vraiment grave et rare. Mais pour la plupart des maux de dos, elles racontent surtout l'histoire de ce qu'on voit... pas l'histoire de ce que ton dos peut apprendre à faire.

Et entre les deux, il y a un fossé.

---

### **1.3- Pourquoi « dos fragile » rime souvent avec « dos sous-utilisé »**

L'idée d'un dos fragile entraîne toujours le même cercle vicieux.

Tu as mal. Tu as peur que ça s'aggrave. Tu évites de bouger. Tu perds de la force, de la souplesse, de la confiance. Ton dos devient raide, ton corps entier bouge moins. Tu t'essouffles plus vite, tu te fatigues plus vite. Le moindre effort te demande plus d'énergie et plus de tension.

Résultat : ton dos devient vraiment moins capable de tolérer l'effort. Il est moins entraîné, moins coordonné. La moindre contrainte lui semble plus intense.

Ce n'est pas parce qu'il est « fragile ». C'est parce qu'il est « désentraîné ».

Je te donne un exemple concret que je vois souvent.

Quelqu'un a une grosse crise de lombalgie. Ça fait très mal, il est bloqué quelques jours. Il consulte, il reçoit le message « attention à votre dos ». Il a peur.

Pendant un mois, il évite de porter, de se pencher, de faire du sport. Il se lève plus lentement, il délègue dès que possible.

Au bout d'un mois, la douleur a baissé, mais son dos a aussi

perdu de la force et de l'aisance. Les hanches sont raides, les muscles se contractent vite.

Le jour où il doit porter un sac de courses un peu lourd ou aider à déplacer un meuble, le dos remonte aussitôt en tension. Douleur. Angoisse. Et le message intérieur se renforce : « Tu vois, tu as un dos fragile. »

En réalité, ce qu'il a testé ce jour-là, ce n'est pas seulement son dos. C'est un dos qui sort d'une période de repos forcée, encore un peu crispé, qui se retrouve d'un coup face à un effort qu'il n'a pas re-pratiqué progressivement. C'est presque normal que ça réagisse.

Si, après une entorse de cheville, tu restes un mois sans marcher, puis que tu te mets spontanément à faire un footing de 10 km, tu vas trouver ta cheville « fragile ». Alors qu'en vrai, tu l'as surtout surprise sans l'avoir re-préparée.

Pour le dos, c'est pareil.

Un dos qu'on protège trop, trop longtemps, devient un dos qui réagit vite.

Un dos qu'on expose progressivement, avec des mouvements adaptés, devient un dos plus confiant, plus solide.

---

#### **1.4- Sous-utilisé, mal coordonné, surprotégé : le vrai trio qui fait mal**

Je vais te proposer un autre modèle, plus simple, plus utile pour la suite.

Dans la grande majorité des maux de dos qui durent, ce n'est pas une question de « casse » ou de « fragilité » irrémédiable. C'est une combinaison de trois facteurs :

1. Ton dos est sous-utilisé
2. Ton dos est mal coordonné
3. Ton dos est surprotégé

Je vais te détailler chacun d'eux, en restant au plus proche de ce que tu peux observer chez toi.

## **Sous-utilisé : quand ton dos ne fait plus son métier**

Un dos, ça sert à bouger, porter, tourner, amortir, stabiliser. Si la plupart de tes journées se passent assis, ou toujours dans les mêmes positions, ton dos n'a plus l'occasion de pratiquer tout ce pour quoi il est fait.

Tu peux te reconnaître dans ces situations :

- Tu passes de longues heures devant un écran, presque sans bouger.
- Tu fais peu de marche dans la journée.
- Tu évites de porter dès que tu peux demander de l'aide.
- Tu fais un peu de sport le week-end, mais rien de vraiment régulier.

Dans ce cas, ton dos est comme un collègue qu'on laisse longtemps de côté. Quand tu as enfin besoin de lui pour un gros dossier (un déménagement, des travaux, un voyage fatigant), il n'est pas prêt. Non pas parce qu'il est mauvais, mais parce qu'il n'a pas été entraîné régulièrement.

Un dos sous-utilisé devient raide, perd en endurance, tolère moins longtemps la même position. Il envoie alors plus vite des signaux de gêne ou de douleur.

## **Mal coordonné : quand le dos fait tout, même le boulot des autres**

Ton dos ne travaille jamais seul. Il fait équipe avec tes hanches, ton bassin, tes abdos, tes fessiers, tes jambes, ta respiration.

Quand cette coordination est mauvaise, ton dos prend trop de charge, trop souvent, et souvent au mauvais moment.

Tu peux l'observer dans ces cas-là :

- Tu te penches toujours dos rond, sans plier les hanches ni les genoux.
- Tu contractes le ventre et les fessiers en permanence, même pour des gestes simples.
- Tu bloques ta respiration quand tu fais un effort ou que tu te redresses.
- Tu sens que c'est toujours le bas du dos qui travaille, rarement les hanches ou les jambes.

Un dos mal coordonné, c'est un dos qui compense les manques

des autres zones. Il se retrouve à tout faire, tout le temps. Forcément, à force, il finit par se plaindre.

### **Surprotégé : quand tu en fais « trop » pour le sécuriser**

La surprotection, c'est paradoxal. C'est souvent un réflexe d'auto-défense très compréhensible, mais qui finit par entretenir le problème.

Elle prend plusieurs formes :

- Tu te crispes avant même de bouger, de peur de déclencher la douleur.
- Tu te lèves, t'assois, te retournes « en bloc », sans laisser les articulations bouger librement.
- Tu contractes ton dos et ton ventre en permanence pour « tenir ».
- Tu évites de bouger le dos, comme si chaque mouvement pouvait l'abîmer un peu plus.

Ce qui se passe alors, c'est que ton dos vit dans un état d'alerte quasi permanent. Il est toujours sous tension. Ton système nerveux interprète cette tension comme un signe de méfiance, comme un message de danger latent.

À force, la moindre variation de posture, la moindre charge, le moindre faux mouvement est amplifié. Ça devient vite trop, trop vite.

Ce trio — sous-utilisé, mal coordonné, surprotégé — crée un environnement idéal pour que la douleur s'installe et revienne facilement. Ce n'est pas une fatalité, c'est quelque chose qui se travaille. Mais pour ça, il faut d'abord le voir et l'accepter.

---

### **1.5- Comment la croyance « dos fragile » transforme ta vie sans que tu t'en rendes compte**

Je veux que tu prennes un moment pour regarder concrètement comment l'idée d'un dos fragile influence déjà tes journées.

Imagine une journée type.

Tu te réveilles.

Si tu as déjà eu mal au dos souvent, il y a de grandes chances que tu fasses, même inconsciemment, un petit scan mental : «

Est-ce que j'ai mal ce matin ? Est-ce que ça tire ? Est-ce que c'est comme hier ? »

Tu te lèves du lit en faisant attention, en essayant d'éviter les mouvements qui ont déjà déclenché la douleur. Tu te tiens parfois un peu raide, « au cas où ».

Tu t'installes pour travailler. Tu choisis une position « correcte » et tu essaies de la garder, comme si le fait de ne pas bouger allait protéger ton dos. Tu as peut-être entendu qu'il fallait toujours être droit, ne pas s'avachir, garder le même alignement.

Résultat : tu bouges très peu. Tu te retiens de t'étirer, de changer de position, de tourner le buste. Tu restes longtemps dans la même configuration musculaire. Et tu t'étonnes ensuite que ton dos se fatigue ou se mette à tirer.

Dans la journée, dès qu'il faut porter un sac de courses, un carton ou même un enfant, tu te poses beaucoup de questions : « Est-ce que je peux ? Est-ce que je ne risque pas d'abîmer encore plus mon dos ? » Parfois tu le fais quand même, mais en te crispant, en contractant de partout, en serrant les dents.

Si tu as déjà entendu qu'il ne fallait plus courir, plus sauter, plus faire tel ou tel sport, tu t'auto-limites. Tu réduis tes activités, même si au fond, elles te faisaient du bien. Tu as peur de « payer » le lendemain.

Le soir, tu fais ton bilan de la douleur de la journée. Tu repenses à tout ce que tu as fait ou pas fait, en essayant de trouver la cause exacte de cette gêne ou de cette pointe dans le dos.

Tout ça est humain. Tu essaies simplement de te protéger. Mais au passage, tu renforces un message central : « Mon dos est un problème. Il faut que je fasse gaffe à chaque mouvement. »

Ce message, ton cerveau l'entend tous les jours. Il l'intègre comme une alerte de fond. Résultat, il augmente la surveillance sur cette zone. Et qui dit plus de surveillance dit souvent plus de sensibilité. C'est ainsi que des gestes banals deviennent progressivement anxiogènes, puis douloureux.

---

## **1.6- Le rôle de la peur : quand la sédentarité s'installe « pour ta sécurité »**

Lorsqu'un patient vient me voir en me disant : « J'ai arrêté de faire du sport parce que j'ai peur pour mon dos », je ne lui réponds jamais de manière brutale. La peur est logique. Elle vient souvent de vraies expériences de douleur intense, parfois brutales, qui laissent une trace.

Tu as peut-être vécu :

- Un « blocage » violent en te baissant.
- Une sciatique qui t'a obligé à rester au lit plusieurs jours.
- Une douleur qui t'a réveillé en pleine nuit au moindre mouvement.

Après ce genre d'épisode, il est normal que tu aies peur de revivre ça. La peur est un mécanisme de protection. Le souci, c'est qu'à long terme, si tu la laisses guider tous tes choix, elle te pousse vers la sédentarité.

Tu arrêtes de faire du sport « par sécurité ».

Tu évites de marcher trop longtemps « par prudence ».

Tu refuses certaines sorties, certains voyages, certaines activités, « par anticipation ».

À court terme, tu baisses le risque de déclencher une douleur par un effort inhabituel.

À long terme, tu augmentes le risque que ton dos devienne de plus en plus sensible à la moindre contrainte.

Plus ton corps bouge, plus il est capable.

Moins il bouge, moins il tolère.

Je sais que c'est facile à dire et plus difficile à vivre. Mais on ne peut pas contourner ce fait de base : un corps qu'on immobilise se déconditionne. Et le dos ne fait pas exception.

Ce qui m'intéresse avec toi dans ce livre, ce n'est pas de te dire « n'aie pas peur ». La peur ne disparaît pas sur commande. Ce qui m'intéresse, c'est de t'aider à lui redonner sa juste place : une information à écouter, pas une consigne à suivre aveuglément.

La gymnastique dont je vais te parler n'est pas un sport extrême, ni un test de courage. C'est un moyen progressif de rappeler à ton dos, à ton corps et à ton cerveau que le mouvement peut redevenir quelque chose de normal, de gérable, et même, parfois, de agréable.

Mais pour que ça marche, il faut déjà accepter une phrase clé : si tu attends d'avoir « zéro douleur et zéro peur » pour rebouger, tu risques d'attendre très longtemps. Dans la vraie vie, le chemin se fait souvent l'inverse : tu rebouges un peu, tu réhabitues ton dos, et petit à petit, la peur et la douleur se calment.

---

### **1.7- Ton dos n'est pas une pièce de rechange, c'est un système qui apprend**

On t'a peut-être parlé de ton dos comme d'une pièce mécanique qu'on pourrait presque changer : un « disque usé », une « articulation abîmée », un « cartilage en moins ». Et derrière ça, l'idée implicite que, comme une pièce de voiture, ça ne peut qu'aller de pire en pire.

La réalité de ton dos est différente. Il fonctionne comme un système vivant, qui apprend en permanence. Il ne se résume pas à un disque ou à une vertèbre. C'est un ensemble de structures (os, disques, ligaments, muscles, nerfs) pilotées par un cerveau qui s'adapte à ce que tu fais, à ce que tu ressens, à ce que tu crois.

Ce qui veut dire :

- Si tu lui en demandes progressivement un peu plus, ton dos apprend à le supporter.
- Si tu le mets dans des postures variées, il apprend à être à l'aise dans la variété.
- Si tu coordonnes mieux tes mouvements, il arrête de tout prendre pour les autres.
- Si tu cesses de lui envoyer des signaux de danger à chaque instant, il baisse un peu la garde.

Les tissus de ton dos (disques, muscles, ligaments) s'adaptent au stress mécanique, surtout s'il est dosé progressivement. Tes muscles peuvent se renforcer et se détendre plus facilement. Tes articulations peuvent gagner en amplitude confortable. Ta respiration peut devenir plus fluide et soutenir tes mouvements au lieu de les bloquer.

Tu n'as pas besoin d'avoir un « dos parfait », lisse, sans arthrose ni usure visible à l'IRM, pour aller mieux. Tu as besoin d'un dos

informé, entraîné, coordonné, qui se sent en sécurité dans ce que tu lui fais faire.

C'est tout l'objectif de la gymnastique anti-mal de dos que je vais te proposer : pas des mouvements magiques, mais un ensemble de petites expériences physiques qui envoient un nouveau message à ton système : « Ce mouvement-là, tu peux. Cette charge-là, tu sais la gérer. Cette position-là, tu peux t'y détendre. »

---

## **1.8- Le tournant : passer de « protéger mon dos » à « entraîner mon dos »**

Tant que tu considères ton dos comme quelque chose qu'il faut avant tout protéger, tu vas spontanément chercher :

- La meilleure posture pour ne pas le solliciter.
- Le meilleur fauteuil pour ne pas le déranger.
- Le meilleur matelas pour qu'il ne travaille pas.
- Le meilleur traitement passif pour le « remettre en place ».

Je ne dis pas que tout ça est inutile. Un bon siège peut soulager, un bon matelas peut aider au confort, un traitement manuel peut débloquer une situation.

Mais si tu veux un changement durable, il faut qu'un jour, le centre de gravité de ta réflexion se déplace. Il faut passer de : « Comment puis-je moins utiliser mon dos ? » à « Comment puis-je apprendre à mon dos à mieux travailler, sans douleur excessive ? »

Concrètement, ça veut dire :

- Accepter que ton dos est fait pour bouger, pas pour être maintenu sous cloche.
- Arrêter de chercher la seule « bonne posture » pour plutôt retrouver de la variété.
- Développer une sorte de curiosité pour tes sensations, au lieu de les craindre systématiquement.
- Te dire que chaque petit mouvement, chaque petite routine de ce livre est une opportunité d'apprendre, pas un test qui prouve que tu es « foutu » si tu as mal.

C'est un changement de logique : tu ne subis plus ton dos, tu coopères avec lui.

Quand tu auras intégré cette idée, même un peu, tout ce qu'on va faire ensuite prendra une autre dimension.

---

## **1.9- Ton histoire personnelle avec ton dos compte (et tu peux la réécrire)**

Je veux te proposer un petit exercice mental.

Pense à ton dos comme à un personnage de ta vie.

Quelle est l'histoire que tu racontes sur lui quand tu en parles aux autres ?

Tu dis peut-être :

- « J'ai toujours eu un mauvais dos. »
- « Mon dos, c'est mon point faible. »
- « Depuis ma hernie, je suis limité. »
- « Il suffit que je fasse un truc de travers et c'est foutu. »

L'histoire que tu te racontes influence énormément ce que tu oses faire et ce que tu n'oses plus faire. Elle influence aussi la façon dont ton cerveau interprète les signaux de ton dos.

Si ton histoire, c'est : « Mon dos est fragile, imprévisible, il peut me trahir à tout moment », ton cerveau va être en hyper-vigilance sur la moindre tension. Toute sensation inhabituelle devient potentiellement une menace. La douleur trouve alors un terreau favorable pour s'installer.

Je ne suis pas en train de te dire de te mentir en mode : « Mon dos est parfait, je n'ai jamais mal. » Ce serait ridicule, surtout si tu es en souffrance en ce moment.

Ce que je te propose, c'est d'ajouter de la nuance.

Par exemple :

- « Mon dos m'a fait très mal dans le passé, mais il a aussi déjà été capable d'aller mieux. »
- « Mon dos est parfois sensible, mais il peut se renforcer. »
- « Mon dos n'est pas un point faible, c'est un point à entraîner. »

Cette nuance, tu ne peux pas l'inventer de zéro. Tu as besoin de la vivre dans ton corps. C'est là que la gymnastique spécifique entre en scène. Chaque petit progrès, chaque mouvement mieux toléré, chaque activité que tu retrouves va nourrir cette nouvelle histoire.

Au fil du livre, je veux t'aider à accumuler des preuves physiques que ton dos peut changer. Pas des promesses, pas des phrases toutes faites, mais des expériences concrètes : un mouvement que tu refais sans crainte, une position que tu tiens plus facilement, un effort qui te fait moins peur.

Ce chapitre était là pour une chose : poser le décor.

Ton dos n'est pas fragile par nature.

Il est peut-être inquiet, sous-entraîné, hyper-surveillé.

Et ça, c'est modifiable.

Dans les chapitres suivants, on va voir comment la douleur fonctionne, sans rentrer dans des détails d'anatomie inutiles, puis comment évaluer l'état actuel de ton dos en 10 minutes. À partir de là, tu pourras commencer à lui proposer une nouvelle éducation, étape par étape.

L'objectif n'est pas de faire de toi un spécialiste du dos.

L'objectif, c'est que tu puisses te dire, honnêtement :

« Je comprends mieux ce qui se passe, je vois ce que je peux faire, et je ne suis plus obligé de vivre comme si mon dos était en verre. »

## **Chapitre 2 : Comprendre la douleur sans devenir expert en anatomie**

### **2.2- Douleur aiguë, douleur chronique, douleur récidivante : ce qui change vraiment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Ce qui se passe dans ton dos... sans le charabia d'anatomie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Ce que tes examens (radio, scanner, IRM) disent... et ce qu'ils ne disent pas**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.5- Le rôle du système nerveux : pourquoi tout peut devenir « à fleur de peau »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.6- Pourquoi le repos complet n'est pas la solution (sauf cas particuliers)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.7- « Avoir un peu mal » en bougeant : normal ou dangereux ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.8- Effort, fatigue, stress : comment tout se mélange dans ton dos**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.9- Pourquoi ton dos n'est pas fragile... même si tu as mal souvent**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.10- Bouger comme un traitement : ce que le mouvement change vraiment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.11- Quand faut-il s'inquiéter vraiment ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.12- Relier tout ça à ta propre histoire de dos**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.13- Ce que tu peux retenir avant de passer à la suite**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 3 : Faire le point : votre bilan dos en 10 minutes**

### **3.2- Avant de tester : quelques règles simples de sécurité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.3- Test 1 : ta mobilité confortable**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- Test 2 : ta tolérance aux positions de base**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Test 3 : ton endurance de base**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Test 4 : ta coordination en action**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Ce qui doit t'inquiéter, et ce qui est rassurant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Ton profil de dos : faire la synthèse**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.9- Comment ce bilan va guider la suite**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Les 3 piliers d'un dos solide au quotidien**

### **4.2- Premier pilier : la mobilité utile**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Deuxième pilier : la stabilité intelligente**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Troisième pilier : la coordination fonctionnelle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Comment les trois piliers s'articulent dans une journée type**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- L'importance des petites sollicitations répétées**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7- À quoi t'attendre en travaillant ces trois piliers**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 5 : Libérer les freins : restaurer une mobilité confortable**

### **5.2- Les tests de base : faire le point sur ta mobilité sans te faire peur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.3- Comment interpréter ces tests sans t'affoler**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.4- Les principes clés avant de bouger pour se déverrouiller**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5- Micro-exercices pour apprivoiser la flexion (se pencher en avant)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Micro-exercices pour apprivoiser l'extension (s'incliner en arrière)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- Micro-exercices pour apprivoiser la rotation (tourner le buste)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.8- Micro-exercices pour apprivoiser l'inclinaison latérale (se pencher sur les côtés)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.9- Gérer la peur du mouvement : apprivoiser les gestes qui impressionnent**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.10- Combiner les mouvements : mini-routine de déverrouillage quotidienne**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.11- Que faire si ton dos réagit après les exercices**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.12- Comment intégrer ces mouvements dans ta vie de tous les jours**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 6 : Stabiliser sans se raidir : renforcer le centre**

## **6.2- Comprendre ton “centre” sans jargon inutile**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.3- Pourquoi se raidir n'est pas une bonne stratégie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- La respiration comme base de la stabilité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Activer le centre en douceur : redémarrer les bases**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- Gainage dynamique : passer de la théorie à l'action**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Les hanches : des alliées indispensables pour ton dos**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Combiner centre, hanches et respiration**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Progression sans se mettre la pression**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.10- Appliquer ton centre dans la vie de tous les jours**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.11- Résumé concret : ce que tu peux commencer dès maintenant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Réapprendre à bouger : la coordination du dos en action**

## **7.2- Trois principes pour remettre ton dos dans le mouvement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Se reconnecter en douceur : retour aux bases en position debout**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- Transferts de poids : apprendre à passer d'une jambe sur l'autre sans charger le dos**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.5- Passages au sol : apprendre à plier et se relever avec le dos en équipe**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.6- Coordination bras-jambes : remettre le corps en schéma croisé**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.7- Intégrer le dos dans des gestes du quotidien**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.8- Mini-routines de coordination à glisser dans ta journée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.9- Comment savoir si ta coordination s'améliore**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.10- Ce que tu peux faire dès maintenant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 8 : Routines express pour les moments clés de la journée**

## **8.2- Le matin : réveiller ton dos sans le brusquer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.3- Au bureau : casser la position assise avant qu'elle ne casse ton dos**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.4- Après un long trajet : remettre ton dos en mode "circulation"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.5- Après le sport : aider ton dos à mieux récupérer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.6- Avant de te coucher : apaiser le dos et le système nerveux**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.7- Comment rendre ces routines aussi automatiques que te brosser les dents**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Travailler, s'asseoir, conduire : stratégie posturale réaliste**

## **9.2 - Ton dos au travail : penser “organisation” plutôt que “position”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3 - Le poste de travail sur écran : des réglages simples, sans obsession**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4 - S'asseoir longtemps sans se détruire : la clé, c'est l'alternance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5 - Varier entre assis, debout et marche : ce qui est réaliste**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6 - Conduire sans finir “cassé en deux”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.7 - Stratégie posturale réaliste : ce que tu peux appliquer dès demain**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8 - Comment intégrer tout ça sans alourdir ta charge mentale**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : Porter, plier, soulever : sécuriser les efforts du quotidien**

## **10.2- Les grands principes pour gérer les efforts sans surprotéger ton dos**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Apprendre à se pencher sans appréhender : les bases du plié**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Utiliser les jambes : la base pour soulever sans tout mettre dans le dos**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- Passer à la pratique : soulever un objet léger en sécurité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Gérer les charges plus lourdes : augmenter progressivement la difficulté**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Porter les courses sans avoir l'impression de tout prendre dans les lombaires**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- Ramasser un objet au sol sans y penser dix fois : scénarios du quotidien**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.9- Jouer avec tes enfants sans retenir tous tes gestes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.10- Déménager sans vivre ça comme une menace pour ton dos**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.11- Intégrer ces gestes dans ta semaine : mini-routines fonctionnelles**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.12- Ce que tu peux attendre en pratiquant régulièrement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : Sport, loisirs et dos : adapter sans renoncer**

## **11.2- Le bon état d'esprit : sortir du « tout ou rien »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Comprendre ton dos dans le sport : quelques repères simples**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Les leviers que tu peux régler dans n'importe quel sport**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- L'échauffement : préparer ton dos à ce que tu vas lui demander**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- La récupération : ce que tu fais après compte autant que la séance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Course à pied et dos : courir sans se crisper**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- Musculation et renforcement : sélectionner plutôt que bannir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Vélo, home-trainer et dos : régler au lieu de subir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.10- Yoga, Pilates, gymnastique douce : bénéfique, mais pas magique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.11- Jardinage, bricolage, travaux : gérer les efforts prolongés**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.12- Adapter sans renoncer : une méthode simple pour tes activités**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.13- Gérer le retour d'un sport après un arrêt**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.14- Quand adapter ne suffit pas : reconnaître les signaux d'alerte**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.15- Ce que je veux que tu retiennes pour tes activités**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 12 : Gérer les épisodes douloureux sans paniquer**

## **12.2- Première étape : sécuriser, respirer, observer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.3- Ce qu'il faut éviter de faire dans les premières heures**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.4- Les positions de soulagement à connaître par cœur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.5- Mouvements de décrispation : bouger sans se faire peur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.6- Gérer les 3 premières journées : un mini-plan**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.7- Comment adapter ta gymnastique en phase sensible**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.8- Stratégies pour gérer la journée pendant une crise**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.9- Savoir distinguer “douleur normale de crise” et signaux d’alerte**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.10- Gérer la peur de la prochaine crise**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.11- Résumé opérationnel : ton protocole “crise”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 13 : Construire votre programme personnel anti-mal de dos**

## **13.2- Traduire tes envies en objectifs concrets**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.3- Revenir à ton bilan : choisir tes priorités**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Les quatre briques de ton programme**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Décider de ta fréquence minimale efficace**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Construire ta journée type minimale**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Composer ta semaine type**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Choisir tes exercices « noyau dur »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Organiser une séance type de 15 à 20 minutes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Adapter l'intensité : le curseur de la douleur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.11- Intégrer ton quotidien : travail, maison, loisirs**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.12- Gérer les semaines « normales », les semaines « chargées » et les « bonnes semaines »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.13- Mesurer tes progrès sans devenir obsédé**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.14- Que faire si tu rates, si tu oublies, si tu décroches**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.15- Quand et comment demander un coup de main**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.16- Ajuster ton programme au fil des mois**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Installer de nouvelles habitudes sans se lasser**

### **14.2- L'erreur classique : viser trop haut, trop vite**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Ancrer ta gymnastique dans des moments-clés de ta journée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Visualiser tes progrès pour ne pas perdre le fil**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.5- Gérer les périodes chargées sans tout laisser tomber**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.6- Comprendre la lassitude pour mieux la traverser**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.7- Faire avec les rechutes sans paniquer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.8- Personnaliser ta routine au fil des mois**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.9- Quand tu n'as plus envie du tout : quoi faire concrètement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.10- S'appuyer sur ton environnement plutôt que lutter contre toi-même**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.11- Construire ton propre “système dos solide”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.12- Ton dos comme un projet à long terme, pas une urgence à gérer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.