



HAL
open science

La figure hypermoderne du gymner

Quentin Froment

► **To cite this version:**

Quentin Froment. La figure hypermoderne du gymner. Sociologie. Université Paris Cité, 2021. Français. NNT: 2021UNIP7169 . tel-03882623

HAL Id: tel-03882623

<https://theses.hal.science/tel-03882623>

Submitted on 2 Dec 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Université de Paris

Ecole doctorale 624 Sciences des sociétés

Laboratoire du changement social et politique

La figure hypermoderne du gymner

Par Quentin Froment

Thèse de doctorat de Sociologie

Dirigée par Vincent de Gaulejac

Et par Nicole Aubert

Présentée et soutenue publiquement le 8/12/2021

Devant un jury composé de :

- Fabienne Hanique, professeure à l'Université de Paris, présidente de jury
- Vincent de Gaulejac, professeur émérite à l'Université de Paris, directeur
- Teresa Carretero, professeure à l'Université Fédérale Fluminense, Brésil, rapporteur
- Bénédicte Vidaillet, professeure à l'Université Paris Est Créteil, rapporteur
- Jean-Pierre Escriva, maître de conférences à l'Université de Poitiers, examinateur



Except where otherwise noted, this is work licensed under
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>

Remerciements

Mes remerciements vont à tous ceux qui m'ont permis de cheminer librement sans m'imposer d'objet de recherche. Ceux qui ont résisté au temps de l'urgence néo-libérale et m'ont laissé ce précieux temps psychique nécessaire à l'élaboration d'une recherche universitaire.

Je remercie le département des sciences du sport et l'éducation physique à l'ENS Rennes de m'avoir laissé cheminer totalement libre, de pouvoir choisir mon objet de recherche qui était pourtant à la base très idéologisé. Cette permission a sans doute été provoquée par l'inexpérience d'un département qui venait d'éclorre et en pleine construction, et cela a été l'initiateur de ce j'ai réussi à faire dans cette thèse. Le conseil que je peux donner avec plus de dix années de recul, c'est de laisser les étudiants travailler leurs propres objets de recherche, fait de fantasmes, de désirs, de mécanismes inconscients, de fortes idéologies, mais nécessaire pour plus tard avoir la capacité de travailler leur implication et produire des recherches de qualité grâce au travail de leur propre subjectivité. Pour pouvoir se déprendre, il faut déjà être pris, penser et écrire dans cette emprise.

Je remercie Yvon Léziart, de m'avoir laissé choisir et construire librement mon objet de recherche pendant mon année de Master 2, encore une fois complètement idéologisé.

Je remercie mon directeur de thèse Vincent De Gaulejac, pour sa capacité de me laisser cheminer à mon propre rythme et dans le même temps de créer un cadre sécuritaire dans lequel je me suis senti soutenu. Je me suis senti pendant toutes ces années à la fois libre et sécurisé. Merci Vincent d'avoir répondu présent à chaque sollicitation de ma part. Je suis très fier et très reconnaissant d'avoir cheminé avec toi. Je te dois cette transformation que j'ai vécue pendant ces neuf années, tant sur le plan de la recherche que sur le plan personnel.

Je remercie Florence Giust-Desprairies, qui m'a ouvert la voie à une compréhension clinique de la recherche dans son cours de Master 2. Tu fais partie également de ma transformation sur le plan de la recherche et sur le plan humain et je te dois aussi beaucoup dans l'émergence de cette thèse.

Je remercie Nicole Aubert - qui ne pourra malheureusement pas assister à ma thèse pour des soucis de santé - de m'avoir ouvert les portes de la société et de l'individu hypermoderne.

Mes remerciements vont également à Fabienne Hanique et Eric Billet, qui m'ont soutenu et poussé chaque année dans le dispositif du comité de suivi individuel. Merci de leur temps et de leur implication.

Je suis reconnaissant à l'égard de Teresa Carretero, Bénédicte Vidaillet, Fabienne Hanique, Jean-Pierre Escriva d'avoir accepté l'invitation à être jury de ma thèse.

Je remercie Laura Cottard pour sa précieuse capacité d'écoute. Tu m'as offert ton épaule à chaque fois que j'en avais besoin.

Et je remercie enfin Anne-Sophie Beauquis, qui a assisté et supporté au quotidien mes difficultés, mes tensions, mon stress et mes angoisses, mais qui a également partagé mes excitations, mes joies et mes moments de bonheur.

Résumé de thèse :

Ce travail de thèse porte sur l'émergence et l'attrait pour les activités physiques d'entretien et de développement personnel, regroupées sous l'appellation « Gym » en référence à l'emploi du mot aux Etats-Unis : musculation, running, cycling, fitness, yoga, stretching, pilates, zumba, body-pump, body-attack, gym tonic, abdos-fessiers, body-sculpt, body-combat, step, bootcamp, cross-fit, bodybalance, aquabiking, aquafitness notamment. L'angle choisi pour comprendre l'émergence de ce phénomène social ne suit pas le sens commun qui attribue généralement l'éclosion de ces pratiques à un besoin de sport face à la progression d'une société de plus en plus sédentaire. Au contraire, il fait le lien entre la progression du Gym et une époque marquée par une société de plus en plus active, que certains chercheurs comme Nicole Aubert (*L'individu hypermoderne*, 2006) ont qualifié d'hypermoderne. Dans une société sous l'emprise de l'imaginaire performatif, se laisser-aller, ne rien faire, devient insupportable et il convient d'adopter un style de vie actif, d'être motivé et de se mettre constamment en projet, pour s'améliorer et progresser. Dans cette figure hypermoderne, la réalisation de soi ne peut passer que par la progression de soi, se rendre chaque jour meilleur que la veille. Le gymner hypermoderne se retrouve prisonnier d'une situation paradoxale dans laquelle il ne peut devenir libre qu'en s'assujettissant au modèle performatif. Tant et si bien que même quand il cherche à se dégager de la performance, dans le monde professionnel notamment, qui ne fait plus sens pour lui, en critiquant les désastres humains (burn-out) et environnementaux engendrés, il ne se voit pas répéter ce modèle performatif dans sa vie personnelle alors qu'il pense construire son autonomie et sa liberté. C'est l'ensemble de son existence qui tombe sous l'emprise de l'optimisation, de l'efficacité et du rendement. L'individu hypermoderne est un Moderne avancé, dans le sens où il est pris entre un besoin d'autonomie, de se dégager de ce à quoi il est pris, de devenir sujet, et également pris dans une « expansion illimitée d'une pseudo-maîtrise pseudo-rationnelle » (Castoriadis, 1997), assujetti à la performance et à l'idéologie du progrès, ne pouvant devenir libre que par la production et le rendement. La pratique du Gym porte cet enchevêtrement entre un désir de liberté, d'affirmation de soi, de besoin de prendre sa vie en main, et un besoin de continuer à vivre dans l'imaginaire performatif, dans lequel règne l'efficacité et l'optimisation. Le modèle performatif est tenace et profond dans le sens où il vient faire office de défense face au vide engendré par la Modernité (remise en cause de Dieu, individu perçu comme créateur et instituant de ses propres lois), générant de fortes angoisses auparavant compensées par l'outil religieux. La performance vient cacher une fragilité de l'individu hypermoderne, qui cherche

à s'échapper des angoisses et du risque de dépression. La performance est la partie ensoleillée d'un climat d'insécurité profond et de forte vulnérabilité. Le dégagement et le cheminement dans une réelle autonomie est possible à partir de la compréhension de son emprise à la figure hypermoderne. Il s'agit de travailler cliniquement avec le domaine de l'inconscient, comprendre les enjeux profonds sous-jacents, et sortir d'une approche comportementale qui ne permet que de répéter le même modèle performatif sur une autre scène. En pensant devenir libre en passant d'un état jugé passif à un état actif, le gymner hypermoderne ne fait que se réassujettir au même modèle dont il pense se dégager. Se laisser-aller, accepter de travailler ses angoisses et sa vulnérabilité, est un début de chemin, que j'ai expérimenté en tant que chercheur, et qui permet l'éclosion de cette thèse, dans un « devenir sujet ». Sans cette implication, cette thèse reste sous l'emprise de la figure hypermoderne et ne permet pas un travail de recherche objectif.

Mots clés :

Gym, Hypermodernité, Performance, Dépression, Inconscient

Abstract :

This thesis addresses the emergence and popularity of those physical activities aimed at physical maintenance and personal development. Grouped under the term "Gym," they include bodybuilding, running, cycling, fitness, yoga, stretching, pilates, zumba, body-pump, body-attack, gym tonic, abs-glutes, body-sculpt, body-combat, step, bootcamp, cross-fit, bodybalance, aquabiking, and aquafitness in particular. Rather than explaining the emergence of Gym as a response to an increasingly sedentary society, the approach adopted here locates it in an era marked by an increasingly *active* society, which researchers such as Nicole Aubert (*The Hypermodern Individual*, 2006) have described as hypermodern. In a society ruled by the performance imperative, letting go or doing nothing become unbearable, and citizens find it necessary to adopt an active lifestyle, to be motivated, and to constantly seek projects that promise self-improvement and growth. Because hypermodern individuals believe that self-realization can only be accomplished through constant self-improvement, 'Gymmers' find themselves trapped in a paradoxical situation whereby they can only become free by submitting to the performative model. So much so that even when he seeks to free himself from performance, especially in the professional world, which no longer makes sense for him, by criticizing the human (burn-out) and environmental disasters generated, he does not see himself repeating this performative model in his personal life while he thinks he is building his autonomy and freedom. It is the whole of its existence that falls under the influence of optimization, efficiency and performance. Hypermodern individuals are advanced Modern individuals, in the sense that they yearn to be autonomous, to free themselves from what limits them, and to become subjects, but can only do so in an "unlimited expansion of a pseudo-rational pseudo-mastery" (Castoriadis, 1997), as subjects to the performance imperative and the ideology of constant progress. In such conditions, they can only become free through the principles of production and output. Gym activities echo this entanglement between, on one hand, a desire for freedom, self-affirmation, and the need to take control of one's life, and, on the other, the need to continue to live in the performative imagination ruled by the principles of efficiency and optimization. The performative model is tenacious and profound in the sense that it acts as a defense mechanism against the emptiness generated by Modernity (questioning God's existence, individuals perceived as creators of their own destiny) and the strong existential anxieties it provoked and that were previously addressed by the religious discourse. The performance imperative thus hides the fragility of hypermodern individuals who seek to manage their anxieties and the risk of depression. Performance is the

sunny corner in a climate of deep insecurity and high vulnerability. This thesis suggests that the path to real autonomy is possible when one understands its grip on the hypermodern figure. Autonomy requires working clinically with the unconscious, understanding the deep underlying issues, and moving away from a behaviorist approach that only allows one to repeat the same performative model on a different stage. By believing that freedom requires movement from a state considered passive to an active state, hypermodern Gymmers are only re-subjecting themselves to the same model which they believe they are overcoming. Letting go and accepting to work on one's anxieties and vulnerability are the first steps on the path to autonomy, which I experienced as a researcher, and which—in "becoming a subject"—enabled this thesis to emerge. Without this personal involvement, this thesis would have remained influenced by the hypermodern figure in which I was ideologically caught. Under the guise of objectivity, the thesis would have been strewn with projections that did not enable objective work.

Keywords :

Gym, Hypermodernity, Performance, Depression, Unconscious

Table des matières

Introduction13

Le Gym comme objet de recherche.....	14
Questionnement	16
Problématique.....	17
Les salles de sport comme terrain de recherche	24
La sociologie clinique comme référence et démarche méthodologique.....	29

Partie 1 – Entre la recherche d'autonomie et la répétition du modèle productiviste33

Chapitre 1 : La recherche de l'autonomie pour le gymner hypermoderne 37

« Je n'ai fait que ça, bosser ».....	37
« Toujours créer de la valeur, toujours travailler... c'est un modèle de con ».....	42
« C'est quoi vous ? Qu'est-ce que vous êtes ? Où est-ce que vous allez ? ».....	45
« Le sport, ça permet de lever la tête du guidon »	51
« Le sport pour reprendre le contrôle sur moi-même ».....	53
« Profiter de la vie ».....	55

Chapitre 2 : L'idéalisation profonde au modèle productiviste 59

« Travailler plus, c'est un modèle de con » / « L'objectif c'est d'être toujours un petit peu meilleur »	60
« L'objectif de dépassement, il est interne pour le coup. »	64
« Le but du jeu, c'est d'être efficace le plus souvent possible ».....	69
« Combien d'heures j'ai perdu dans ma vie ? ».....	72
« Je prends le sport comme un travail ».....	75

Partie 2 : De la recherche de performance à l'angoisse de dépression.....81

Chapitre 3 – La culture de la performance 87

« J'ai fait 20 pompes, la semaine prochaine je vais essayer d'en faire 22, et naturellement tu progresses comme ça »87

« Avec le sport, tu apprends à repousser tes limites dans tout »92

« Ne rien faire, c'est la mort »94

« Il faut faire. Agir. Toujours »102

De la « fainéantise » à « avoir la patate » : le besoin de changer de comportement.....105

Chapitre 4 - La performance comme défense face à la vulnérabilité 113

« Quand je cours, les jours qui suivent, je suis à un niveau beaucoup plus bas d'angoisse que quand je ne cours pas »115

« Des chaos y'en a 1000, des accidents, des morts »122

« Si je venais d'un moi différent, un peu fatigué, non sportif, je pense que j'encaisserais beaucoup moins bien le truc »125

« Si j'ai le côté à baisser les bras, je remonterai jamais »129

« Avec le sport, je prends le contrôle sur moi-même »135

Partie 3 – Comment se dégager de l'emprise ?141

Chapitre 5 – La prise et la déprise dans la figure hypermoderne 145

La figure hypermoderne du gymner, c'est moi145

Comme un malaise dans la performance152

Un dégagement de la figure hypermoderne en dents de scie155

Le deuil de la performance et l'acceptation du vide.....158

Chapitre 6 – Le déplacement de l'objet de recherche dans le déplacement du chercheur 161

La pratique du Gym a été initialement mon ennemi n°1162

Les difficultés rencontrées avant mon travail d'implication166

L'importance de l'implication dans l'accès au terrain172

Conclusion181

Bibliographie.....187

Introduction aux annexes.....191

Annexe 1 - Carnet ethnographique de Master 2193

Annexe 2 – Projet de thèse mars 2012201

Annexe 3 - First Exploration Work on Gyms and the Body in Hypermodern America
.....207

Annexe 4 – Flyers215

Annexe 5 - Présentation de l'enquête217

Annexe 6 - Entretiens exploratoires.....225

Annexe 7 – Carnet ethnographique de thèse.....227

Annexe 8 – Récit de vie de Nicolas233

Annexe 9 – Récit de vie de Virginie252

Annexe 10 – Récit de vie de Frédéric.....265

Annexe 11 – Récit de vie de Benoît.....277

Annexe 12 – Récit de vie d'Olga283

Annexe 13 – Récit de vie de Jean-Frédéric291

Annexe 14 – Récit de vie de Bastien.....297

Annexe 15 – Entretien avec Nicole305

Annexe 16 – Récit de vie de Hakima310

Annexe 17 – Projet de thèse Août 2013317

Introduction

Le Gym comme objet de recherche

Le Gym, que l'on peut aussi nommer activités physiques d'entretien, a émergé en France dans les années 1970 avec l'arrivée des pratiques de fitness (aérobic, jogging, STEP...). Les activités caractérisant le Gym sont celles généralement retrouvées en salle de sport : musculation, running, cycling, fitness, yoga, stretching, pilates, zumba, body-pump, body-attack, gym tonic, abdos-fessiers, body-sculpt, body-combat, step, bootcamp, cross-fit, bodybalance, aquabiking, aquafitness, etc. Mais le Gym peut également se retrouver dans des activités sportives adaptées telles que le fit'minton ou le fitennis, c'est-à-dire détourner l'essence d'une activité physique pour l'engager dans une pratique d'entretien et de développement personnel.

En France, c'est dans les années 2000 que le secteur du fitness est en pleine croissance et en profonde mutation. Les centres de remise en forme offrent un choix de plus en plus large d'activités très diverses et se fixent une certaine flexibilité de manière à s'adapter au mode de vie de chacun. En 2012, les Français sont entre 14 et 15 millions à pratiquer le fitness, la musculation ou la gymnastique d'entretien, alors qu'ils n'étaient que 12 à 13 millions en 2005¹. Les différentes enquêtes d'opinion, dont les plus récentes, indiquent une augmentation de l'intérêt pour la pratique de la remise en forme. Le fitness et la musculation passent respectivement depuis 2002 de la 23^{ème} à la 8^{ème} place et de la 15^{ème} à la 8^{ème} place². L'étude TNS-Ireum-Kantar de 2010³ montre que les disciplines préférées des Français sont les sports d'entretien pour 92 % également, loin devant les sports collectifs à 30 %. L'étude note « une montée des phénomènes de sport d'entretien-détente », ainsi que « des sports individuels beaucoup plus pratiqués que les sports collectifs, le plus souvent hors des domaines de compétition ». Selon une étude menée par Toluna QuickSurveys en 2013, un Français sur deux déclare avoir fait de la gym, du fitness ou de la musculation en 2012. Parmi ces personnes, 55 % ont pratiqué l'activité dans une salle de sport contre 56 %, à domicile.

¹ Enquête Ipsos de janvier 2012 « *Les Français et la forme physique* »

² Enquête du ministère des Sports 2010 « *Les principales activités physiques et sportives pratiquées en 2010* »

³TNS-Ireum-Kantar 2010 « *Les temps libres des Français* »

La France compterait désormais 8 millions de « runners », soit une augmentation de 40 % en dix ans. Selon l'enquête du ministère des Sports en 2010⁴, 6 millions de personnes en plus pratiquent la course hors stade par rapport à 2000 et 2 millions pour la musculation. Dans une autre étude de l'Observatoire du Sport en 2012, le footing/jogging/running est au 5^{ème} rang des sports les plus pratiqués.

Le Gym, à travers les activités physiques de développement personnelle (APDP) s'est installé progressivement à l'école en éducation physique et sportive (EPS), jusqu'à devenir légitime dans les programmes scolaires au début des années 2010. Dans le champ de l'éducation physique, à la fin des années 1980, l'ouvrage de Mérand et Dhellemmes publié en 1988, *L'éducation à la santé et endurance aérobie*, est symptomatique d'un tournant épistémologique dans la discipline. L'objectif de santé s'impose comme une problématique centrale. La revendication des activités sportives de développement et d'entretien personnel (ASDEP) a commencé en 1996 dans les programmes de collèges « accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique » pour s'imposer progressivement dans les textes. « Apprendre à gérer sa vie physique » est un objectif assigné à l'EPS depuis 1993, suivi de l'introduction des ASDEP (activités scolaires de développement et d'entretien personnel) en 1998, l'arrivée progressive de la musculation, du STEP, de l'aérobic, de la course de durée en EPS et dans les fiches référentielles d'évaluation dans les années 2000, et la cinquième compétence propre (CP5) « réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi », faisant son entrée dans les années 2000, devient un passage obligé de formation depuis 2010 au lycée (au moins deux cycles évaluatifs dont un au baccalauréat).

Un Français sur trois qui pratique le Gym fréquente une salle de sport. Il existe actuellement un fort engouement et un réel développement des salles de sport en métropole. La France compte 3 000 salles de sport pour 4 millions de membres sur un total de 12 à 15 millions de Français de plus de 16 ans qui pratiquent de façon régulière ou occasionnelle la remise en forme dans des structures privées ou non⁵. Le marché des clubs de remise en forme français représentait des revenus totaux de 2,5 milliards de dollars en 2013, soit un taux de croissance

⁴Enquête du ministère des Sports 2010 « *Les principales activités physiques et sportives pratiquées en 2010* »

⁵ *The 2014 IHRSA Global Report*, 2014

annuel composé de 8,2 % entre 2009 et 2013 et devrait conduire le marché à une valeur de 3,6 milliard de dollars à la fin de 2018⁶.

Questionnement

Que signifie la place grandissante du Gym dans la société ? Pourquoi de plus en plus d'individus s'y adonnent-ils ? Pour quelles raisons ?

Une multitude de réponses existent et ont été données quant à l'émergence de la pratique du Gym :

- un accès plus facilitant au sport, dans une progressive démocratisation de la pratique sportive. Le Gym ne demande que peu de technique, contrairement à d'autres activités qui demandent parfois des habiletés motrices complexes.
- Une flexibilité dans l'emploi du temps parfois surchargé des individus contemporains. Il y a moins d'horaires fixes et contraignants comme dans d'autres activités, et le gymner peut venir, quand il le souhaite, à la salle de sport, ou bien aller courir en extérieur.
- Un besoin de présenter un corps élégant dans un souci d'image de soi, dans une société très tournée vers l'image.
- Un besoin d'avoir un style de vie actif, dans une société qualifiée de plus en plus de sédentaire. La pratique du Gym permet de se mettre en mouvement et d'être en forme.
- Un besoin d'anticiper les maux de la vieillesse, et de se doter d'un corps confortable et en bonne santé dans une société où l'on vit de plus en plus vieux.
- Une nécessité de se dépenser et de faire le vide dans une vie pressée par l'urgence et le stress.
- Une volonté de suivre la direction que prend la société qui est celle de la performance. Adapter son corps aux exigences performatives des temps contemporains.
- Un besoin d'être libre et autonome, et de pouvoir soi-même construire son corps et sa santé, dans une société incitant à l'autonomie.

⁶ *The Gyms, Health & Fitness Clubs market*, Gyms, Health & Fitness Clubs in France, 2014

Voici une liste non-exhaustive, bien loin de là, qui permet de commencer à donner des éléments de réponse quant à cet engouement pour la pratique du Gym.

Problématique

La réponse que je donne dans cette thèse est un cheminement sociologique, qui s'intéresse à un angle sociologique spécifique, pour permettre de comprendre de manière parcellaire et non-exhaustive l'une des raisons de l'importance que prend le Gym dans le paysage sportif français depuis la fin du XX^{ème} siècle et qui devient une pratique sportive importante au début du XXI^{ème} siècle. J'entends par « spécifique » que j'aurais pu mener une investigation sociologique toute autre, en m'intéressant par exemple principalement à la question des catégories socio-professionnelles – quelles catégories socio-professionnelles s'intéressent davantage à la pratique du Gym ? Quelle est la différence de pratique entre des salles de sport fréquentées par des catégories socio-professionnelles différentes ? – ou encore à des questions du genre – Quelle est la place des femmes (ou des hommes) dans une salle de sport ? Les pratiques sont-elles les mêmes ? - ou bien m'intéresser à une investigation sociologique autre – de type religieux, générationnel, familial, etc.

Toutes ces investigations auraient été fort intéressantes à mener, et auraient apporté une contribution certaine à la compréhension de ce phénomène social qu'est la pratique du Gym, mais c'est par un autre angle que j'ai été happé, que j'explique dans la partie 3 où je mets en lumière mon travail d'implication dans cet objet de recherche.

Cette thèse montre qu'une partie de la progression de la pratique du Gym dans le paysage sportif français depuis le milieu du XX^{ème} siècle, et plus encore à partir des années 1980, est liée à l'avènement d'une société qualifiée d'hypermoderne depuis, également, le milieu du XX^{ème} siècle, dont je vais présenter le cadre théorique ci-dessous.

Ce sujet de thèse n'englobe pas l'ensemble des pratiquants du Gym (que je nomme les gymmers), mais vient répondre à la question posée sur l'engouement d'un phénomène social

de manière spécifique, et sociologique, et qui concerne seulement une partie des gymners,. Elle participe à répondre à une raison de l'explosion de cette pratique, parmi de nombreuses autres.

Cadre théorique

Pour définir l'hypermodernité, je m'appuie sur plusieurs chercheurs travaillant sur ce concept. Nicole Aubert évoque une radicalisation de la modernité⁷, d'où le préfixe « hyper » devant le terme de modernité. Qu'est-ce donc que la Modernité ? C'est une période de l'histoire où les humains ont cherché à se désasujettir de leurs conditions, notamment religieuse et politique. Les piliers fondamentaux de cette période, qualifiée de révolutionnaire avec le siècle des Lumières, sont la liberté et l'individualisme⁸. L'homme moderne cherche à se libérer des carcans sociaux, et à penser par lui-même. C'est dans cette période que des philosophes tel René Descartes contribuent à cette révolution, tant philosophique que scientifique, politique et économique. Les sociologues évoquent le terme de changement social quand ils travaillent sur la transformation des sociétés traditionnelles en sociétés modernes. Le changement se produit partout, dans tous les domaines. La célèbre Benoît de Descartes, « Je pense donc je suis », en est une illustration. La Modernité incarne la capacité à penser par soi-même, à pouvoir remettre en doute ses convictions, menant vers un essor scientifique non comparable dans d'autres sociétés humaines. L'homme moderne cherche à être libre et autonome. C'est ce que je montre dans le premier chapitre avec le gymner hypermoderne.

Pour devenir libre et autonome, les modernes vont s'appuyer sur un autre pilier fondamental, celui du progrès sans fin, qui va participer à une rationalisation du monde⁹, dans laquelle l'homme cherche à contrôler et dominer la nature. Ce pilier va être alimenté par une philosophie utilitariste alimentée notamment par Bentham, Locke et Hobbes. C'est la logique de l'optimisation, de l'efficacité qui prime et qui permet au moderne de devenir libre. Le modèle productiviste naît du projet d'émancipation des Lumières, l'objectif étant de produire efficacement et de manière rentable pour générer cette idéologie du progrès.

⁷ Aubert, N. (2010), *L'individu hypermoderne*, Erès (2004)

⁸ Piotte, J-M, (2001), *Les neuf clés de la modernité*, Essai

⁹ Weber, M (1904-1905) *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Flammarion (2002)

Cornélius Castoriadis, chercheur en philosophie, sociologie et psychanalyse, voit une contradiction dans la modernité. D'un côté ce qu'il nomme un projet autonome, dans lequel le moderne cherche à comprendre, à remettre en question ses propres principes de vie, à se penser comme instituant et constituant, sans rien ni personne au-dessus de lui de sacré. C'est ce qui fait advenir les projets politiques démocratiques à partir du XVIII^{ème} siècle. Et de l'autre côté, en instrumentalisant la liberté, le projet de la « pseudo-maîtrise pseudo-rationnelle », qui renvoie à l'hétéronomie des précédents imaginaires religieux des sociétés humaines (mis à part le germe démocratique grec). La modernité, selon Castoriadis, serait dans un enchevêtrement entre un projet autonome d'une part et un enfermement dans le modèle productiviste, basé sur la recherche de l'efficacité et de l'optimisation, d'autre part, où le progrès et la production tendraient à la sacralisation en ne pouvant être remis en cause. Il propose une lecture politique du capitalisme et du communisme qu'il associe à une impossibilité de se dégager de la production pour considérer l'évolution de la société humaine. Dans cette idéologie, seule la production amènerait au bonheur.

La période Moderne chemine du XVII^{ème} siècle jusqu'au milieu du XX^{ème} siècle, advenue avec les germes du terreau démocratique grec, et ferait suite aux sociétés traditionnelles. S'ensuivrait une crise de la modernité engendrée par les terribles dégâts humains de la Seconde Guerre mondiale, que ce soit par la Shoah ou les bombes nucléaires lâchées sur les civils par les États-Unis au Japon. L'idéologie du progrès est mise à mal, les avancées scientifiques et technologiques peuvent également faire advenir le pire. Deux théories se sont dégagées, celle de la postmodernité, où les postmodernes se vivraient plus dans l'idéologie du progrès, dans une forte désillusion des piliers modernes, et se concentreraient non sur la production mais sur l'hédonisme¹⁰, non sur l'individualisme mais sur le tribalisme¹¹, où les valeurs modernes auraient complètement éclaté, laissant place à un nouveau changement social, dont 1968 serait la date symbolique : « il est interdit d'interdire », une forme de libération des vieux carcans sociaux qui enfermaient les modernes dans la production, le progrès infini, etc. Ce que voudraient les postmodernes, c'est jouir de leur plaisir, ne plus remettre à demain ce qu'ils peuvent faire aujourd'hui. Et la théorie de l'hypermodernité, dont les premiers travaux remontent à 1979 avec « L'emprise de l'organisation »¹² qui, au contraire, n'éclipserait pas les valeurs modernes mais les renforcerait, valorisant encore

¹⁰ Lipovetsky, G, (1983) , *L'ère du vide, essais sur l'individualisme contemporain*, Gallimard

¹¹ Maffesoli, M, (1988), *Le temps des tribus*, Klincksieck

¹² Pagès, M. Gaulejac, Vincent de. Bonetti, M. Descendre, D (1979), *L'emprise de l'organisation*, Desclée De Brouwer (19 mars 2009)

davantage les idées de progrès, de croissance, de production, non plus seulement dans l'État ou dans les entreprises, mais dans tous les domaines de l'existence¹³, jusque dans la vie privée et intime. Les piliers d'individualisme, de liberté, d'efficacité et de rationalisation seraient encore davantage mis en avant dans les sociétés hypermodernes. L'enchevêtrement entre le projet d'autonomie et le modèle productiviste de Cornélius Castoriadis serait non pas seulement toujours d'actualité, mais également intensifié par l'intensification de la Modernité. L'hypermodernité se nourrirait d'une modernité qui se serait fait échec à elle-même, mais en intensifiant encore davantage ses valeurs. C'est ce que je développe dans le second chapitre de ma thèse avec les gymners hypermodernes.

C'est dans cette théorie hypermoderne que prend racine cette thèse, qui vient elle-même essayer de nourrir et d'approfondir cette théorie. Je montre que l'avènement de la figure hypermoderne dans la société française participe au développement de la pratique du Gym. Et inversement, le Gym participe à la construction et à la progression de la figure hypermoderne.

Yves Travaillot, chercheur en STAPS dans le champ des activités physiques et sportives, a été l'un des premiers à se pencher sur ces pratiques dans les années 1990 en sociologie, s'intéressant notamment à l'attention portée au corps et à la santé depuis les années 1960. Plus particulièrement, au tournant des années 1980 et à la conquête de la forme, avec un souci du corps de plus en plus important, la forme comme style de vie, dans une nécessité de se prendre en charge et de s'affirmer pour soi-même. Travaillot fait le lien, dès la fin des années 1990, entre l'avènement des pratiques d'entretien, que nous nommons Gym dans cette thèse, et l'injonction à la réalisation de soi sur le plan personnel¹⁴. Ce souci du corps a été également perçu par Isabelle Quéval, travaillant avec la philosophie sur les pratiques corporelles. Le corps apparaît comme lieu de centration de l'identité contemporaine¹⁵. Selon cette chercheuse, le culte du corps provient de l'effondrement des grandes transcendants – religieuses, politiques, sociales – qui a précipité la dispersion individualiste et la nécessité pour chacun, c'est-à-dire la responsabilité, de réussir son propre destin. Les individus se voient sommés de réussir ici et maintenant et de donner sens à une existence précaire. Cette urgence rencontre historiquement l'occurrence de se doter d'un corps confortable. Le corps comme moyen de se réaliser face à l'effondrement des grandes transcendants. Maîtriser son corps, c'est s'assurer

¹³ Gaulejac, Vincent de (2005), *La société malade de gestion*, Editions du Seuil

¹⁴ Travaillot, Y, (1998), *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, Paris, PUF

¹⁵ Quéval, Isabelle (2008), *Le corps aujourd'hui*, Gallimard, p.15

identité et destin. La responsabilité individuelle se décuple. Mieux vivre son corps devient être son corps, pour définir, à travers lui, un projet d'existence et de nouvelles représentations du temps. La pratique du Gym permettrait d'aider à cette conquête de soi, dans un travail sur son corps et sa santé qui apporterait au gymner une aide dans sa prise en main et dans sa réalisation de soi. Le développement de la société hypermoderne serait une des causes de l'engouement pour la pratique du Gym, qui participe à offrir aux individus hypermodernes ce qu'ils recherchent : une forme de liberté et d'autonomie individuelle, qui leur permettent de se dégager de formes d'assujettissement, notamment dans cette thèse à la sphère professionnelle, qui ne fait plus sens pour les gymners hypermodernes. Avec l'aide de la pratique du Gym, l'individu peut prendre conscience de son idéalisation au monde du travail et lui permet de se dégager de la sphère professionnelle pour davantage investir son temps et son énergie dans la réalisation de soi. Le gymner hypermoderne est avant tout un Moderne qui cherche à se dégager de ce à quoi il est assujetti. À se prendre en charge et s'affirmer soi-même, et ne plus dépendre de quelque chose qui ne le valorise pas forcément.

Le gymner hypermoderne est également un Moderne dans le sens où il est « enchevêtré » entre son désir d'autonomie et son impossibilité de se dégager du modèle productiviste, qu'il critique pourtant quand il évoque sa vie professionnelle, comme aberrant, porteur de non-sens, dangereux pour lui-même et pour la planète. Il ne peut sortir de ce paradoxe en cherchant à devenir libre, en s'assujettissant au modèle productiviste, ne faisant finalement qu'un transfert de la sphère professionnelle à la sphère personnelle, répétant le même imaginaire dont il ne peut se déprendre. Vincent de Gaulejac travaille sur la globalisation de la productivité dans les sociétés hypermodernes, contaminant toutes les sphères sociales et privées¹⁶. C'est-à-dire non plus seulement un transfert du modèle productiviste, mais une intensification, rejoignant ainsi la thèse de Max Weber sur la progressive rationalisation du monde, et également la thèse d'Adorno et Horkheimer sur la progressive installation de la rationalité instrumentale dans les sociétés occidentales. Je soutiens l'hypothèse que la pratique du Gym répond aux injonctions des sociétés hypermodernes par ce double jeu de liberté et d'assujettissement au modèle productiviste, les deux projets se contaminant l'un l'autre dans un processus d'enchevêtrement. La pratique du Gym progresse puisqu'elle répond et se moule subtilement aux exigences de l'époque.

¹⁶ Gaulejac, Vincent de (2005), *La société malade de gestion*, Editions du Seuil

La pratique du Gym s'inscrit dans une culture plus générale de la performance. Les sociétés hypermodernes, portées par l'idéologie progressiste, sont dans une culture de l'excellence¹⁷. Les individus hypermodernes sont portés par ce besoin de se dépasser, de progresser sans cesse, de repousser leurs limites. Quand les sociétés grecques recherchaient le juste, la juste mesure, les sociétés hypermodernes s'accomplissent dans la recherche du mieux, prévalent sur le bien, aller chercher des records, toujours, performer, se dépasser. Sous couvert d'accès à la liberté, le moderne puis l'hypermoderne cherchent sans cesse à dépasser leurs limites et à progresser. Ce qui est pris en horreur dans cette culture de la performance, c'est la paresse, la fainéantise et le gras, au contraire de la motivation, de l'esprit positif et du style de vie actif. L'hypermoderne ne peut pas se laisser aller, ce qu'il perçoit comme un abandon moral. Il lutte ardemment contre la passivité et la sédentarité, dans une logique d'activité toujours plus importante. Dans les sociétés hypermodernes, ce n'est plus seulement aux entreprises d'être performantes, c'est également aux individus dans leur vie personnelle, qui doivent se joindre à participer à ce culte de la performance¹⁸. Le gymner hypermoderne pense qu'être actif et positif, avec un comportement volontaire et motivé, lui permet de construire son autonomie, quand il ne fait que se normer aux exigences du modèle performatif. Il y a dans l'hypermodernité une confusion entre liberté et performance, une instrumentalisation de la liberté à des fins performatives. Ce que je développe avec le gymner hypermoderne dans le troisième chapitre de ma thèse.

Que veut dire finalement cet enchevêtrement entre ce désir de liberté et cette nécessité de vivre intensément dans la performance, sachant que l'hypermoderne s'assujetti aux outils d'efficacité et de rendement ? Qu'est-ce qui fait que le moderne puis l'hypermoderne ne peuvent vivre pleinement ce projet autonome ? Je fais l'hypothèse que la performance n'est que la face ensoleillée d'un climat général dépressif. Être moderne, accepter de vivre en moderne, c'est accepter de vivre sans Dieu, sans roi, se remettre en cause et cela de manière permanente, se considérer comme acteur et créateur des institutions de sa société, c'est accepter de vivre « la fenêtre grande ouverte sur le chaos », selon la belle expression de Castoriadis. Mais sans accompagnement, sans prise en considération de ce « coût » de la Modernité, les individus la composant se défendent contre ce chaos agressif et menaçant. Être

¹⁷ Aubert, N. et Gaulejac, Vincent de (1991) *Le coût de l'excellence*, Editions du Seuil

¹⁸ Ehrenberg, A. (1991), *Le culte de la performance*, Hachette Pluriel Reference (2011)

performant, progresser sans cesse, que ce soient les institutions ou les êtres humains, ferait office de sécurité dans un monde vécu comme incertain et chaotique. En étant performant, l'hypermoderne met au loin sa fragilité et sa vulnérabilité, en se disant qu'il est conquérant et performant. La sacralisation de la performance ferait office de cadre structurant et encadrant pour des individus évoluant dans un chaos qu'ils n'étaient peut-être pas prêts à vivre. Face au danger de s'écrouler, dans un climat dépressif menaçant, il est impossible de se laisser aller, et la passivité et le gras seraient des dangers pour la survie des hypermodernes. La pratique du Gym permettrait de se défendre contre une dépression menaçante. C'est ce qui fait l'objet de mon quatrième chapitre dans cette thèse.

Est-il possible de sortir de cet enchevêtrement ? Et si oui comment ? Est-il possible de vivre sans être performant ? Sans chercher à vouloir forcément progresser ? J'émetts l'hypothèse, avec mon travail d'implication, qu'il est possible, grâce à un travail d'élaboration et de compréhension, de se dégager de la figure hypermoderne. C'est grâce à cette implication que cette thèse a pu voir le jour sous cette forme. Sans cela, je serais resté enfermé dans cette figure et produirais une thèse enfermée dans la performance, dans l'angoisse de m'effondrer, en critiquant la passivité et la sédentarité des vies contemporaines. Il s'agit de s'engager dans un travail davantage clinique que comportemental, en se basant non seulement sur la volonté consciente de la personne, par exemple chez le gymner qui veut passer d'un mode de vie passif à actif, mais qui finalement ne fait que répéter le modèle dont il pense se dépendre, mais aussi sur les processus et enjeux psychiques mêlant et liant les aspects conscients et inconscients. Typiquement, par exemple, le gymner hypermoderne ne se voit pas répéter le modèle productiviste tout en le critiquant par ailleurs. De même, il se sent plus conquérant et performant que fragile et vulnérable. La complexité psychique de l'âme humaine peut amener à un travail sur soi plus profond : qu'est-ce que je dis ? Et qu'est-ce que je dis de ce que je ne dis pas ? À quoi suis-je profondément assujetti ? Pour ma part, c'est un long et tortueux travail d'analyse qui m'a permis cette possibilité de me dégager, et de pouvoir m'engager avec moins de projections dans mon sujet de thèse et sur mon terrain de recherche. C'est dans la troisième et dernière partie, les chapitres 5 et 6, que je développe cette idée.

Les salles de sport comme terrain de recherche

Concernant mon terrain de recherche, j'ai fait plusieurs enquêtes dans le monde du Gym. La première fois, en 2012, j'avais choisi de m'inscrire dans une salle de sport pendant mon Master 2 en sciences humaines et sociales, à Rennes, et de tenir un carnet ethnographique, entre observations et impressions (Annexe 1). Ce carnet ethnographique a été tenu pendant les deux mois de fréquentation d'une salle de sport. Je suis parti ensuite au printemps 2013 à Las Vegas en stage de recherche, une sorte de pré-thèse, à l'université du Nevada Las Vegas, deux mois sous la direction de Simon Gottschalk. J'ai produit une petite étude sur la salle de Gym du campus de l'université dans laquelle j'étais immergé pendant les deux mois (Annexe 3). C'est à ce moment-là que m'est venue l'idée de la société des gymners. Je ne trouvais pas de mots français. Aux USA, ils différencient le « sport » et le « gym », les sports types basketball, football, base-ball... et la salle de Gym où l'on vient pour la santé et le « work-out », qui signifie « faire travailler ». Je me rappelle avoir donné des flyers aux personnes intéressées par mon étude (Annexe 4). J'ai commencé ma thèse en septembre 2013 et j'ai été à la recherche d'un terrain dès mon installation parisienne. J'ai décidé d'aller au Club Med Gym à Denfert, avec une proposition de recherche dans leur salle. Un entretien avec le directeur a débouché sur une proposition de travail au Club Med Gym d'Issy-les-Moulineaux, une salle qui venait juste d'ouvrir ses portes dans le quartier d'affaires d'Issy. J'ai mis en place un protocole de recherche (Annexe 5) avant de le présenter à la responsable de la salle d'Issy. J'ai eu finalement une liberté assez conséquente, j'ai pu venir quand je voulais au Club Med Gym, et j'ai même eu accès à un bureau libre quatre jours par semaine. J'avais un badge, mais je ne pouvais pas aller derrière l'accueil puisque je n'avais pas les compétences pour cela. Quand je n'avais pas le bureau, il y avait une petite cafétéria où je pouvais avoir mes entretiens. Je suis parti sur une recherche de trois mois, pour tenter de recueillir tout d'abord des observations et des impressions pendant la première semaine, puis pendant le premier mois d'avoir des entretiens exploratoires assez courts (Annexe 6) pour ne pas déranger les gymners et ne pas les décourager de venir discuter avec moi. L'objectif était de travailler avec huit gymners les deux derniers mois, qui seraient motivés par l'enquête et avec qui je pourrais avoir des entretiens plus longs et plus libres. Finalement, j'ai demandé au directeur général du Club Med Gym de prolonger mon étude d'un mois et je suis arrivé à négocier deux semaines d'abonnement offertes pour sept gymners qui voulaient continuer de travailler avec moi sur ce projet. Cinq ont décidé finalement de jouer le jeu. En 2014 et 2015, se sont mixés la

retranscription et l'analyse des discours, de nouveaux entretiens à l'extérieur de la salle de sport avec ces cinq gymners. Je suis retourné sur le terrain en 2016, avec l'accès à la salle de sport de la Défense, où la population est similaire à celle d'Issy, puisque la salle se trouve en plein cœur d'un quartier d'affaires, pour travailler avec de nouveaux gymners. J'ai travaillé avec trois nouveaux gymners, et les entretiens ont également eu lieu à l'extérieur de la salle de sport.

Le premier gymner hypermoderne avec lequel je me suis entretenu se nommait Nicolas, il avait 34 ans au moment de notre rencontre, il était ingénieur informaticien. Un personnage rayonnant, que j'ai tout de suite abordé dès mes premières heures en salle de sport, et avec lequel je me suis rapidement senti en confiance. Concernant la pratique du Gym, il venait plusieurs fois par semaine à la salle de sport, souvent pendant la pause déjeuner, avec des amis. Il pratiquait un peu tout ce qui se faisait dans la salle : musculation, tapis roulant, cours collectifs. Nous nous sommes vus quatre fois, pour des entretiens durant environ une heure chacun. Il a toujours beaucoup parlé à chaque entretien que nous avons eu ensemble. Son récit de vie, porté sur la pratique du gym mais dépassant allégrement et bienheureusement ce cadre, est un pilier de ma thèse, comme nous le verrons par la suite.

Frédéric avait 41 ans lors de notre rencontre, il avait un enfant de 14 ans. Il était séparé de la mère de son enfant et était en cours de déménagement pour habiter avec sa copine. Il travaillait dans le design d'interface graphique (architecture de l'information, ergonomie, user experience). Il avait changé d'employeur à peu près cinq ans auparavant car il avait de mauvais rapports, mais il travaillait toujours dans le même domaine de compétence, chez un autre employeur. Frédéric n'avait pas du tout le même profil que Nicolas, peut-être moins rayonnant mais plus introspectif. Il n'hésitait pas à aller chercher des morceaux de son histoire plus douloureux, plus difficiles, et c'était la grande qualité de nos nombreux échanges. Il est rare, dans un simple entretien entre un chercheur et une personne, de pouvoir évoquer aussi rapidement des problématiques aussi fines, puisqu'il faut se mettre rapidement à découvert. C'est la force de Frédéric, et je m'en étonne toujours, de m'avoir fait confiance et d'avoir dévoilé des tensions profondes avec autant de rapidité. C'est un réel cadeau qu'il m'a fait et il est lui aussi l'un des personnages centraux de cette thèse, qu'il a contribué à construire et faire évoluer. Frédéric pratiquait depuis quelque temps le sport de manière intensive, plusieurs fois par semaine, notamment la course à pied. Il avait participé à un marathon pendant nos entretiens. Je me suis entretenu avec lui quatre fois, et les entretiens ont duré entre 45 minutes et une heure.

Virginie avait 39 ans et elle était psychothérapeute depuis quelques années. Elle avait un parcours de vie « atypique », comme elle le disait elle-même, et avait déjà changé de métier sept fois. C'était une personne solaire, enthousiaste, spirituelle, qui aimait profondément la vie et les humains, c'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle était devenue psychothérapeute, pour aider les autres à régler leurs problèmes et trouver l'accès au bonheur. C'est ce qu'elle avait d'ailleurs fait à un moment de sa vie, en passant d'une entreprise de télécom où elle ne se sentait pas épanouie à un réinvestissement complet dans les métiers thérapeutiques. Virginie pratiquait le Gym plusieurs fois par semaine, s'investissant davantage dans les cours collectifs. Le récit de Virginie a été précieux dans cette thèse et en est également un des piliers majeurs. Je me suis entretenu deux fois avec elle sur des entretiens d'un peu plus d'une heure.

Benoît avait 28 ans lors de notre rencontre et il était ingénieur informaticien. J'ai senti tout de suite chez lui cette contradiction entre une personne très timide, parfois gênée de répondre à mes questions, avec de longues secondes de silence, et une personne en train de se découvrir et prendre confiance en elle, avec des idées et des projets ambitieux et possibles. J'ai quelques frustrations puisque j'aurais voulu en apprendre davantage sur cette personne qui m'a beaucoup intéressé. Sa timidité m'a bloqué alors qu'il y avait derrière une richesse insoupçonnée pour ce travail de thèse. J'ai vu Benoît trois fois avec des entretiens un peu plus courts, compris entre 30 et 45 minutes. Benoît était devenu un « accro » du sport, qui était pour lui une révolution dans sa vie, et il voulait faire du sport son métier. Il venait à la salle de sport plusieurs fois par semaine, pour devenir comme « Wolverine » et sortir « fier et gonflé ».

Hakima avait 24 ans lors de notre rencontre, elle avait grandi à Vancouver, au Canada, puis elle était allée aux États-Unis, et ensuite, elle était venue en France à l'âge de 17 ans. Elle avait une petite sœur de 11 ans plus jeune. Une jeune femme pleine d'ambitions, de projets et de challenges, qui avait grandi dans une famille très cosmopolite. Sa mère était moitié canadienne, moitié américaine, et son père était moitié tunisien, moitié libanais. Elle travaillait en CDI en marketing développement chez Yves Rocher en tant que chef de produit sur le soin de visage. Elle se disait fière d'être la plus jeune chef de projet de la boîte. Elle disait en rigolant que sa stagiaire était plus âgée qu'elle. Elle était dans cette société depuis cinq mois, après avoir travaillé chez l'Oréal. Avant, elle avait fait des études de commerce. Elle avait fait deux ans de prépa HEC à Paris, puis elle avait fait l'École de Management de Lyon. Elle avait fait un stage six mois dans une marque de maquillage et un autre stage de six mois chez Nike pendant son année à New York, en 2014-2015, dans le marketing, après l'EM Lyon. La salle

de sport était la maison de Hakima qui venait tous les matins avant le travail, et qui y passait de nombreuses heures chaque semaine. Hakima n'aurait pu vivre sans le sport, qui lui permettait de se challenger et de dépasser ses limites. Je me suis entretenu une seule fois avec Hakima pendant plus d'une heure, mais elle a apporté sa part dans la construction de la figure hypermoderne du gymner.

Jean-Frédéric avait 36 ans lors de notre rencontre, il était commercial en produits mobilité et nouvelles technologies. Il avait passé sa jeunesse dans le sud de la France, à Toulon, il avait obtenu son bac et fait une école de commerce à Marseille. Puis il était parti vivre à Londres deux ans en échange pour le travail, et il était ensuite arrivé à Paris. Il a fait 4 ou 5 « boîtes » en tout, toujours dans sa spécialité. Il travaillait depuis maintenant 15 ans en tant que commercial dans cette filière. Ce qu'il faisait depuis 15 ans était plus un boulot alimentaire pour lui. Jean-Frédéric venait plusieurs fois par semaine à la salle de sport. La pratique du Gym lui permettait de rester dans la performance. Je me suis entretenu deux fois avec Jean-Frédéric, dans des entretiens de 45min.

Olga avait 25 ans quand je l'ai rencontrée. Elle était russe et vivait en France depuis deux ans. Elle était fille unique, était née et avait vécu son enfance dans une ville sibérienne. À Moscou, Olga avait fait cinq années de commerce international, puis avait postulé en France, à l'université Dauphine, grâce à une bourse d'étude. En Master, elle avait fait son stage marketing en entreprise en tant que chef de produit. Olga avait besoin de progresser et elle allait en salle de sport plusieurs fois par semaine pour aller de l'avant et continuer à avancer. Je me suis entretenu une fois avec Olga pour un entretien d'une heure.

Bastien a 27 ans et travaille dans une entreprise d'objets connectés dans le quartier d'affaire d'Issy les Moulineaux. C'est un jeune homme très sérieux dans son travail comme dans ses loisirs, il essaye de venir à la salle aussi souvent qu'il peut, cinq fois par semaine est un idéal qu'il arrive à tenir.

Les profils sociologiques des gymners hypermodernes avec qui je me suis entretenu se situent plutôt dans les catégories socio-professionnelles de classe moyenne et aisée. Ce ne sont pas des gens en difficultés financières, ils gagnent souvent plus, voire beaucoup plus que la moyenne du pays. Ce sont des personnes qui sont investies, ou se sont investies, fortement dans la sphère professionnelle, et qui viennent à la salle de sport pour décompresser des journées de travail harassantes, pour tenir le rythme de la performance imposée par le monde de l'entreprise, pour couper avec le temps de midi. Il n'y a pas de particularité d'âge, si ce

n'est que tous sont en activité, c'est-à-dire ni étudiants ni retraités. Il n'y a pas non plus de particularité de genre, entre hommes et femmes les discours ne diffèrent pas dans la thèse que je soutiens. La figure hypermoderne du gymner que je présente se situe donc dans la catégorie socio-professionnelle aisée, dans la première partie de vie active (entre 24 et 41 ans) et se compose d'hommes et de femmes sans différenciation, qui sont tous insérés dans le monde professionnel.

Il existe de nombreuses autres figures du gymner dont je ne connais rien. Ce n'est pas le gymner qui m'intéresse mais la figure hypermoderne du gymner. Celui qui chemine dans l'hypermodernité avec la pratique du Gym, qui ne donne plus sens à la productivité dans la modernité, qui cherche à s'en dégager, qui va s'accomplir dans la réalisation de soi, qui répète le modèle productiviste tout en pensant s'en défaire, en l'intériorisant, qui vient alimenter encore davantage le modèle productiviste tout en pensant le combattre... car il ne peut faire autre chose que de la performance face à la vulnérabilité, et il instrumentalise la liberté à des fins sécuritaires.

Cette thèse ne prétend pas être universaliste, expliquer totalement l'engouement pour la pratique sociale du gym. L'angle pris est celui de l'hypermodernité, mais tous les gymners ne font pas partie de cette population hypermoderne. La grande majorité de l'humanité donne sens dans des identités assignées au départ et s'accommode de ce sens donné. L'individu hypermoderne reste une figure minoritaire par rapport à tous ceux qui restent dans des structures encadrantes fortes, et qui n'ont pas cette question de *sens* à créer singulièrement. Les individus hypermodernes sont des sujets qui doutent, qui se cherchent. Pouvoir et vouloir devenir sujet n'est pas accessible à tous. Avoir accès aux valeurs modernes et hypermodernes, c'est pouvoir créer soi-même son propre sens, c'est pouvoir et vouloir créer soi-même les conditions de sa vie, prendre place individuellement, singulièrement, là où « Je » peut se construire subjectivement.

Ce sont des sujets qui ont la chance d'être capables, du fait de leurs capitaux culturels, sociaux et symboliques, de pouvoir et vouloir se détacher de ce à quoi ils sont assujettis. Ils ont eu et ont accès aux conditions modernes.

La sociologie clinique comme référence et démarche méthodologique

Je me suis rapproché de la sociologie clinique pour pouvoir construire cette thèse. D'une thèse initiale avec une posture sociologique forte, j'ai peu à peu intégré le « vécu » dans mon cheminement de thèse, que ce soit mon vécu ou celui des gymners hypermodernes. La troisième partie de cette thèse est la mise en lumière de l'importance de l'implication du chercheur dans une thèse en science sociale, et les effets que produit l'implication pour le chercheur et sa thèse, tant dans la conduite de l'entretien que dans l'analyse des discours. Le vécu, les affects, les sentiments, les émotions, l'intériorité ne peuvent être laissée à la seule psychologie. Leurs richesses est un apport indéniable dans le domaine sociologique. Il est possible d'expliquer le social par le social, mais expliquer le social par les aspects psychiques et sociaux ne peut que renforcer le travail sociologique.

Les entretiens ont été menés en face en face. Les entretiens cliniques ont été essentiellement conduits de manière non directive pour pouvoir accéder aux fonctionnements psychiques et sociaux des représentations de l'expérience par le sujet interrogé. L'entretien non directif, ou entretien centré sur la personne selon Carl Rogers, se caractérise par une conduite qui accompagne la personne interrogée en la soutenant par des relances ou des reformulations en reflet. À partir d'une consigne élaborée en amont qui délimite le thème de l'entretien, l'interviewer, par son attitude empathique et bienveillante, suit le discours de l'autre en accueillant les sujets abordés sans manifestation de surprise, de jugement, d'autorité, d'influence ou d'interprétation. Il s'agit de comprendre l'autre, comme si on était à sa place (empathie), en respectant ce qu'il peut dire ou ressentir à propos de ce qui fait l'objet de l'entretien, au risque de faire vaciller la structure dissymétrique de la situation d'entretien en assimilant les sentiments de l'interviewer à ceux de l'interviewé (sympathie). En tant que jeune chercheur et débutant dans la posture clinique, ces entretiens non directifs ont parfois suivi une trame, certaines fois complètement décousue et partant sur de l'entretien libre, et parfois en revenant à la trame. Cela dépendait de chaque sujet, du feeling qui passait entre nous deux, et de sa capacité à se mettre à parler ou non. J'avais quand même une trame sur une feuille et parfois j'étais davantage dans l'entretien semi-directif, dans lequel le chercheur détermine en amont un certain nombre de thèmes ou de questions à explorer et veille, au cours de l'entretien, à ce que l'ensemble des points soient abordés par la personne interrogée selon son gré. Le guidage par l'interviewer vise à recentrer en souplesse le discours

de l'interviewé, dans une attitude d'écoute empathique facilitant l'expression, sans induire les réponses ou manifester un jugement.

La spécificité de l'entretien clinique, c'est d'entendre la réalité et les représentations des interviewés, mais également ce qui ne se dit pas. Comme l'explique subtilement Chantal Costantini, l'approche clinique dans la recherche se distingue de la clinique du soin, au sens où la demande émane du chercheur, impliquant un renversement d'attitude dans la démarche : c'est le chercheur qui va à la rencontre de l'autre dont le discours sera mis au service de son projet. L'investigation vise la production de connaissances à la suite de l'élaboration d'un objet de recherche dans lequel le chercheur est impliqué. À travers l'entretien clinique, on ne cherche pas à recueillir des faits ou des informations sur une réalité extérieure, mais à saisir les données de la réalité du sujet dans sa complexité et sa singularité, en intégrant l'hypothèse psychanalytique du sujet divisé par son inconscient. La subjectivité du chercheur est convoquée à toutes les étapes de la recherche, la compréhension des mécanismes conscients et inconscients à l'œuvre est au cœur de sa démarche. L'entretien clinique, à travers les modalités empruntées à la psychanalyse (association libre, écoute flottante, neutralité bienveillante) est le mode d'accès privilégié à la dimension inconsciente que recèle l'énonciation¹⁹

Une conversation ordinaire se caractérise par l'alternance de parole entre les interlocuteurs, mais en entretien la règle de la libre association par les mots pour le sujet interrogé repose sur la retenue de la parole de l'enquêteur. Si celui-ci, comme le psychanalyste, répond *au lieu* de se taire (comme le souligne Lacan dans « Variantes de la cure type », *Écrits*, 1966), il enfreint l'acte dans lequel le transfert s'actualise ; si l'on donne une réponse à une question, c'est que l'on pense que cette question nous est adressée. Or, agissant ainsi, on oublie que la situation de l'entretien n'a de sens que dans le transfert : la question de l'interviewé ne s'adresse pas à l'interviewer en tant que personne, mais en tant que représentant quelqu'un d'autre. La structure de la réalité psychique est comme un discours sans paroles, dit Juan-Nicolas Nasio ; le silence de l'interviewer vise à entendre, non pas ce qui se dit, mais ce qui ne se dit pas.

De l'empathie à l'attention flottante, une qualité d'écoute émotionnelle est requise de la part du chercheur. Le climat qu'il installe durant l'entretien doit être propice à une véritable

¹⁹ Entretien (*interview – entrevista*) Chantal Costantini dans *Dictionnaire de sociologie clinique* (2019), pages 243 à 247

rencontre. Il s'agit pour lui de maintenir éveillée son attention envers la personne interrogée tout en étant à l'écoute de ses mouvements internes, dans un état de disponibilité psychique proche de la « capacité de rêverie maternelle » (Bion) ou de la « préoccupation maternelle primaire » (Winnicott). Le chercheur est en tension : le niveau rationnel lui impose de suivre le déroulement de l'entretien de manière consciente, tout en se maintenant disponible à l'activité non rationnelle de son propre inconscient (attention flottante).

Sans besoin d'un apport quantitatif considérable comme parfois demandé dans des postures sociologiques plus déterministes, la sociologie clinique donne davantage d'importance à la qualité de la relation qui se crée entre le chercheur et l'interviewé, et la confiance que peut donner le chercheur à l'interviewé, qui autorise insidieusement, parce qu'il est passé par un travail d'implication, l'interviewé à parler profondément de lui, parce qu'il sent que le chercheur est passé par ce chemin et peut se livrer en confiance.

Comme le mentionne Paul Ricoeur « aller jusqu'au bout de l'exigence de la singularité, c'est donner sa plus grande chance à la plus grande universalité, tel est le paradoxe qu'il faut soutenir ». La complexité du monde social se retrouve en chaque être humain, et mieux vaut parfois prendre le temps d'une relation qualitative avec un être humain, et pouvoir avec lui en ressortir toute la complexité du monde social.

Dans la posture clinique en sociologie, aussi importante que la conduite des entretiens, c'est l'analyse des discours qui est primordiale. Le discours est un mode d'accès à la représentation du monde et un organisateur de ce rapport à la réalité. La sociologie, dans sa grande majorité, continue à fonctionner sur l'idée d'une transparence du sens au discours des acteurs, sans poser l'hypothèse d'un sujet à qui son propre discours pourrait rester opaque. Le discours n'est peut-être pas l'expression parfaitement libre d'une pensée autonome. L'analyse de l'entretien a pour but d'accéder à la signification latente d'un discours, afin de reconstituer un système sous-jacent présidant à son organisation. Ce que dit l'outil « entretien » au niveau manifeste n'est pas ce que dit l'interviewé. Le risque serait de s'en contenter et donc de ne pas avoir touché au sujet. L'outil que représente l'entretien ne devient « objet » de recherche qu'à partir du moment où s'établit une relation entre le chercheur et cet objet. Qui est alors le véritable sujet de l'entretien ?

Partie 1 – Entre la recherche d'autonomie et la répétition du modèle productiviste

*« Des deux significations imaginaires nucléaires dont la lutte a défini l'Occident moderne, l'expansion illimitée de la pseudo-maîtrise pseudo-rationnelle et le projet d'autonomie, la première semble triompher sur toute la ligne, la deuxième subir une éclipse prolongée »
(Castoriadis, 1997, p. 89)*

Cette partie a l'ambition de mettre en lumière un paradoxe dans la figure hypermoderne du gymner : devenir libre en s'assujettissant au modèle productiviste. Le paradoxe, comme le précise la neuvième édition du dictionnaire de l'Académie française¹, désigne une proposition qui contient ou semble contenir une contradiction logique, ou un raisonnement qui, bien que sans faille apparente, aboutit à une absurdité²⁰. Dans cette partie, le gymner ne peut devenir libre qu'en s'assujettissant au modèle productiviste, qui renvoi à la définition du paradoxe par l'Académie française, et qui aboutit à une absurdité : plus le gymner hypermoderne cherche à être libre, plus il s'assujetti au modèle productiviste.

Le premier chapitre rend compte de la pensée du gymner hypermoderne dans sa volonté consciente de liberté et d'autonomie. Il expose tout d'abord un malaise réel dans les discours des gymners hypermodernes, dans une forme de désidéalisation, au sens psychanalytique (définition de l'idéalisation en bas de page), de la sphère professionnelle dans laquelle ils avaient adhérents et s'étaient investis sans compter les heures. Comme une « forme de manipulation » (Nicolas) qui entraîne à penser que le bonheur se trouve dans le travail en entreprise, que l'individu hypermoderne se réaliserait et s'épanouirait en s'investissant dans la vie professionnelle, qu'il y trouverait bonheur et réussite de vie. Mais après quelques années, force est de constater dans les discours que ce n'est pas le cas. « On m'a trompé » (Virginie), le travail n'amène pas le gymner hypermoderne au bonheur promis, alors qu'il avait répondu à chacune des cases demandées. La critique de la performance, du rendement et de la production est fortement présente dans les discours. Ils désinvestissent alors progressivement la sphère professionnelle, et la pratique du Gym est une aide, que ce soit dans la prise de conscience de l'idéalisation²¹ au monde de l'entreprise, ou dans l'accompagnement à la désidéalisation « ça permet de voir autre chose », « de ne plus parler que boulot » (Nicolas). L'idéalisation au monde de l'entreprise l'emmène à croire qu'il possède la performance que l'entreprise développe en contribuant à sa croissance. Le processus de désidéalisation advient quand le gymner hypermoderne prend conscience que les performances de l'entreprise ne lui appartiennent pas. Le travail est lourd et exigeant, puisque « depuis tout depuis on nous vend ça » (Hakima). Ce qu'on retient du discours des gymners hypermodernes, c'est un gigantesque effort et une grande fierté que d'arriver à s'extraire de ce qu'on a fait d'eux, de pouvoir s'en dégager, de désidéaliser, de prendre du recul, et de se réengager ailleurs. Il y a

²⁰ Définition de paradoxe par le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales

²¹ Processus psychanalytique par lequel l'objet du désir se trouve investi par le sujet de qualités qu'il ne possède pas objectivement, Larousse 2021.

tout un lien que nous effectuons avec l'avènement de la Modernité dans ce chapitre et la capacité de l'individu moderne à se dégager des systèmes religieux pour accéder à l'autonomie et à la possibilité à se percevoir comme instituant des lois au-dessus de lui. Le gymner hypermoderne est avant tout un moderne qui tente de se dégager de ce qui l'assujettit, la religion pour le moderne, la sphère professionnelle pour l'hypermoderne. Il cherche à devenir libre, et investir dans la sphère personnelle sa réussite de vie. Il ne veut plus perdre son temps à « donner » à l'entreprise, mais compte bien maintenant se réaliser et mettre son énergie dans ses plaisirs, pour pouvoir « profiter au maximum ».

Le second chapitre expose la répétition du modèle productiviste dans la sphère personnelle alors même que le gymner hypermoderne souhaite s'en dégager dans la sphère professionnelle. Nous ne nous attachons plus seulement à la réalité des gymners hypermodernes, à ce qu'ils disent de leur réalité, à ce qu'ils énoncent être leur monde et leur représentation, mais nous cherchons dans l'analyse des discours à entendre ce qui ne se dit pas. Nous ne sommes plus seulement, comme au premier chapitre, sur recueil des faits ou des informations sur une réalité extérieure, ce que disent les gymners hypermodernes, mais à saisir les données de la réalité du sujet dans sa complexité et sa singularité, en intégrant l'hypothèse psychanalytique du sujet divisé par son inconscient, à entendre donc ce qui ne se dit pas, et qui est pourtant bien présent dans l'entretien. Chez le gymner hypermoderne, Le modèle productiviste tant décrié dans le monde du travail est rejoué, sans trop de difficulté dans la sphère personnelle. Parce que « être meilleur, c'est une voie pour être bien, sans être non plus dans l'obsession » (Nicolas). Le modèle productiviste est repris à son compte par le gymner hypermoderne : les entreprises étaient dans l'obsession quand lui serait capable, car en contrôle, de percevoir cette obsession. Ce n'est donc pas un abandon du modèle productiviste mais une transformation, par le transfert de la sphère professionnelle dans laquelle les entreprises seraient obsédées par le rendement et l'efficacité, à la sphère personnelle où le rendement et l'efficacité serait menées à bon escient. Seulement, dans l'analyse des discours des gymners hypermodernes, l'obsession du rendement et de l'efficacité est présente dans le besoin de se réaliser et de réussir sa vie sur le plan personnelle, sans qu'eux-mêmes ne le perçoivent. La réalité de ce qu'ils disent n'est pas la réalité de ce que nous voyons, et c'est bien l'enjeu et le moteur de la spécificité clinique en sociologie. L'hypothèse forte de ce chapitre, c'est la répétition de l'obsession de productivité et d'efficacité qu'il ne se voit pas répéter. Et ce qui en ressort comme conséquence de ce transfert de cette obsession, c'est une « mise au travail de la vie entière », d'une production

non seulement dans la sphère professionnelle, mais dans tous les secteurs de la vie, jusqu'à la vie intime et privée. C'est moins un abandon du modèle productiviste au profit d'un projet autonome qu'un accroissement du modèle productiviste. La Modernité, qui est une période où les individus cherchent à construire une société libre et autonome, dégagée de tout assujettissement, est également propice à ce paradoxe qui permet aux individus d'être libre en passant par le modèle productiviste, où l'utilitarisme, le rendement et l'efficacité sont des moyens de devenir autonome, entraînant un paradoxe à la naissance même du projet moderne. Cornélius, chercheur mobilisé dans ce chapitre, évoque lui un enchevêtrement entre le projet autonome et le modèle productiviste (qu'il définit comme « l'expansion illimitée de la pseudo-maîtrise pseudo-rationnelle »²²) dans la Modernité. L'hypermoderne est un moderne avancé, où l'enchevêtrement entre le projet d'autonomie et l'assujettissement au modèle productiviste est encore plus important. Plus le moderne a cherché à devenir libre, plus il s'est assujetti au modèle productiviste, à en devenir, à partir de la seconde moitié du XX^{ème} siècle, et davantage encore au début du XXI^{ème} siècle, non pas un postmoderne mais un hypermoderne.

²² Castoriadis, C. (1975), *L'institution imaginaire de la société*, Seuil (1999)

Chapitre 1 : La recherche de l'autonomie pour le gymner hypermoderne

Ce chapitre porte un éclairage sur l'intérêt que revêt la pratique du Gym dans les sociétés hypermodernes. Cette pratique permet au gymner de se dégager d'une sphère professionnelle où l'engagement était trop fort, où il ne trouve plus de sens à son investissement. Il y a une forte désillusion pour le modèle productiviste, basé sur la performance, le rendement, l'optimisation, qui ne rend pas heureux le gymner hypermoderne, et qui détruit la cohésion sociale et environnementale. La pratique du Gym permet de retrouver son corps, et de se retrouver, d'axer son investissement dans la sphère personnelle, de « faire des choses pour soi » (Nicolas). Elle permet au gymner hypermoderne de se dégager de toute forme d'assujettissement extérieur, d'être responsable et acteur de son corps et de sa santé. Le gymner hypermoderne cherche « à se poser les bonnes questions » (Nicolas), à savoir ce qu'il désire réellement, à être libre et affranchi, et pouvoir mener sa vie comme il l'entend. C'est ce qu'il ressort de la représentation de la pratique du Gym dans les discours des gymners hypermodernes.

« Je n'ai fait que ça, bosser »

La figure hypermoderne du gymner se compose majoritairement de personnes ayant adhéré et s'étant fortement investies dans la sphère professionnelle. Des personnes incarnant la figure hypermoderne du gymner dans ce travail de recherche, la grande majorité ont un emploi proche de la salle de Gym et ils y viennent, soit le matin très tôt avant le travail, soit à la pause de midi, soit en soirée après le travail. Ce sont des gens qui généralement ont beaucoup travaillé et qui se sont investis considérablement dans la sphère professionnelle. Ils sont venus chercher un bonheur et une émancipation de la sphère professionnelle, qu'on leur a promis depuis longtemps.

Virginie : « On vit dans un système qui quand même nous incite à beaucoup travailler, beaucoup remplir, beaucoup être dans l'action, dans la réalisation professionnelle, c'est très valorisé socialement [...] En fait, je suis rentrée là-dedans parce que c'est ce qu'on m'a vendu dans les études, c'est ce qu'on m'a vendu à l'école, et du coup je pensais que c'était ça la vie, et je pensais que c'était ça le bonheur. »

Nicolas : « J'ai mangé la carotte de "Vas-y travaille, l'important c'est d'avoir un travail, l'important c'est d'être bien payé" [...] on vit dans un système où c'est vite, fais des études, vite trouve un métier. On est sur des rails [...] le sens je le mettais dans le travail, dans l'action [...] je trouvais mon accomplissement pendant longtemps là-dedans [...] j'ai fait ça pendant des années [...] Je n'ai fait que ça, bosser ».

Nicolas et Virginie, interrogés dans la salle de sport qu'ils fréquentent, évoquent un passé où la sphère professionnelle était prédominante dans leur vie. Quand Nicolas dit « je n'ai fait que ça, bosser », il nous dit qu'il n'y avait que la sphère professionnelle dans sa vie, il insiste sur le fait qu'il n'y a que le travail et rien d'autre autour, que tout tourne autour de ça. De même, quand il dit « le sens je le mettais dans le travail », il vient dire qu'il investissait son temps et son énergie dans le travail. Il y trouvait un accomplissement personnel qui faisait sens pour lui. Nous sommes interpellées par cette forme d'emprisonnement que décrit Nicolas, notamment sur la notion « on est sur des rails », qui renvoi à l'image du train qui ne peut que suivre une direction, sans avoir la possibilité de choisir lui-même. Idem pour Virginie quand elle nous dit « on m'a vendu », comme si le « on », qui est défini comme « un système incite à beaucoup travailler, beaucoup remplir dans la réalisation professionnelle » n'offrait qu'une possibilité d'accéder au bonheur : « bosser ». Comme si le monde du travail possédait ce bonheur, cet objet du désir, que le gymner lui ne possède pas et qu'il va chercher en investissant la sphère professionnelle, qui se retrouve idéalisée. Le « J'ai mangé la carotte » de Nicolas est un exemple pleinement illustrateur de cette idéalisation. Cette image nous renvoi dans à l'âne, qui ne possède pas la carotte, qui appartient à celui qui monte l'âne, qui va dans le sens de celui qui tient la carotte sans jamais pouvoir la posséder.

Pour comprendre ce processus d'idéalisation, nous nous appuyons sur les travaux de Vincent de Gaulejac et Nicole Aubert. Pour ces chercheurs, le travail comble un manque en proposant aux individus un cadre et une voie où inscrire le sens de leur vie et en poursuivre la quête²³. Ils proposent l'hypothèse de l'investissement de sens dans la sphère professionnelle face au déclin des grands systèmes de sens, religieux, puis politiques, telles la religion, la nation ou encore la famille²⁴ avec la révolution moderne. Ces systèmes maintenaient et contenaient l'individu au sens fort du terme en lui donnant des limites, pour autant que les sujets adhèrent aux contenus de la métaphore qu'ils proposaient. L'entreprise est une institution qui s'affirme de plus en plus comme porteuse de sens, de projets et d'identité, et constitue un « foyer de production identitaires »²⁵. Elle s'affirme comme l'un des lieux possibles et stables d'investissement vers lequel chacun se retourne parce qu'elle est pourvoyeuse de signes, de repères, de croyances et de projets²⁶. Elle permet de répondre à l'angoissante question : « Qui sommes-nous ? Où allons-nous ? Et pourquoi ? » Dans la Modernité, le travail est porteur de sens. Il vient remplacer les croyances religieuses des sociétés traditionnelles. Ces discours répétés, incarnant la figure hypermoderne du gymner, rejoignent les travaux de Vincent de Gaulejac et Nicole Aubert sur les injonctions de l'entreprise moderne aux salariés : « Tu n'es rien d'autre que ta vie professionnelle », la carrière devenant l'élément organisateur de la vie personnelle, le principe qui lui confère un sens. Depuis l'avènement de la Modernité et des sociétés industrielles, le travail est central dans la vie des modernes.

L'individu, dans la figure hypermoderne, adhère par séduction à l'idéologie du travail, qui lui promet, via les entreprises, de trouver le bonheur et le sens qui lui manque. D'une part par un sens institué très fort, le travail étant le centre des vies modernes, il est plus aisé d'attirer les individus dans un sens déjà préétabli et qui occupe beaucoup de place. Ce sens institué est éduqué dès la socialisation primaire, dans la famille, puis dans la socialisation secondaire, à l'école - « on m'a vendu dans les études, on m'a vendu à l'école » -, et d'autres part, par l'idéal proposé par l'entreprise pour amener l'individu à la réussite et à la réalisation personnelle - « j'ai mangé la carotte » -, le travail attire l'individu qui joue le jeu de donner à l'entreprise.

²³ Aubert, N. et Gaulejac, Vincent de (1991) *Le coût de l'excellence*, Editions du Seuil, p.87

²⁴ Lipovetsky, G, (1983), *L'ère du vide, essais sur l'individualisme contemporain*, Gallimard p.56

²⁵ R.Sainsaulieu et D.Segrestin « Vers une théorie sociologique de l'entreprise », *Sociologie du travail* n°3, 1986

²⁶ Aubert, N. et Gaulejac, Vincent de (1991) *Le coût de l'excellence*, Editions du Seuil, p.158

Cette « carotte » n'a pas toujours été présente dans les sociétés modernes. Les formes de travail ont évolué au cours des décennies. Au départ s'exerçait un pouvoir disciplinaire, il y avait une obligation d'adhérer au modèle proposé, même si celui-ci ne convenait pas. Dans le pouvoir managérial, faisant suite au pouvoir disciplinaire, l'engagement se fait par la séduction et l'idéalisation. Vincent de Gaulejac explique que la société est passée d'un pouvoir disciplinaire à un pouvoir managérial²⁷. L'ordre industriel avait mis en place des organisations pyramidales et hiérarchiques dans lesquelles l'exercice du pouvoir s'effectuait selon des normes disciplinaires, dont l'objectif était de « rendre les corps utiles et dociles » à travers un ensemble de dispositifs, de règlements, d'aménagements et de procédures²⁸. Cette figure du pouvoir disciplinaire va se retrouver dans des organisations aussi différentes que les maisons de détenus, les écoles, les asiles, les hôpitaux, les casernes, les couvents ou les ateliers d'usines. En d'autres termes, l'ordre industriel ne réfléchissait pas aux possibilités d'adhésion de ses membres, il leur imposait leur ordre. La gestion managériale se présente comme un progrès notable face au caractère oppressif et statique du système disciplinaire. Elle se base davantage sur la production de l'adhésion et la mobilisation psychique. L'entreprise managériale est moins « une bureaucratie libérale »²⁹ qu'un système socio-psychique de domination fondé sur un objectif de transformation de l'énergie psychique en force de travail³⁰. À la répression se substitue la séduction, à l'imposition l'adhésion, à l'obéissance la reconnaissance.

La séduction passe par la productivité de l'individu. On est passé de « sois productif pour moi, et je te nourrirai toi et ta famille », à « sois productif pour moi, et je te rendrai heureux ». Une forme de contrat s'installe entre l'entreprise et son salarié. Le sens institué étant très fort, le choix se fait par défaut : seule la productivité serait à même d'amener au bonheur, c'est en cela que Nicolas nous dit « on est sur des rails », « c'est vite, fais des études, vite trouve un métier ». Il y a une forme de séduction, tout en ne donnant qu'une seule recette au bonheur : la productivité dans le travail. Dans la figure hypermoderne du gymner, l'individu a adhéré à la séduction du modèle managérial, dans laquelle l'idéologie du travail se vend à l'école, dans les études. Il s'est engagé à se rendre productif pour l'entreprise, afin que celle-ci puisse lui donner accès au bonheur qu'il convoite. Il investit le sens dans le travail, dans la production et

²⁷ Gaulejac, Vincent de (2005), *La société malade de gestion*, Editions du Seuil, p.113

²⁸ Foucault, M. (1975) *Surveiller et punir : Naissance de la prison*, Gallimard (1993)

²⁹ Courpasson, D. (2000), *L'action contrainte : organisations libérales et domination*, Sciences sociales et sociétés

³⁰ Gaulejac, Vincent de (2005), *La société malade de gestion*, Editions du Seuil, p.14

la performance, il vient se réaliser dans le monde du travail en cherchant ce bonheur que l'école et les études lui ont vendu.

En resituant dans un contexte plus élargie, en s'intéressant à la période Moderne apparue aux 17^{ème} et 18^{ème} siècle dans les pays d'Europe de l'Ouest, le travail productif devient un des piliers des sociétés modernes et les modernes, par contrainte ou accomplissement, suivant les différentes périodes et classes sociales, passent un temps considérable de leur existence dans la sphère professionnelle. Depuis l'avènement des sociétés industrielles, le travail est devenu la pierre angulaire des sociétés modernes, là où l'individu peut s'accomplir et donner sens à son existence. Nicolas et Virginie, comme de nombreuses autres personnes, font partie d'un monde où le travail est centralisateur, où il est perçu comme la possibilité d'accès au bonheur, grâce aux progrès que peuvent engendrer la production et la croissance.

La révolution moderne se caractérise par deux fortes valeurs : la liberté de l'individu et la rationalisation du monde. La première clef de la Modernité est la croyance en la liberté individuelle, et donc la capacité du sujet moderne à se démarquer de la place à laquelle on l'a assigné. Les Modernes sont des sujets épris de liberté, qui cherchent à s'affranchir de leur assujettissement. Ce que souhaite avant tout le sujet moderne, c'est être acteur de ses choix et de ses actes. Il ne consent pas, comme son ancêtre traditionnel, à être gouverné de l'extérieur, par des divinités, dans un esprit de tribu dépassant la seule individualité. Dans la Modernité, il y a une première ébauche d'une volonté de sortir des grandes structures transcendantales. La seconde clef de l'avènement de la Modernité est caractérisée par une rationalisation du monde³¹. Cette civilisation est nourrie du fantasme d'une domination totale et définitive de l'homme sur la nature, qui débouche sur la croyance en la toute-puissance bienfaitrice du progrès et de la science et dans le progrès continu puis exponentiel des sciences et des techniques. La Modernité exprime le passage de l'état théologique à l'état positif, elle est tournée vers le futur (le projet), la recherche du mieux prévalant sur le bien, c'est l'idée de progrès qui est mise en valeur³². Castoriadis évoque « l'expansion illimitée de la maîtrise rationnelle »³³ en reprenant et affinant la thèse de Max Weber sur la rationalisation du monde.

³¹ Weber, M (1904-1905) 2002, *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Flammarion

³² Mafessoli, M (1985), *La connaissance ordinaire : précis de sociologie compréhensive*, Librairie des Méridiens

³³ Castoriadis, C. (1975), *L'institution imaginaire de la société*, Seuil (1999)

La Modernité serait une révolution qui prendrait la rationalisation comme accès à la liberté. Ce ne sont pas une ou des divinités qui sont au centre de tout, mais le travail et la production, à des fins émancipatrices. Le travail serait le moyen d'accès au bonheur et à l'autonomie, le moyen de s'affranchir des grandes structures transcendantales, telles les religions, pour chercher en finalité l'idée d'un progrès continu grâce à l'expansion de la rationalisation. Ce qui expliquerait que le travail occupe la plus grande partie du temps des Modernes, comme l'illustrent les discours de Nicolas et Virginie. Seul le travail peut amener à la réalisation de l'humain dans cette idéologie progressiste. Et c'est en cela que les gymners hypermodernes sont sollicités dès l'enfance : adhérer au modèle performatif et productiviste que propose le travail en entreprise.

« Toujours créer de la valeur, toujours travailler... c'est un modèle de con »

Nous venons de montrer, dans la figure hypermoderne, les processus d'idéalisation à la sphère professionnelle, et plus largement l'importance du travail productiviste dans les sociétés modernes. Ce qui nous a interloqués dans les discours des gymners, plus que l'idéalisation, c'est la désidéalisation du monde du travail. La désillusion du gymner face au travail est centrale pour expliquer cette figure hypermoderne. Elle était déjà perceptible dans les extraits d'entretiens précédents, avec une prise de conscience de l'idéalisation « j'ai mangé la carotte », « on m'a vendu ».

Nicolas : *« On te dit, vas-y bosse, fais des enfants, réfléchis pas, achète un appartement, c'est cher, c'est pas grave, endette-toi, bosse encore plus pour rembourser [...] Aujourd'hui, on est quand même monopolisé par le boulot 5 jours par semaines, je parle du cas général. On nous dit faut travailler plus pour gagner plus, on nous a vendu le boulot, alors que le boulot c'est pas une fin en soi [...] Faut faire attention au modèle américain. Tout gain de temps dans un travail est investi dans un nouveau travail, toujours créer de la valeur, toujours travailler... Et y'a une pub qui vient de sortir justement, pour la*

nouvelle Cadillac, ou les Américains se foutent de notre gueule, nous on prend pas un mois de vacances en août, on fait des produits bien meilleurs... Oui c'est bien, mais les gens ont plusieurs boulots... C'est un modèle de con. C'est quoi le but, c'est travailler ? C'est ça le but ? D'avoir construit des machines ? D'avoir réussi à faire une agriculture... un peu trop productive d'ailleurs ? Pour travailler encore plus, tout le temps, sans cesse ! Faut vraiment être un abruti ! Le but du jeu c'est de travailler moins. Profiter. On a créé des machines pour bosser à notre place, c'est pas pour derrière bosser encore plus. Et c'est ça l'obsession, c'est une manipulation de société, notamment parce que les grandes entreprises en tirent des bénéfices. Des gens qui ne travaillent pas du tout, et qui disent aux gens allez travailler, travaille, bosse, réfléchis pas, travaille, travaille. T'as réussi à travailler mieux ? Et bien c'est bien travaille encore plus ! Allez, encore plus ! Comme ça moi j'ai encore besoin de moins bosser, je suis encore plus riche. Et on arrive à des aberrations du genre, 80 personnes dans le monde possèdent la même richesse que 3 milliards. 3 milliards c'est-à-dire que tu les mets dans un champ, tu peux même pas te représenter combien c'est gigantesque. Ça fait des milliers de mètres cubes de chair, de viande et d'os, c'est inimaginable. Et ben y'a quand même 80 personnes que tu peux mettre, elles, dans 2 bus, qui ont autant d'argent que ces gens-là. Travailler plus... c'est de la merde. On n'est pas obligé de mordre à l'hameçon ».

Nicolas est critique d'un modèle productiviste qui absorbe tout, notamment quand il dit que le travail monopolise cinq jours par semaine dans la vie des gens. Nous pouvons voir chez lui une forte colère contre ce modèle qui crée de spectaculaires inégalités. Il prend des images de chair, de viande et d'os pour exprimer ce qu'il ressent comme de la déshumanisation. L'humain n'est plus là, seuls subsistent son corps déchiqueté et ses différents organes placés dans un champ. Un modèle qui profiterait selon lui à quelques individus qui feraient travailler tous les autres. Il n'adhère plus au sens institué du modèle du « travailler plus » en vigueur dans le monde dans lequel il vit, en prenant les Américains comme exemple. Il considère même comme des « abrutis » ceux qui adhèrent à ce système qui les exploite. Nicolas est dans une forme de désillusion et de désenchantement d'un monde qu'il avait fortement investi auparavant. Sa colère semble être à la hauteur de sa désillusion. Nicolas explique cette logique

infernale du modèle productiviste, dans lequel il faut toujours travailler un maximum « t'as réussi à travailler mieux ? Et bien c'est bien travaillé encore plus ! », dans lequel l'individu adhérant et idéalisation le modèle productiviste se retrouve pris au piège dans « l'obsession » de la productivité. Comme « une manipulation de société » qui vendrait la productivité au travail comme accès au bonheur, mais qui ne servirait finalement qu'aux possédants des entreprises, profitant allégrement des richesses de ceux qu'ils exploitent.

Chez Nicolas, l'adhésion à la performance ne fonctionne plus ici car elle n'amène pas au bonheur mais plutôt l'inverse. Les gens sont venus chercher le bonheur espérer, et ils ne l'ont pas trouvé. Il y a une faille. Un dysfonctionnement dans la machine productiviste à produire du sens « c'est un modèle de con ». Le processus de désidéalisation suit son chemin. Un problème d'adhésion devant la déshumanisation, une perte de relations humaines, l'absurdité d'un tel système. Nicolas illustre les limites du productivisme et de la Modernité. Produire toujours plus, mais pourquoi ? Il n'y a plus cette dynamique moderne de la croyance absolue dans le progrès générateur de bonheur. Quelque chose s'est cassé. Trop d'inégalités, trop de désastres humains. La performance ne fait plus sens. Le gymner hypermoderne ne peut pas rester dans ce modèle, pour soi, pour la planète, en faisant une remise en cause profonde du sens institué et autonomisé. Le productivisme n'est plus le moteur qu'elle était avec les modernes. Elle a perdu de sa superbe.

Nicolas, dans son parcours de vie, illustre la crise de sens qui prend forme depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. La critique exploités/exploiteurs n'est pas nouvelle, on la retrouve dès la naissance des sociétés industrielles chez des sociologues tels Marx ou Engels, puis mise en pratique par les mouvements anarchistes et communistes à partir du XIX^{ème} siècle. Mais ces mouvements gardaient comme moteur le modèle productiviste. En revanche, la critique des valeurs modernes, dont le productivisme comme moyen d'un progrès infini pour le bien de l'humanité, commence à poindre après les catastrophes du nazisme et les conséquences des bombes nucléaires lâchées sur des populations civiles. Les premières désillusions du modèle productiviste, avec comme fin la voie vers un progrès infini, commencent à émerger. Ce sont les premières désillusions depuis le siècle des Lumières. L'idée d'un progrès sans fin, horizon indépassable du bonheur humain, connaît ses limites au milieu du XX^{ème} siècle, avec les avancées scientifiques qui débouchent sur l'arme nucléaire notamment. Le progrès et la Modernité commencent à être remis en cause. Après le déclin de la religion avec l'arrivée des sociétés modernes, c'est maintenant le déclin des grands méta-récits, le progrès, la raison... de la Modernité même. Le modèle productiviste ne fait plus sens. Les individus tendent à se

dégager des grandes structures et entreprises où règne l'idéologie productiviste. Nicolas illustre, à son niveau, en quoi le productivisme, qu'il perçoit comme un modèle envahissant, qui utilise un discours teinté d'ordres - « Vas-y bosse, réfléchis pas, endette-toi » - ne fait plus sens pour lui, parce qu'il est déshumanisant, injuste. Nous voyons chez lui une réelle remise en question du projet émancipateur de la Modernité, notamment par l'emploi de la production abondante. Cela ne fait plus sens pour lui. La postModernité traduit « la fin des grands récits historiques et du progrès », l'épuisement des grands projets de modernisation économique et sociale³⁴. La Modernité s'est considérablement développée plusieurs siècles puis a traversé une grave crise au XX^{ème} siècle. Après Auschwitz (la négation de l'humain) et Hiroshima (le progrès technique potentiellement destructeur de l'humanité tout entière), les deux emblèmes terrifiants des conséquences possibles de la « Raison » échappant à la sagesse des hommes, l'idéologie progressiste de la Modernité s'est affaiblie et certains sociologues y ont vu un nouveau changement social, un passage à la postModernité. C'est pour Lyotard, sociologue de la postModernité, la fin des grands méta-récits³⁵ et de la perte de croyance dans le Progrès, la Raison, la Religion, le Travail, la Patrie. Le trait central des sociétés postmodernes est sans doute le constat d'une crise du sens procédant d'une désillusion généralisée à l'égard des idéaux humanistes de la Modernité³⁶. Le gymner hypermoderne³⁷ est un moderne, cherchant sa liberté et son autonomie en critiquant les conditions même de la Modernité, à savoir le progrès et la production. Le moderne, dans son projet d'autonomie, cherchait à se dégager du religieux, l'hypermoderne cherche à se dégager des grands métras récits modernes, comme la raison ou le progrès, ce que nous allons illustrer dans les lignes qui suivent.

« C'est quoi vous ? Qu'est-ce que vous êtes ? Où est-ce que vous allez ? »

Dans la figure hypermoderne du gymner, les personnes sont capables de se dégager de ce à quoi ils sont assujettis, notamment de ce sens institué qu'est le modèle productiviste, auquel

³⁴ Jean-Pierre Le Goff, « Du management postmoderniste et de ses avatars », *Inflexions*, 2012/3

³⁵ Lyotard, J-F (1979), *La condition postmoderne*, Editions de Minuit

³⁶ Latour, B (1991), *Nous n'avons jamais été modernes*, Poches Sciences (2006)

³⁷ Les pages qui suivent exposent la différence fondamentale entre la postmodernité et l'hypermodernité

ils ont adhéré, participé, contribué à son développement. C'est en cela que la recherche de l'autonomie est au cœur de cette figure, dans la volonté et la capacité à se dégager d'un modèle auquel le gymner hypermoderne a longuement et profondément adhéré.

Nicolas : « *Est-ce qu'on nous prend pas pour une trompette ? [...] Est-ce qu'on me raconte pas du crack, est-ce que je ne me fais pas manipuler ? [...] Je pense que rater sa vie c'est vite fait, le plus tôt on se pose les questions, bon j'ai 33 ans j'me les pose un peu tard, on devrait apprendre tout ça à l'école, apprendre à être un citoyen ou un homme ou un humain, c'est quoi tes repères ? Qu'est-ce que tu veux ? Pour la majorité des gens c'est déjà un premier défi de comprendre que tu n'as qu'une vie et de se poser la question de ce que tu as vraiment envie de faire. J'ai pas la chance d'avoir fait une thérapie encore, mais ça aide à savoir ce que t'aimerais faire avant la mort. Les thérapeutes t'aident à te mettre en pause, c'est quoi vous ? Qu'est-ce que vous êtes ? Où est-ce que vous allez ? Ça aide certainement. J'ai pas eu cette chance là. Ah ça viendra peut-être [...] qu'est-ce qui m'importe vraiment, ou qu'est-ce qui m'apporterait vraiment du bonheur, ou qu'est-ce qui est vraiment important, dans toutes les choses que j'ai à faire [...] C'est quoi le bonheur, c'est quoi le sens de la vie ? ».*

Virginie : *Et puis en plus dans cette course comme ça à la performance, y'a une compétition sur le gain des primes à l'intérieur des équipes, donc y'a plus de liens, y'a plus de relations, et finalement on est complètement déconnecté de ce qu'il se passe en nous, et on nous demande pas d'ailleurs, si ça va si ça va pas, et moi c'est ça à un moment donné où il y a eu une sorte d'effondrement intérieur mais parce que je me suis dit, mais après quoi je cours ? Est-ce que c'est ça ? Est-ce que c'est attendre la retraite pour pouvoir profiter de la vie ? Est-ce que je vais attendre d'avoir 60-70 ans, je sais pas quel âge si j'ai une retraite, pour profiter de la vie ? Est-ce que c'est ça que je veux ? Je voyais les gens ne pas voir leurs enfants, parce qu'ils les déposaient hyper tôt à la garderie, à la crèche, les récupéraient hyper*

tard, courir toute la journée, je voyais moi-même que j'avais plus de temps pour grand-chose parce que j'étais prise dans le truc, et on devient des robots, je pense que le modèle classique d'entreprise il est robotisant, il nous robotise complètement, il nous coupe de nous, et en fait on devient des machines exécutantes. Donc moi c'est ça, c'est la perte de sens totale que ça m'a amené, être dans la performance pure, avoir la meilleure prime, avoir plus d'argent, avoir plus de lauriers, avoir plus de reconnaissance, à un moment donné je me suis dit mais à quoi ça sert ? Où je cours ? »

Virginie illustre cette capacité à remettre en cause le sens institué. Elle a fait partie de ce monde pendant de longues années, elle baigne dedans depuis l'enfance, c'est le modèle qu'« on lui a vendu » comme accès au bonheur - « je me suis investie pendant longtemps dedans » -, et elle trouve la capacité à s'en extraire, en le questionnant, en le remettant en question. Cette capacité à se questionner a d'ailleurs occasionné chez elle un effondrement intérieur, ce n'est pas un acte anodin que de s'extraire de ce que l'on a fait de vous, ce que l'on vous a présenté et vendu comme le bonheur. Idem pour Nicolas, ce n'est pas seulement la prise de conscience d'une « manipulation de société », mais également une vraie remise en question, engendrant des réflexions existentielles sur le sens de la vie « c'est quoi vous ? Qu'est-ce que vous êtes ? Où est-ce que vous allez ? ». C'est un véritable « premier défi » qu'il se lance en essayant de comprendre qui il est, ce qu'il a réellement envie et besoin. Le gymner hypermoderne est avant tout un individu cherchant à être sujet, c'est-à-dire comprendre ce à quoi il est assujéti pour pouvoir s'en dégager et vivre plus librement.

C'est en cela que le discours de Virginie et Nicolas incarne la Modernité et la capacité de dégagement avec le sens institué, tout en tentant de s'extraire d'une de ses valeurs fondamentale : le productivisme. Nicolas mentionne l'aide future d'un thérapeute, pour l'accompagner dans ce cheminement qui est tout sauf évident. La Modernité ce n'est pas seulement une crise de sens, c'est aussi la capacité à créer la crise pour se défaire du sens institué. Virginie prend le risque de l'effondrement, dans un monde qui ne fait plus sens pour elle. Nicolas et Virginie sont en questionnement, en remise en question, à la recherche d'un sens autre que celui qui ne leur correspondait plus. C'est un réel travail de dégagement, une

recherche de sens, d'autonomie. Comprendre qui l'on est, d'où l'on vient, où l'on va. Ce n'est plus seulement la critique du productivisme ici, mais la volonté de dégagement.

Pour les Anciens (avant les Modernes), l'individu, dans la mesure où l'on s'y intéressait, était défini par sa place et sa fonction au sein d'une société. Dans des sociétés qualifiées de traditionnelles, les gens croient fermement (et ne peuvent que croire) que la loi, les institutions de leur société, leur ont été données une fois pour toutes par quelqu'un d'autre : les esprits, les ancêtres, les dieux ou n'importe qui d'autre, et qu'elles ne sont pas (et ne pouvaient pas être) leur propre œuvre³⁸. Les significations et institutions sociales sont posées comme indiscutables. La naissance des sociétés modernes entraîne une révolution philosophique, politique et scientifique prenant la place des sociétés traditionnelles dans une période allant de la Renaissance au développement des sociétés industrielles. Les sociétés traditionnelles au fonctionnement holiste se transforment progressivement en sociétés modernes au fonctionnement individualiste. Pour les modernes, dont fait partie le gymniste hypermoderne, l'individu est libre de faire tout ce qu'il désire, pourvu qu'il ne contrevienne pas à la loi ; le centre de gravité est passé de Dieu à l'individu³⁹. L'individualisme est la valeur cardinale des sociétés modernes⁴⁰. Cornélius Castoriadis, philosophe, économiste et psychanalyste, consacra une grande partie de sa réflexion à la notion d'autonomie, débutée à la Grèce Antique et réenclenchée à la période Moderne entre le XV^{ème} et le XVIII^{ème} siècle, qu'il définit comme un projet de société visant l'autonomie individuelle et collective, soit une démocratie « radicale », qu'il opposait à l'hétéronomie, constitutive selon lui des sociétés religieuses et traditionnelles. Une société autonome correspond pour Castoriadis à une société qui entame une dynamique « d'interrogation illimitée » sur ce que sont la justice et la vérité, à partir de la prise de conscience que toutes deux (justice et vérité) renvoient à des questions qui ne sont pas susceptibles d'être résolues de manière définitive. Cette condition de la naissance et du développement des sociétés modernes et autonomes n'est possible qu'à partir du moment où la société et les individus qui la composent se placent dans une remise en cause permanente de leurs significations et institutions sociales. Qu'ils acceptent également de se penser comme créateurs et concepteurs des lois qu'ils mettent en place. Le discours des gymnistes avec qui je me suis entretenu s'accordent avec les caractéristiques modernes. Les

³⁸ Castoriadis, C, *Les carrefours du labyrinthe II*, Le Seuil, 1986, p. 36

³⁹ Piotte, J-M, (2001), *Les neuf clés de la modernité*, Essai

⁴⁰ Dumond, L, « La genèse chrétienne de l'individualisme moderne », in *Le Débat* n°15, 1981, p.124-146

repères ne sont pas donnés d'emblée. Qui suis-je ? Quelle est mon histoire ? Où est-ce j'ai envie d'aller ? Ils cherchent à construire un sens. Le sens de leur histoire. On trouve chez eux une capacité à se questionner, à douter, une capacité à pouvoir construire un sens singulier et non imposé par un autre. Les discours de Virginie et Nicolas, qui cherchent à se donner un sens, à construire quelque chose par eux-mêmes, en sont l'illustration. Ils cherchent par eux-mêmes à construire leurs repères, leur bonheur, sans qu'il soit donné de l'extérieur.

La désidérialisation, c'est la capacité à comprendre ce à quoi on était assujéti, la capacité à se dégager de la sujétion. La capacité du Moderne était de se dégager du phénomène religieux, la capacité de la figure hypermoderne du gymner, c'est de pouvoir se dégager du productivisme auquel était aliéné la Modernité. C'est la capacité à désidérialiser ce en quoi le gymner croit, adhère. C'est la force de la Modernité, cette capacité à prendre conscience de ses assujétissements et de pouvoir s'en dégager. La désidérialisation passe par un désenchantement, une désillusion, plus ou moins brutale selon chacun, puis par une tentative de dégagement.

Virginie a cru à la performance comme possibilité d'accès au bonheur. Mais le sens mis dans le productivisme ne fonctionne plus. Le système n'arrive plus à faire sens. Il y a un désenchantement. Une désillusion. Et des questions pour refaire sens ailleurs. Avoir la meilleure prime, avoir plus d'argent, la carotte ne fonctionne plus.

Tout comme le moderne qui cherche à se séparer de Dieu, la figure hypermoderne cherche à se dégager de l'entreprise et de son modèle productiviste, qui prend toute la place, qui ne rend pas forcément heureux. C'est un continuum de tentatives de dégagement progressif, pour mettre l'individu au centre. La figure hypermoderne met encore plus l'individu au centre que le moderne.

La figure hypermoderne est l'héritière des modernes, et continue le travail sur le dégagement des structures traditionnelles d'encadrement et de sociabilité, telles que la religion, la patrie, la famille. Quand la Modernité signe l'apparition de « Je », la figure hypermoderne travaille à son déploiement, c'est une Modernité avancée, qui ne se place, non pas en rupture avec les valeurs modernes proposées par les théoriciens de la post-Modernité, mais au contraire dans sa continuité, dans un processus d'individualisation qui progresse. La figure hypermoderne n'est ni une Modernité ratée, ni une post-Modernité, c'est une Modernité qui continue à suivre son chemin. Les modernes cherchaient à devenir sujets de l'histoire, notamment dans les grands systèmes politiques et économiques qui ont bousculé le XX^{ème} siècle, les

hypermodernes, eux, cherchent à devenir sujets de *leur* histoire, cherchant à s'affranchir des grandes idéologiques progressistes que sont le marxisme et le capitalisme.

Le Moderne avait cette capacité à douter et à critiquer le sens institué, notamment les croyances religieuses. L'hypermoderne, lui, a la capacité à douter et à critiquer le sens institué donné par la Modernité, à savoir le modèle productiviste.

Quand le moderne ne se retrouvait plus dans le système religieux dans lequel il était assigné, l'hypermoderne ne se retrouve plus dans le monde productiviste dans lequel il se sent également assigné. Il ne veut plus être producteur de l'histoire du modèle productiviste, notamment au sein de l'entreprise qui l'emploie, mais producteur de son histoire.

Le modèle productiviste en œuvre dans la Modernité se perçoit tant dans le modèle capitaliste, ce que Castoriadis nomme « le capitalisme oligarchique », que dans le modèle socialo-communiste, nommé « capitalisme d'État ». Le progrès est perçu comme le moyen d'un idéal à atteindre, sans que celui-ci puisse être remis en cause. Les institutions s'autonomisent du fait de la centralité de l'imaginaire institué, celui du productivisme lié à l'expansion illimitée de la maîtrise rationnelle. L'idéologie du progrès technique et économique, assimilé au progrès de la société en général, sont les présupposés admis derrière cette conception, valorisée presque inconditionnellement par les sociétés capitalistes. Castoriadis parle alors de « clôture de l'imaginaire », qui vient affirmer le progrès et le productivisme comme seule voie d'accès au bonheur individuel et social d'une société et d'individus apaisés.

La Modernité se caractérise donc à la fois comme une possibilité pour l'individu de devenir sujet, de se dégager des assujettissements dans lesquels il est assigné, et dans le même temps par un assujettissement à l'imaginaire productiviste du fait de l'autonomisation des institutions. Le projet productiviste et le projet d'autonomie « se contamineront, au moins réciproquement, à partir, au moins, des Lumières, et des révolutions du XVIII^{ème} siècle finissant »⁴¹. Il y a donc un « enchevêtrement des deux significations imaginaires⁴² » que sont l'autonomie et l'expansion illimitée de la maîtrise rationnelle, bien qu'elles soient néanmoins pensées comme s'opposant fondamentalement. La Modernité est à la fois un dégagement de

⁴¹ Castoriadis. C, *Les carrefours du labyrinthe*, t.5 p.264

⁴² Castoriadis. C, *Les carrefours du labyrinthe*, t.3, p.20

ce à quoi elle est assujettie, et dans le même temps, de manière contradictoire, elle est un assujettissement au modèle productiviste, qui prend toute la place.

Ce modèle a perduré tant qu'il tenait en place, mais il fait face aujourd'hui à une véritable crise, entre deux valeurs, l'autonomie d'un côté, le productivisme de l'autre, qui ont de plus en plus de mal à cohabiter.

Nicolas et Virginie sont des modernes qui cherchent à se dégager des valeurs modernes. Modernes puisqu'ils cherchent à se dégager du sens institué auquel ils se sentent assignés dès le départ - « on nous a vendu le boulot » -, tout comme leurs ancêtres modernes se sont dégagés du système traditionnel et religieux dans lequel ils avaient été placés. Mais alors que le Moderne se dégage du modèle traditionnel par les valeurs progressistes et l'emploi du productivisme, le gymner hypermoderne, lui, ne veut/peut plus suivre ce chemin qui a depuis lors, pour lui, montré ses limites. La Modernité est au départ un projet d'autonomie, mais elle s'est dès le départ également enchevêtrée avec le modèle productiviste. Nicolas illustre pleinement que l'enchevêtrement de ces deux modèles dans la période hypermoderne, d'un côté l'autonomie, de l'autre l'expansion illimitée de la pseudo-maîtrise pseudo-rationnelle, dans la réalité que donne à voir les gymners, fonctionnerait de moins en moins. Par rapport aux inégalités sociales constatées, à la dégradation de l'environnement, au bien-être en général des humains, le modèle productiviste ne fait plus sens. Il devient compliqué, dans ce que donne à voir le gymner dans son discours, de relier autonomie et productivisme. Cette Modernité fait de moins en moins sens. La volonté d'autonomie est toujours présente dans une société toujours appuyée par la Modernité, mais c'est la performance et le productivisme qui font moins sens, qui sont de moins en moins soutenables, par les dégâts humains, sociaux et environnements qu'ils occasionnent. L'adhésion à ce modèle devient plus difficile.

« Le sport, ça permet de lever la tête du guidon »

Dans la figure hypermoderne du gymner, la pratique du Gym est essentielle dans la prise de conscience du malaise au travail. La pratique du Gym permet de faire autre chose, de se dégager de ces « rails » sur lesquels les gymners hypermodernes ont l'impression d'être enfermés.

Nicolas : « *Même si c'est pas que le sport qui y emmène, à se poser la question, qu'est-ce que j'ai envie vraiment, je pense que c'est le chemin dans le sport qui a changé l'idéologie [...] Très clairement il a accompagné dans ça [...] Y'a d'autres choses dans la vie, et le sport permet de te dire, ah ben tiens je lève le nez du guidon. Le midi les gens qui mangent ensemble ils continuent à parler boulot, nous au sport, c'est fini, on parle sport, ça t'ouvre les yeux sur le monde, enfin n'exagérons rien non plus, mais ça participe* ».

Le Gym prend une importance primordiale dans la capacité de la figure hypermoderne de se détacher du modèle productiviste. Quand Nicolas dit qu'il « lève le nez du guidon » grâce au Gym, il nous dit qu'avec cette pratique, il arrive à se dégager de la sphère professionnelle, de voir autre chose, de « sortir du tapis roulant du boulot et des habitudes en général » (Nicolas). Le Gym est une aide, un guide dans cette capacité de dégagement. Il lui permet de se questionner, de prendre du recul sur sa vie professionnelle, sur le sens qu'il investit. Nicolas dit que le Gym n'est pas seulement une pratique qui permet de faire et de voir autre chose, mais que c'est ce qui l'a fait changer d'idéologie, ce qui lui a permis de se détacher du modèle productiviste au travail. La pratique du Gym vient faire fonction de sortie de l'idéalisation. Dans le récit de vie des gymners, la pratique du Gym permet cette mise à distance du modèle de l'entreprise. Elle permet ce détachement et le recul nécessaire pour changer de direction, pour remettre du sens ailleurs. Elle permet de faire des choses pour soi, et non plus seulement pour l'entreprise, elle rend possible la rupture avec une sphère professionnelle prédominante. La pratique du Gym est nécessaire au gymner hypermoderne pour se rendre compte de son emprise dans l'idéalisation qu'il avait dans le modèle productiviste. Elle lui permet de se dégager et de déconstruire le sens qui lui a été proposé et suggéré depuis tout petit, en se disant « y'a autre chose », « je sais faire autre chose que de bosser sur mon ordinateur », elle lui « ouvre les yeux sur le monde ». En pratiquant le Gym, il se libère de cette idéalisation du monde du travail et lui permet de pouvoir être plus autonome dans sa vie, « ne plus subir ce tapis roulant du boulot » et pouvoir se dégager des « rails » où il a été placé. Les phrases sont fortes et ont du sens chez Nicolas : « ne plus mordre à l'hameçon », « sortir des rails », « sortir du tapis roulant ». Nicolas nous dit, avec toutes ces images, son envie et son besoin de

se libérer, de ne plus vivre passivement sous la commande d'une extériorité, ici le monde du travail et son modèle productiviste.

« *Le sport pour reprendre le contrôle sur moi-même* »

Frédéric : « *Y'a une espèce de rébellion aussi. Quand on fait du sport quelque part, on dit stop, on dit j'arrête de subir et je prends un peu le contrôle sur moi-même [...] Et le sport, je pense que c'est le sport qui a entraîné le reste. L'impression que tu te reprends en main. Y'a pas que ça qui vient. Y'a plein de choses qui viennent en même temps. Le boulot ça en fait partie* ».

Virginie : « *Mais je crois qu'en fait aujourd'hui, si y'a tant de gens qui font du sport, c'est pour tenter de garder des espaces de liberté et d'existence dans un système qui quand même nous incite à beaucoup travailler, beaucoup remplir, beaucoup être dans l'action, dans la réalisation professionnelle, c'est très valorisé socialement, et je pense que peut-être le sport est en train de devenir notre dernier espace de liberté.* »

Quand Frédéric dit qu'avec le sport, il reprend le contrôle sur lui-même, il nous montre toute l'importance du corps comme premier instrument de l'homme. Reprendre en main son corps, c'est reprendre sa vie en main, c'est ne plus la laisser à une entreprise qui va l'utiliser à des fins qui ne sont forcément pas celles souhaitées par le gymner hypermoderne. La pratique du Gym lui permet de reprendre le dessus sur des choses qu'il n'avait plus l'impression de contrôler. Quand le gymner est pris dans injonctions à la performance dans la sphère professionnelle, il n'a plus le temps de « voir si ça va ou si ça va pas » (Virginie), il y a « un oubli du corps dans l'entreprise ». Le fait de reprendre son corps en main, le gymner se ressent comme possesseur de lui-même. Sentir son corps, c'est sentir que le gymner est présent au monde, c'est revenir à ses sensations. La pratique du Gym permet ce retour sur soi,

dans un temps où il se sentait happé par l'entreprise avec un sentiment d'abandon de soi. Quand l'idéalisation ne fait plus effet, le corps vient aider et guider le nouvel esprit du gymner, à premièrement se sortir de cet idéal, et deuxièmement à pouvoir ressentir à nouveau son corps et ses potentialités.

Quand Virginie évoque qu'en entreprise « elle a oublié son corps », elle nous dit qu'elle s'est oubliée elle-même, elle a donné son énergie, elle s'est investie totalement dans l'entreprise, dans la performance, le rendement qu'on lui demandait. Avec la pratique du Gym, elle « retrouve des sensations », elle reprend possession de son corps, elle a l'impression de revivre, « de sentir le vent qui caresse la joue ». Ces discours rejoignent celui de Nicolas, dans cette volonté de lâcher prise, par et grâce au corps. Le corps est ici au centre de la volonté d'autonomie, les gymners hypermodernes passent par la reprise du corps pour s'affranchir du modèle productiviste. Le sport vient comme outil de l'autonomie, comme possibilité du dégageant. Comme si seul le corps n'avait pas été atteint par le modèle productiviste.

Quand Virginie dit que le sport est en train de devenir notre dernier espace de liberté, elle nous dit que seul le corps n'aurait pas été atteint par la performance, le rendement et l'efficacité du modèle productiviste. Seul le corps serait capable de lutter et résister contre ce modèle qui prend toute la place. Parce que le corps, pour Virginie, c'est l'accès « aux sensations, aux émotions », qui n'ont pas leur place dans le modèle productiviste. Reprendre son corps en main, c'est « se reconnecter avec ses sensations », ne plus être dans « la robotisation de l'entreprise classique ».

Dans une société où les méta-récits s'effritent, le corps vient faire office de contenant, il vient rassurer le gymner hypermoderne qui est en train de se dégager du modèle productiviste au travail. Dans un système où le sens n'est plus donné pour acquis, le corps vient faire office d'objet saisissable, et il est saisi dans la pratique du Gym, pour redonner du sens.

Le corps est ce qui colle à la peau des femmes et des hommes, il est solide et donc saisissable dans une société qui se liquéfie⁴³, et il vient comme objet essentiel dans une nouvelle idéologie après celle du travail : la réalisation de soi, être responsable de ses choix et de ses actes, comme nous allons le voir dans les pages qui suivent.

⁴³ Bauman, Z. (2013), *La vie liquide*, Fayard/Pluriel

« Profiter de la vie »

La figure hypermoderne du gymner ne se détache pas seulement de la sphère professionnelle, mais vient investir la sphère personnelle, vient redonner du sens à son existence, cherche à se réaliser sur le plan privé et personnel, quand la sphère professionnelle ne répond plus au bonheur convoité.

Virginie : « *Reconquérir mon temps, et d'où le fait d'être à mon compte, oui je gagne beaucoup moins qu'avant, j'ai appris à vivre plus simplement, mais en fait j'ai gagné beaucoup plus sur d'autres domaines. Donc du coup je ne suis pas à travailler plus pour gagner plus, je suis à travailler moins, pour vivre plus.* »

Nicolas : « *Profiter de la vie c'est avoir passé un maximum de temps à faire des choses soit que je jugeais importantes ou profiter [...] avoir voyagé suffisamment pour rencontrer et d'autres endroits, et d'autres cultures, d'autres gens [...] sauter en parachute, faire de la plongée [...] traverser le Sahara à pied [...] parler à des gens intéressants, aller voir des jolies filles [...] lire un bouquin qui va t'apporter des choses [...] faire des trucs pour moi, que j'ai vraiment envie de faire* ».

Les grands méta-récits s'étant effrités, il ne reste que l'individu face à lui-même, avec son corps et sa santé, et un besoin fort d'instituer du sens dans une société ayant du mal à offrir un support sur lequel se reposer. La figure hypermoderne du gymner va donc investir sur la réalisation de soi-même. Nicolas donne des exemples, voyager, lire, découvrir, et surtout faire des choses pour lui, investir son énergie dans ses désirs et plaisirs personnels. Quand Virginie dit qu'elle ne veut plus gagner plus, mais vivre plus en travaillant moins, elle nous dit qu'elle se dégage de la sphère professionnelle pour investir pleinement la sphère personnelle, « vivre plus », « profiter de la vie ».

Face au vide et à l'absence de proposition de sens, les gymners ont besoin de retrouver du sens, qu'ils investissent dans leur vie personnelle, qui devient centrale en comparaison avec l'entreprise. Il y a chez eux une réelle volonté de refaire sens dans leur vie privée, d'avoir du temps pour eux, de profiter de leur temps libre.

La pratique du Gym est un outil essentiel dans cette reconquête du temps, dans cet apprentissage à vivre plus, à profiter de la vie. En pratiquant le Gym, les gymners hypermodernes prennent du temps pour eux, ils apprennent à investir pleinement la sphère personnelle, ils reprennent possession de leur corps, et de leur vie, pour être capables de construire leur propre sens, pour faire leurs propres choix. La déprise est forte, grâce à une reprise du corps. Reprendre son corps, c'est se dire qu'on est capable de se dégager de quelque chose qui ne sied plus, c'est affirmer qu'on est maître chez soi, c'est être autonome.

Le sujet, dans ce nouveau discours tenu par la société, ferait fonction de derniers recours face à l'éclatement du social, de la famille, des institutions, face à la montée de l'individualisme, du narcissisme et du psychologisme, face à la crise du travail, du politique, de la religion, face aux désenchantements, aux désillusions et à la désaffectation du politique, face au déclin des grandes utopies qui devaient permettre à l'homme d'accéder au progrès et de construire un monde meilleur. Invité à compenser le vide social et la crise du symbolique en produisant lui-même le sens de sa vie, sinon à prendre la place de Dieu comme créateur de son existence, il deviendrait alors la clé explicative de tout ce qu'on ne peut expliquer autrement, de tout ce qui échappe à la production de sens. On entre dans cette période dans une vision toujours plus individualiste. Une nouvelle phase dans l'histoire de l'individualisme occidental est en place, caractérisée par la logique du procès de personnalisation. Ce processus produit sur l'individu un *aggiornamento* narcissique, symbole du passage de l'individualisme « limité » à l'individualisme « total », écho de la culmination de la sphère privée.⁴⁴ L'individu doit se prendre en charge, dans un monde instable où le sens institué s'effrite, provoque toute forme de catastrophe environnementale et humaine.

Les gymners hypermodernes désinvestissent la croyance dans les grands méta-récits⁴⁵ que sont la religion, la patrie, la famille, la raison, le progrès... L'individu se débarrasse de tous ces vieux carcans sociétaux qui lui pesaient et l'enfermaient. Débarrassé de ces carcans sociétaux, l'individu va se retrouver de plus en plus seul, face à un vide qu'il ne connaissait

⁴⁴ Lipovetsky, G, (1983), *L'ère du vide, essais sur l'individualisme contemporain*, Gallimard

⁴⁵ Lyotard, J-F (1979), *La condition postmoderne*, Editions de Minuit

pas. Face à ce vide, il va adopter des stratégies pour redonner du sens à une société en manque de méta-récits. C'est l'apparition d'une culture narcissique⁴⁶ où l'individu va se centrer sur lui, sur ses émotions, pour se comprendre dans un monde social de plus en plus vide. Le souci de soi prend une forme néo-hygiéniste⁴⁷. Comme dans le courant hygiéniste apparu lors de la Modernité, il y a un besoin d'être en forme, mais cette forme n'est pas la même : elle est individualiste et ne répond pas aux mêmes besoins. L'objectif ici est de vivre plus vieux, d'avoir un corps plaisant, de s'écarter au maximum des maladies, pour être le plus proche possible du bonheur. Le corps va être l'objet de toutes les attentions, et un véritable « culte du corps »⁴⁸ va alors émerger. Le corps est l'une des seules choses réellement palpables et réelles sur lesquelles peut s'appuyer l'individu contemporain. Comme le souligne la philosophe Isabelle Quéval, « l'effondrement des grandes transcendances – religieuses, politiques, sociales – a précipité la dispersion individualiste et la nécessité pour chacun, c'est-à-dire la responsabilité, de réussir son propre destin [...] les individus se voient sommés de réussir ici et maintenant et de donner sens à une existence précaire. Cette urgence rencontre historiquement l'occurrence de se doter d'un corps confortable⁴⁹ ». Le corps apparaît comme lieu de centration de l'identité contemporaine dans un monde voué au néo-hygiénisme.

Face à la désillusion du modèle productiviste, les gymners vont réinvestir le sens de leur existence dans la sphère personnelle. C'est dans leurs loisirs qu'ils vont tenter de se réaliser. Pour Marie-Anne Dujarier, il y a une mutation culturelle en cours, d'une société du non-travail ou du temps libre, ou encore d'une civilisation des loisirs⁵⁰. Le travail ne ferait plus office de valeur centrale. Les modes de vie sont complètement bouleversés par rapport aux siècles derniers, et se construit une nouvelle civilisation : celle du loisir⁵¹. Le modèle basé sur la production et l'optimisation ne donne plus le sentiment de contrôler l'environnement de travail et l'avenir⁵². C'est dans ces loisirs que le gymner hypermoderne va réinvestir son nouveau travail : celui de la réalisation de soi et de son auto-détermination. Comme le soulignent Vincent de Gaulejac et Nicole Aubert dans *Le coût de l'excellence* en 1991, il semble que l'on assiste à ce que certains considèrent comme une mutation anthropologique de l'individu. Cette mutation se caractérise par une recherche effrénée de réalisations

⁴⁶ Lasch, C (1979), *La culture du narcissisme*, Flammarion (2006)

⁴⁷ Quéval, Isabelle (2008), *Le corps aujourd'hui*, Gallimard

⁴⁸ Conférence du 5 décembre 2000 par Georges VIGARELLO à l'Université de tous les savoirs

⁴⁹ Quéval, Isabelle (2008), *Le corps aujourd'hui*, Gallimard, p14

⁵⁰ Dujarier, M-A. (2014) *Le travail du consommateur*, La découverte, p.16

⁵¹ Dumazedier, J, (1962), *Vers une civilisation du loisir ?*, Points Essais (1972)

⁵² Gaulejac, Vincent de (2005), *La société malade de gestion*, Editions du Seuil, p.227

personnelles, tant au niveau du corps qu'à celui de l'expression de soi-même. Le surgissement de ce Narcisse des temps modernes – dont Sennet situe l'apparition après la Seconde Guerre mondiale⁵³ – serait à mettre en relation avec la désertion généralisée des valeurs et des finalités sociales qui régissaient plus ou moins l'existence sociale jusqu'à cette date. Face au déclin de ces grands systèmes de sens, le gymner n'a donc d'autre choix que d'assurer lui-même les conditions et les repères de sa propre vie, devant l'effacement des grandes valeurs que prônait la Modernité. L'homme hypermoderne rêve de se fabriquer lui-même, de s'autodéterminer. Guy Bajoit évoque le « grand Individu-Sujet-Acteur »⁵⁴, nouveau dieu régnant, comme principe abstrait et ultime, produit par les humains dans la pratique de leurs relations sociales, projeté hors des consciences personnelles, donc considéré comme un « Personnage Majuscule » destiné à donner un sens – orientation et signification – à l'existence.

La figure hypermoderne du gymner donne sens dans cette nouvelle idéologie qu'est la réalisation de soi, dans une société moderne où le projet productiviste est de plus en plus remis en cause par les dégâts qu'il occasionne. Les gymners hypermodernes se sortent de ces vieux carcans sociaux, pour aller chercher une liberté et une autonomie nouvelles, dans cet individualisme en marche.

⁵³ Sennett, R. (1979), *Les tyrannies de l'intimité*, Seuil

⁵⁴ Bajoit, G. (2007), *La tyrannie du Grand ISA*, in Marc-Henry Soulet, *La souffrance sociale*, Academic Press Fribourg/Editions Saint-Paul Fribourg

Chapitre 2 : L'idéalisation profonde au modèle productiviste

Le chapitre précédent a mis en lumière la volonté pour le gymner hypermoderne de se dégager du modèle productiviste en entreprise qui ne fait plus sens, et de venir se réaliser dans la sphère personnelle. L'objectif étant de se déprendre d'un enchevêtrement entre le désir d'autonomie et le modèle performatif, où prédominent production, efficacité, rendement et optimisation. Le gymner hypermoderne ne veut plus participer à ce modèle et veut simplement profiter de la vie, se sentir maître de ses propres actes et de ses propres choix. Ce chapitre met en exergue la difficulté pour le gymner hypermoderne de se dégager complètement de cette idéalisation au modèle productiviste, et met en lumière une idéalisation profonde dans ce modèle, qu'il répète sur la sphère personnelle tout en pensant s'en dégager et devenir libre et autonome. Il vient se réassujettir au modèle productiviste dans la réalisation de soi tout en pensant s'en dégager définitivement. Ce processus n'est possible que par une intériorisation du modèle à l'échelle individuelle. Le gymner hypermoderne pense que si la performance et la production viennent de et par lui, le problème disparaît puisque l'origine du malaise est l'entreprise, et non le modèle lui-même. À l'intérieur même de l'individu, la production ne serait plus une « obsession » mais « une voie pour être bien ». C'est par ce mécanisme que le modèle productiviste se transfère des entreprises et des structures au cœur même des vies des individus hypermodernes, qui se pensent libres et autonomes, alors qu'ils sont assujettis au modèle productiviste. Dans ces conditions, l'enchevêtrement entre projet autonome et expansion de la pseudo-rationalité est toujours plus intense, et c'est dans la vie personnelle même de l'individu hypermoderne que le modèle productiviste s'immisce. Se déploie alors la mise au travail de la vie entière, du travail aux loisirs, et c'est la thèse de Max Weber sur l'expansion de la rationalité à tous les domaines de vie qui s'étend dans les existences hypermodernes. L'efficacité, le rendement et la performance ne se situent plus seulement dans les organisations et les structures, mais dans le corps et la psyché des individus hypermodernes. L'hypermoderne est au cœur de l'enchevêtrement, entre la volonté d'autonomie et l'emploi du modèle productiviste pour arriver à ses fins, il est un moderne encore plus intense, d'où l'emploi du terme hyper devant la Modernité. Nous formulons que nous ne sommes pas dans une postmodernité, mais bien dans le renforcement et l'excès de la

modernité. Le gymner, tout en pensant se dégager des valeurs modernes, du progrès, de la raison et du modèle productiviste, ne fait en fin de compte que répéter et intensifier ces valeurs à l'échelle individuelle. Les gymners ne se voient pas répéter le modèle productiviste à l'échelle individuel, et il a été possible d'entendre ce qui ne se dit pas, et qui pourtant se voit, dans les discours avec l'aide de l'approche clinique, pour comprendre davantage ce phénomène social qu'est la pratique du Gym. Les pages qui suivent mettent en lumière la compréhension de ce processus qui s'opère dans un jeu entre les sphères conscientes et inconscientes de la psyché du gymner hypermoderne.

« Travailler plus, c'est un modèle de con » / « L'objectif c'est d'être toujours un petit peu meilleur »

Nicolas : *« Ce sont des gens qui sont en croissance, qui sont développés, qui sont performants, c'est intéressant à étudier parce qu'on dit ouais les Français sont un peu fainéants, un peu râleurs, mais regardons des gens qui obéissent beaucoup mieux aux règles et qui répondent beaucoup plus aux critères du capitalisme ou aux bons sentiments de la société, ce sont des gens qui sont en demande énorme de sens de la vie » / « L'objectif c'est d'être toujours un petit peu meilleur sans que ça nous coûte, tu amorces un bénéfice de base qui va être croissant en fait, sans te dire que je vais travailler comme un cinglé pour être le meilleur non plus. Et normalement tu le ressens sur tous les tableaux : personnel, professionnel, la famille, les enfants [...] le but du jeu c'est d'être efficace le plus souvent possible [...] j'appelle cette technique l'amélioration continue ».*

Virginie : *« Donc moi c'est ça, c'est la perte de sens totale que ça m'a amené, être dans la performance pure, avoir la meilleure prime, avoir plus d'argent, avoir plus de lauriers, avoir plus de reconnaissance, à un moment donné je me suis dit mais à quoi ça sert ? » / « L'objectif, c'est exploiter dans le bon sens du terme tout ce qui nous a été donné [...] pour moi c'est pas forcément de me sentir vivante, parce que je peux me sentir vivante dans l'immobilité, juste en me concentrant sur la*

respiration, mais peut-être le fait d'utiliser les choses permet de sentir une plus grande intensité. C'est pas tant la vie, mais la vie peut-être plus intense. Une sorte d'optimisation du vécu de la vie. Une sorte d'intensification du ressenti de la vie »

Les deux extraits d'entretien tirés des discours de Nicolas et Virginie illustrent la contradiction qu'il peut y avoir entre deux échelles différentes : une critique de la performance quand il s'agit de l'entreprise et de la société, et une valorisation, d'ordre inconscient, de la performance dans la sphère personnelle.

Nicolas prend l'exemple des Français, « un peu fainéants et râleurs », pour montrer une forme de résistance au productivisme américain, mais ces valeurs ne sont pas reprises dans sa volonté de se dégager du modèle productiviste. Bien au contraire, Nicolas se base sur la croissance et la performance pour redonner un sens à sa vie dans la sphère personnelle. Nicolas répète un modèle tout en pensant s'en déprendre. Il effectue un déplacement du modèle de la sphère professionnelle à la sphère personnelle, tout en pensant se libérer de ce « modèle de con ». Dans l'ensemble de son discours, Nicolas est un fervent critique de sa propre fainéantise, qui lui empêche de « profiter pleinement de la vie », qui lui fait « perdre des heures » passé devant la télévision à « regarder des choses inutiles, qui ne servent à rien ». Et pourtant, il en fait l'éloge quand il s'agit de critiquer le modèle productiviste américain, en mettant la fainéantise comme forme de résistance au rouleau-compresseur productiviste. Nous excluons tout type de mensonge volontaire dans le discours de Nicolas, mais nous faisons plutôt l'hypothèse de deux vérités contradictoires. Et c'est ici que l'analyse de discours clinique devient intéressante en mentionnant la division de l'inconscient chez le sujet. Nicolas nous ouvre plusieurs réalités, l'une où la fainéantise lui permet la résistance au modèle productiviste, où il ne se laisse pas prendre au piège de l'obsession à la production, l'autre où la fainéantise lui empêche l'accès à la réalisation de soi et à sa réussite de vie, dans une obsession de production et d'efficacité dans la conquête de soi. La psychanalyse ne s'intéresse pas seulement à la réalité du discours des acteurs, travail que nous avons effectué pour le premier chapitre - qui n'est pas moins vrai que ce chapitre - mais également à la complexité de ce qu'il se passe en profondeur dans le discours des acteurs, dans lequel l'inconscient est divisé par des enjeux qui dépassent l'acteur lui-même. Nicolas ne se voit pas raconter ses contradictions, dans ces deux réalités qu'il ne peut rassembler. Parce que des choses

agissantes en profondeur en lui travaillent. Nicolas voit bien et décrit bien « l'absurdité » du modèle productiviste, il a bien conscience de ce devoir d'exceller sans cesse, de ne laisser aucuns répit, aucune place à la paresse et à la fainéantise, et que in fine, « c'est un modèle de con ». Et pourtant, par des processus inconscients dont nous analyserons les causes dans la partie suivante, il lui est impossible de se dégager de ce modèle qu'il critique pourtant abondamment. Il est même obligé, sans même le voir, de répéter cette obsession pour l'efficacité et la productivité dans sa vie personnelle.

Virginie, elle, explique que le fait d'avoir été dans la performance pure en entreprise a engendré chez elle une perte de sens totale. Dans le chapitre précédent, Virginie explique s'être dégagée de ce modèle productiviste dans lequel elle s'était oubliée, où elle était devenue « un robot exécutant ». L'image du robot nous renvoie au long métrage de Charlie Chaplin, « Les temps modernes », dans lequel il dénonce avec humour cette Modernité obsédée par la production, où Charlot, le héros du film, s'évertue à devenir ce robot que Virginie évoque. C'est une critique de la captation de l'énergie humaine par les entreprises à des fins productives, la même critique que fait Virginie dans le chapitre précédent. Ce qui est intéressant, c'est la reproduction du modèle performatif que Virginie fait dans la sphère personnelle, en exploitant tout ce que la nature a donné à l'homme, en intensifiant la vie et en optimisant son vécu. Virginie dit qu'avec le modèle productiviste en entreprise, « on devient des machines exécutantes et plus des machines intelligentes », ce qu'elle devient dans sa vie personnelle, une machine intelligente car exploitant tout ce que la nature lui a donné. Le terme de machine n'a pas été enlevé dans son transfert d'investissement de la sphère professionnelle à la sphère personnelle, on reste dans l'idéalisation de la production, avec le terme de machine, mais aussi d'exploitation et d'optimisation. Charlot, à notre époque, ne jouerait plus une machine exécutante, mais une machine intelligente, dans des temps hypermodernes, où l'optimisation et la performance ne seraient plus seulement au service des entreprises, mais dans la vie personnelle même des individus hypermodernes. Idem que pour Nicolas, Virginie vit deux réalités, la première basée sur la critique du modèle de performance, et la recherche de ses sensations, des émotions, de retrouver un corps oublié dans le modèle productiviste. Dans cette réalité, elle change complètement de métier, passant des ressources humaines dans une entreprise de télécom à la psychothérapie. Dans ce nouveau métier, elle cherche à aider les personnes à retrouver leur nature, à se recentrer sur eux-mêmes, à les aider à découvrir qui ils sont réellement, de ne plus subir la vie mais de pouvoir être acteur de son changement. Elle exerce dans les thérapies cognitivo-comportementales, lesquelles s'intéressent davantage à un

problème de comportement qu'à une division de l'inconscient comme en psychanalyse. La deuxième réalité, c'est que dans son changement de comportement, elle passe de machine exécutante à machine intelligente. Effectivement, il y a un changement, mais, dans notre analyse, ce que nous entendons, c'est la prégnance du terme machine, qui reste dans le discours, montrant un attachement profond, dans le domaine inconscient, au modèle performatif. Dans une forme de discours, elle est critique de la performance, du rendement, et dans une autre, elle valorise l'optimisation du vécu de la vie, l'intensification des émotions et du ressenti. Même dans les émotions et les sensations, elle garde profondément cet attachement au modèle productiviste « il faut utiliser toutes les potentialités humaines que la nature nous a offerte ». Comme pour Nicolas, il lui est impossible de se dégager de ce modèle qu'elle critique pourtant abondamment. Elle ne se voit pas répéter cette obsession de performance dans sa vie personnelle, puisque la performance ne pourrait coïncider avec la recherche de l'émotif et du ressenti. Et pourtant, c'est bien ce qui se voit dans son discours, qu'elle-même, dans la division de son inconscient, ne peut déceler.

Les gymners hypermodernes se trouvent face un paradoxe impossible à résoudre : ils ne peuvent devenir libre qu'en s'asservissant au modèle productiviste. Ils leur faut être efficaces pour être libres. Et plus ils sont dans l'obsession de l'efficacité dans la volonté d'accéder à l'autonomie, plus ils s'asservissent au modèle productiviste, perdant ainsi leur liberté en pensant la conquérir.

Les discours de Nicolas et Virginie renseignent et nourrissent ce que nous qualifions d'individu hypermoderne, à savoir quelqu'un qui se démène et se contorsionne entre cette volonté d'autonomie et la répétition d'un modèle idéal intériorisé dont il est difficile de se déprendre. Le processus de la figure hypermoderne, c'est de chercher une voie de dégagement, de travailler à devenir sujet de son histoire, mais tout en répétant cette idéalisation, en rejouant le même modèle tout en souhaitant ardemment s'en déprendre. La différence radicale avec la religion, c'est que l'individu religieux consent à être gouverné par l'extérieur ; l'hypermoderne, lui, cherche par tous les moyens à ne plus être gouverné par l'extérieur, dans une recherche absolue d'autonomie, et en même temps, en ne pouvant pas se dégager de ce qui le gouverne profondément (que nous analyserons dans la partie suivante). Il y a une contradiction qui est propre à la figure hypermoderne. Une volonté d'autonomie et une répétition de l'hétéronomie, qui provoque une crise de l'autonomie, dans laquelle elle est instrumentalisée au service d'un projet hétéronome. L'hypermoderne est un héritier du moderne, dans le sens où la liberté et le dégagement de toute forme de contrôle extérieure est

quasi-obsessionnelle - le religieux pour le moderne, le productivisme pour l'hypermoderne -, sans que ce dégageant puisse aboutir pleinement. Il existe une contradiction entre l'autonomie et l'hétéronomie au cœur du processus de subjectivation du sujet hypermoderne. Le moderne voulait être sujet de l'Histoire, l'hypermoderne veut être sujet de son histoire. Et pour cela, il vient répéter et s'assujettir au modèle productiviste dans son histoire personnelle, pensant s'en dégager puisqu'il ne le subit plus mais qu'il est investi dedans. Mais la finalité est difficile à concevoir pour les modernes et les hypermodernes, ni les uns ni les autres n'ont pour le moment réussi à être sujet, que ce soit de l'Histoire ou de leur histoire.

« *L'objectif de dépassement, il est interne pour le coup.* »

Nicolas : « Alors justement je pense que le sport est différent pour ça. Parce qu'en fait effectivement dans l'économie et le capitalisme, on nous dit que c'est la compét, qu'il faut être toujours meilleur. Dans le sport, tu peux tomber dans ce travers-là, mais c'est toi qui dis quel est le niveau que tu veux atteindre. Des fois je me dis, là je suis bien, je reste à ce niveau-là. Et d'autres fois je me dis tiens, je suis en forme en ce moment, je vais essayer de me dépasser. Mais l'objectif ne vient que de moi. C'est pas parce que j'ai vu le mec à côté faire 50 pompes, que je vais me dire putain faut que je le batte, ou putain il a fait 50 pompes. Moi je suis bien dans mes baskets, je fais, je sais pas moi, 30 pompes, ça me va, et si un moment j'ai envie d'en faire plus, c'est parce que je me suis dit tiens j'ai envie de me dépasser. Et ça veut dire que la motivation elle vient de l'intérieur, et l'objectif aussi, c'est-à-dire que je ne le subis pas, je ne subis pas de l'extérieur un besoin de pousser plus, d'aller plus vite, c'est juste le plaisir que nous on peut avoir en se disant tiens tel trail on l'a fait en 2h, est-ce que l'année prochaine on se le fait un peu plus vite histoire de se challenger nous-mêmes, pour le plaisir de se maintenir, ou d'aller un peu plus vite, comme on l'a fait pour la spartam qui était vraiment très longue, qui a duré 4h30, notre objectif c'est de finir, peu importe le tempo, on était déjà très content et

fier de nous d'avoir enduré la douleur, d'avoir enduré la peine, et effectivement ça ressemble de l'extérieur à la compét du monde de la finance mais il peut être différent. Je ne dis pas qu'on ne peut pas tomber dans ces travers-là mais moi je le vis vraiment pas comme ça [...] pour le coup l'objectif de dépassement il est interne. »

Nicolas illustre comment le modèle peut être répété tout en étant accepté et même valorisé. Ce qu'il critique dans le dépassement de soi, c'est qu'il soit impulsé de l'extérieur, que le dépassement soit en quelque sorte imposé par le discours d'un autre, alors que ce qu'il a tendance à valoriser, c'est ce dépassement qui vient de soi, de sa motivation intérieure. Pour Nicolas, l'économie et le capitalisme seraient dans l'obsession d'être toujours meilleur, tandis que pour l'individu lambda, être meilleur ne pourrait être une obsession, mais une voie pour être bien. Nicolas valorise ici le modèle performatif qu'il critiquait en amont, puisque l'individu est capable de ne pas être dans l'obsession, mais dans le juste.

Les hypermodernes ont l'impression de croire qu'ils se sont déjà libérés de leurs attaches, notamment dans l'emprise du productivisme qu'ils avaient l'impression de subir. Et maintenant qu'ils seraient pleinement libres, ils pourraient se servir du modèle performatif puisqu'ils ne seraient pas dans l'obsession comme l'est l'économie capitaliste. L'individu hypermoderne ne laisse plus le privilège du modèle performatif aux entreprises, il s'en empare, pour tenter de faire mieux. Ce que l'hypermoderne fait, c'est intérioriser les valeurs productivistes, tout en pensant s'en déprendre. Son sentiment de liberté et d'auto-détermination viennent du fait que c'est lui qui décide de se dépasser chaque jour un peu plus, à son rythme. Le fait d'avoir ce choix personnel et cette liberté de rythme non imposé va entretenir l'illusion de cette auto-détermination alors même qu'il est déterminé par le choix du modèle auquel il s'assigne.

Les gymners hypermodernes se déplacent du modèle du « travailler plus » en entreprise, dans lequel ce ne sont pas eux qui décide des objectifs, au monde personnel où ils ont l'impression de pouvoir décider par eux-mêmes de leur réussite et de leurs challenges. Cette problématique a déjà été abordé par Nicole Aubert et Vincent de Gaulejac dans *Le coût de l'excellence* en 1987, mais davantage sur une transformation des modalités de travail que sur un déplacement de l'excellence en entreprise à l'excellence de soi, même si l'idée est déjà évoquée et travaillée dans le livre. Pour eux, l'absolu n'est pas (n'est plus) dans une transcendance

extérieure à soi, à laquelle on se soumettait, il est dans cette exigence intérieure d'accomplissement total de soi-même, de réalisation de l'absolu que l'on porte en soi⁵⁵. Ils évoquent le remplacement du système autoritaire par un système managinaire. Michel Foucault avait montré que l'ordre disciplinaire avait pour objectif de rendre les individus dociles et utiles (*Surveiller et Punir*, Gallimard, 1975). Mais cet ordre était principalement centré sur le contrôle du corps. Avec le système managinaire, c'est le contrôle de la psyché qui devient essentiel. C'est le moi qui est l'objet du contrôle : il s'agit moins d'obtenir la soumission docile que l'adhésion volontaire active ; moins l'utilité obéissante que l'efficacité et la rentabilité. Au confluent de l'individualisme et du capitalisme, le système managinaire réconcilie et exalte les vertus d'un moi autonome, puissant, performant, productif. Le système du management déborde largement les frontières des entreprises hypermodernes. Il semble être un pôle dominant des sociétés développées, à la fois moteur du libéralisme politique et économique, mais également modèle de référence psychologique et idéologique. Et quand le gymner hypermoderne quitte ce système managinaire au sein de l'entreprise, c'est pour le rejouer sur la scène personnelle, dans la réalisation de soi.

Nicolas illustre ce refus que son corps soit soumis aux injonctions du « travaillez plus » dans les entreprises hypermodernes, il tente de se dégager de cette soumission à laquelle il avait initialement adhéré. Tout comme il illustre ce contrôle de la psyché, via l'intériorisation du modèle performatif, où l'on passe de la soumission à l'adhésion active, où la possibilité d'être meilleur chaque jour serait une voie d'accès au bonheur. Ce qu'il critiquait, le fait ne pas être obligé de « mordre à l'hameçon » de cette adhésion active, il le répète pourtant dans la réalisation de soi.

Ce discours rejoint également les travaux sur l'évaluation de Bénédicte Vidaillet, pour qui « chacun serait en mesure de choisir son niveau de performance et de l'atteindre – comme s'il ne s'agissait que d'une question de choix. L'idéologie de l'évaluation va donc de pair avec celle du libre choix et de l'autonomie du sujet, et c'est cela aussi qui la rend séduisante. Elle se présente comme un contrat qui réunirait deux parties libres et indépendantes, et son modèle idéal est celui où "la personne définit elle-même ses objectifs" (summum de la liberté !) et s'autoévalue »⁵⁶. Cette séduction dont parle Bénédicte Vidaillet, on la retrouve dans le chapitre précédent. Le gymner hypermoderne a cette volonté de se dégager de cette séduction « on m'a vendu », « j'ai mangé la carotte », « j'ai mordu à l'hameçon », mais pour finalement

⁵⁵ Aubert, N. et Gaulejac, Vincent de (1991) *Le coût de l'excellence*, Editions du Seuil, p.110

⁵⁶ Vidaillet, B. (2013), *Évaluez-moi !*, Éditions du Seuil, p.101

revenir se faire séduire par la même carotte, le même hameçon, qui est celui de la croyance dans le libre choix et l'autonomie. C'est ce que nous raconte Nicolas, quand il dit que dans le sport, c'est lui-même qui fixe des propres objectifs, le niveau de performance qu'il veut atteindre, et qu'il n'est plus dans l'obsession des entreprises à la production sans fin. Mais finalement, ce que nous percevons du discours de Nicolas, c'est une obsession de l'efficacité, dans tous les domaines de la vie. L'adhésion au modèle productiviste passe par une promesse de liberté et d'autonomie. Et paradoxalement, plus la volonté de liberté est forte, plus l'individu hypermoderne va s'investir dans ce modèle, en en étant complètement dépendant.

Dans le dernier chapitre, « La fabrique du sujet néolibéral », du livre *La nouvelle raison du monde* (2009), Dardot et Laval rappellent l'importance du travail de Vincent de Gaulejac et Nicole Aubert : « Ces travaux précieux, et souvent convergents, au croisement de la psychanalyse et de la sociologie, font état d'une condition nouvelle de l'homme qui affecterait selon certains jusqu'à l'économie psychique elle-même »⁵⁷. Pour être plus précis dans l'importance de ces travaux ils évoquent la fusion entre discours psy et économique : la liberté est devenue une obligation de performance. Un processus paradoxant, puisque l'individu cherche à se dégager de la performance par la performance, dans un souci de liberté et d'autonomie.

C'est un transfert du modèle managérial de la sphère professionnelle à la sphère personnelle. L'efficacité occupe de plus en plus l'espace, plus seulement dans les entreprises, mais également dans les vies personnelles et intimes des individus hypermodernes. Centré sur le mérite individuel, la recherche de l'adhésion, la négociation, l'autonomie individuelle, la mobilité, l'adaptabilité, l'efficacité, la communication, la motivation, la qualité, la notion de projet, l'autorégulation... le management déborde largement le champ de gestion des entreprises pour imprégner la gestion publique, la famille, la culture, l'éducation, le sport, les médias, etc. Le discours de Nicolas illustre pleinement ce débordement, alors même qu'il souhaite s'en dégager dans le monde des entreprises.

La réalisation de soi passe dans cette idéologie par une adhésion à l'efficacité et à la performance. L'humain devient une ressource qu'il convient d'exploiter, un capital qu'il faut faire fructifier. Les injonctions qui poussent chaque individu à la réalisation de soi-même, au développement personnel, à la réussite professionnelle sont autant de symptôme du développement d'une « conception entrepreneuriale » de la performance. Les gymners

⁵⁷ Dardot, P. et Laval, C. (2009), *La nouvelle raison du monde*, La découverte, p.402

hypermodernes deviennent entrepreneurs de leur corps, de leur santé, en passant par l'outil performatif.

C'est maintenant la quête de réalisation de soi qui devient un impératif moral, l'éclatement des valeurs traditionnelles et le refus des normes sociales héritées s'accompagnent d'une quête de l'identité fondée sur la revendication d'une autonomie individuelle absolue et sur une idéologie de la réalisation de soi. Être le meilleur devient alors « l'impératif catégorique de notre temps sans qu'aucun champ d'excellence puisse être assigné comme privilégié... L'excellence devient synonyme d'accomplissement de l'individu qui reste la seule fin que nous puissions proposer » (J. Roman, « Excellence, individualisme et légitimité », in *Autrement* n°86). On assiste à une « promotion de l'excellence individuelle » où aucune fin transcendante ne s'impose plus, mais où, au contraire, la vie même de l'individu devient la fin poursuivie. Chacun étant « l'entrepreneur de sa propre vie » et devant donc, à ce titre, la faire fructifier comme on fait d'un capital que l'on possède. Les deux sociologues évoquent ainsi le déplacement d'une obéissance externe à une obéissance interne, l'obéissance interne par introjection des valeurs de l'entreprise constitue ainsi le premier temps du mécanisme de production de l'énergie psychique dans le système managinaire : l'adhésion au système. La réalisation de soi passe forcément par le modèle performatif, où règnent l'efficacité et l'optimisation. Mais quand l'efficacité et l'optimisation étaient utilisées pour l'entreprise et sa croissance, c'est maintenant une efficacité pour une optimisation de soi, de son corps, sa santé, et sa vie en général.

Cet enchevêtrement de la liberté et du productivisme vient à l'intérieur même de l'individu, dans sa chair et son corps. Le projet d'autonomie du gymner hypermoderne est un mythe. Le gymner, tout en voulant se défaire d'une aliénation, d'une dépossession de soi, notamment perçu à travers le modèle de l'entreprise, se rattache sans s'en rendre compte aux outils de ce même modèle, l'efficacité et l'optimisation, mais dans sa vie personnelle. La figure hypermoderne des gymners est construite à partir de leur volonté d'auto-détermination mais également sur ce qu'ils ne voient pas, c'est-à-dire l'utilisation du même imaginaire d'optimisation et d'efficacité. Le gymner rejoue la même pièce mais sur une autre scène. Le paradoxe est qu'en pensant créer les conditions de sa liberté et son auto-détermination, il s'assujettit au même modèle d'efficacité et d'optimisation qu'il critique dans le modèle de l'entreprise. Le gymner est producteur du modèle qu'il croit combattre, mais sous une forme différente. Il y a déplacement du modèle néolibéral, imprégné des méthodes d'efficacité et d'optimisation, de l'extérieur à l'intérieur de soi, une subjectivation du modèle néolibéral.

L'hypothèse que nous formulons, c'est que le gymner hypermoderne se saisit lui-même du modèle, en pensant qu'il fera mieux que les entreprises qui n'ont pas de conscience. Le problème serait moins le modèle productiviste que les entreprises qui en feraient n'importe quoi. D'où cette réappropriation à l'échelle individuelle. Mais dans la pensée castoriadienne, l'individu hypermoderne se situe toujours dans une forme hétéronome, dirigé par « le discours de l'Autre ». À l'inverse des sociétés traditionnelles et religieuses, qui affirment leurs structures sociales comme dirigées par le discours d'une entité supérieure, souvent par une ou plusieurs divinités, les sociétés hypermodernes instrumentalisent le projet d'autonomie, les valeurs de liberté et d'affranchissement, pour servir un projet hétéronome, dicté par les outils performatifs, efficace et optimisant.

« Le but du jeu, c'est d'être efficace le plus souvent possible »

Nicolas : *« C'est comme bien manger, avant je mangeais moyennement, après je me suis mis à manger des légumes et compagnie, maintenant je mange bio, je me fais à manger etc., et c'est pas si compliqué, à chaque tour de roue je m'améliore, et je m'aperçois la première fois je passe trop de temps en cuisine je me fais chier quoi, 35 min pour me préparer un truc je vais pas faire ça tous les jours, puis après je me dis t'as qu'à faire ça pour plusieurs jours, et comme ça tu diminues ton temps de préparation par repas, et puis du coup tu deviens meilleur, parce que tu sais que telle épice, tel machin, telle viande, hop, 10 min c'est torché, tu t'améliores. Ça veut dire qu'au bout de quelques années, tu passes moins de temps qu'avant et tu passes beaucoup plus de plaisir, beaucoup plus de satisfaction. Le midi je sors mon truc, je sais que tout est bio, je mange pas des pesticides, je sais que c'est à peu près bien câblé, sur les protéines et les glucides y'en a pas trop, tu te dis génial, je suis en train d'optimiser mon travail de tout à l'heure [...] Et c'est un tout, tu te dis je prends plaisir, et à l'arrivée comme tu t'aperçois que ça ne prend pas plus de temps que tu ne le croyais, ça prend pas plus de temps que de marcher pour aller s'acheter une pizza, je suis désolé moi quand je vais chercher une pizza, faut que j'appelle, je marche 5-10 min, j'attends 2-3 min ma pizza, je reviens,*

j'en ai pour 10 ou 15min. En 10 ou 15 min à la maison je me suis fait à manger bio. C'est torché. J'ai mes habitudes maintenant, c'est torché. Et j'aurais fait à manger pour le lendemain, ou le surlendemain [...] c'est une technique de vie que j'appelle l'amélioration continue, où le but du jeu, c'est d'être efficace le plus souvent possible. »

Cet extrait illustre l'obsession d'être meilleur de Nicolas, qu'il critiquait auparavant pour les entreprises. Le gymner hypermoderne pense que c'est l'obsession le problème, mais il devient obsessionnel lui-même de se rendre efficace et rentable dans chaque tâche qu'il entreprend. Nicolas prend plusieurs exemples dans sa technique d'amélioration continue : le ménage, cuisiner et acheter un appartement. Chaque activité quotidienne devient une quête obsessionnelle d'efficacité, de gagner du temps dans sa vie pour pouvoir profiter ensuite un maximum. Et finalement dans son discours, Nicolas nous parle très peu de ses projets de vie, de ses réalisations sur le plan personnel. Il nous dit que l'important c'est de faire des voyages, de lire des livres intéressants, de rencontrer des gens extraordinaires, mais il porte beaucoup plus d'intérêt dans son discours à son rendement et à son efficacité dans sa vie quotidienne. Nous n'avons aucuns exemples de voyages, de livres et de rencontres, mais bien une multitude d'exemples (faire le ménage, cuisiner, acheter un appartement, faire du sport, entres autres) sur sa façon de s'organiser pour être efficace dans sa vie de tous les jours. Comme si le moyen supplée la fin. Nous ne voyons pas le résultat, le fait de profiter de la vie, mais plutôt les moyens, comment gagner du temps et être efficace pour profiter de la vie et se réaliser. Cela nous donne l'impression que la réussite de vie et la réalisation de soi se situe davantage dans l'obsession d'efficacité et de gagner du temps (mais pour faire quoi ?) que sur les activités liées à sa réalisation personnelle. Comme si gagner dix minutes pour cuisiner était en soi un signe de réussite. Ce qui symbolise sa réussite, c'est davantage ce qu'il nomme l'amélioration continue. Etre plus efficace dans le ménage, pour faire à manger, en salle de sport. Ici, dans l'exemple de la cuisine, c'est le gain de temps par l'optimisation qui est perçu comme « génial ». L'important pour Nicolas, c'est de « devenir meilleur », pour gagner du temps et avoir beaucoup plus de plaisir, beaucoup plus de satisfaction.

Le discours de Nicolas rejoint les travaux de Vincent de Gaulejac sur l'expansion de l'efficacité dans tous les domaines. La société hypermoderne enjoint au sujet de se conformer intérieurement, par un constant travail sur soi, à cette image : il doit veiller constamment à

être le plus efficace possible, à s'afficher comme totalement investi dans son travail, à se perfectionner par un apprentissage continu. La rationalité néolibérale pousse le moi à agir sur lui-même dans le sens de son propre renforcement pour survivre dans la compétition. Toutes ses activités doivent se comparer à une production, à un investissement, à un calcul de coûts. Comme ici avec le ménage, la cuisine et le sport. L'économie devient une discipline personnelle⁵⁸. L'économie est au cœur même de cette obsession de s'améliorer, de progresser, de devenir meilleur chaque jour.

La nouveauté du gouvernement entrepreneurial réside dans le caractère général, transversal, systématique du mode de direction fondé sur la responsabilité individuelle et l'autocontrôle. Cette faculté de responsabilité n'est pas donnée pour acquise, elle est tenue pour le résultat d'une intériorisation des contraintes. L'individu doit se gouverner de l'intérieur par une rationalisation technique de son rapport à lui-même. Être « entrepreneur de soi-même » signifie que l'on parvient à se faire l'instrument optimal de sa propre réussite sociale et professionnelle. Dans l'extrait de Nicolas, c'est la volonté de contrôler son alimentation, de gérer avec l'objectif de s'améliorer. La rationalisation technique arrive jusqu'aux tâches les plus quotidiennes de l'existence, comme ici avec le ménage et la cuisine. L'ensemble de la vie doit être rationalisé avec l'objectif de continuellement s'améliorer. Pour Vincent de Gaulejac, chaque individu est invité à devenir l'entrepreneur de sa propre vie. L'humain devient un capital qu'il convient de rendre productif. La rentabilité ou la mort, telle semble être la seule alternative que les gestionnaires proposent à l'espèce humaine. La rationalité instrumentale consiste à mettre en œuvre une panoplie impressionnante de méthodes et de techniques pour mesurer l'activité humaine, la transformer en indicateurs, la calibrer en fonction de paramètres précis, la canaliser pour répondre aux exigences de productivité. La discussion sur le comment tend à éliminer la question du pourquoi. Dans *Le coût de l'excellence*, Nicole Aubert et Vincent de Gaulejac analysaient déjà ce concept d'être entrepreneur de sa propre vie. Nous devenons en quelque sorte, selon la belle expression d'A. Ehrenberg (« Héroïsme, une valeur socialement transmissible », in *Autrement*, n°86) les « entrepreneurs de notre propre vie » avec la même nécessité de performance (amoureuse, professionnelle, sexuelle, sportive...), la même obligation de réussite tous azimuts, voire la même quête d'excellence sur tous les registres (p.72).

⁵⁸ Gaulejac, Vincent de (2005), *La société malade de gestion*, Editions du Seuil, p.412

Pour de Gaulejac, il y a un primat de l'action, de la mesure, de l'objectivité, de l'utilité, la pensée gestionnaire est l'incarnation caricaturale de la pensée occidentale. Pour lui, la gestion est devenue la science du capitalisme, sous-tendue par une volonté de maîtrise qui se présente comme fondamentalement rationnelle. Cette maîtrise n'a pas pour seule visée le champ de l'économie mais de la société tout entière ; c'est la même signification imaginaire sociale qui s'empare des sphères sociales les unes après les autres. C'est donc à chacun de faire preuve de son utilité, de sa productivité et de sa rentabilité, donc de démontrer qu'il sait tenir sa place et, au besoin, de s'en faire une.

Cette analyse rejoint celle de Castoriadis sur l'omniprésence progressive d'une même signification imaginaire sociale, celle de l'expansion illimitée de la pseudo-rationalité, et de la clôture progressive de cet imaginaire devenant hétéronome. La seule possibilité d'accès au bonheur et à la liberté est de se rendre productif et rentable. Il y a bien ici un enchevêtrement entre les deux significations imaginaires que porte la société moderne : la volonté d'autonomie et le modèle productiviste pour y parvenir, mais qui finalement vient assujettir l'individu hypermoderne dans ce modèle au lieu de l'en libérer. Et le modèle productiviste de prendre de plus en plus d'espace dans les sociétés hypermodernes, tout en valorisant et instrumentalisant la liberté et l'autonomie.

« *Combien d'heures j'ai perdu dans ma vie ?* »

Nicolas : « *Quand ça fait 3-4 WE d'affilée, il faut sortir les doigts du cul parce que ça sent la retraite, et ça sent le sapin (rire), ça sent le sapin [...] Quand tu perds une heure de ta vie c'est pas grave, mais quand tu perds 3-4 heures de ta vie par semaine, c'est phénoménal. 3-4h de ta vie à parler à des gens intéressants, à aller voir des filles jolies, j'veux dire y'a des choses mieux à faire. Quand tu bosses pas tu peux en perdre plein, mais quand tu bosses, que t'as des enfants, 3-4h de merde, c'est peut-être 3-4h où tu faisais ta passion, tu peux lire, faire des petits trains si t'aimes les petits trains, jouer avec ton enfant parce que tu t'es dit allez je joue avec lui parce que même si je suis un peu*

fatigué j'lai pas vu de la semaine. C'est vite dramatique de perdre 3-4h par semaine. Par semaine ! Et encore quand je dis 3-4h... la moyenne de la TV, c'est plutôt 10-12h par semaine [...] des fois tu te mets devant la TV sans vraiment savoir pourquoi, par réflexe, parce que t'as rien programmé, t'as rien engagé, et à la fin de la soirée tu te dis putain, les 3 épisodes des experts je les ai déjà vu, ou alors j'ai regardé les ch'tis à Hollywood, franchement j'ai perdu ma vie, t'as perdu une heure de ta vie quand tu regardes des merdes, c'est des trucs complètement bidonnés qui t'apprennent rien sur des gens dont t'as rien à branler. Donc des fois c'est des émissions intéressantes, des fois pas. Des fois c'est des émissions intéressantes mais sur des sujets que tu connais par cœur donc ça sert un rien. Et souvent c'est quand même de la merde. C'est les médias, tout le temps la même chose, les émissions tout le temps la même chose, les policiers tout le temps les meurtres et compagnie. Et le jour où tu découvres ça, tu te dis et merde ! Combien d'heures j'ai perdu dans ma vie ? Et combien d'heures j'aurais pu faire autre chose, pas forcément utiles mais vraiment sympa ? ».

Cet extrait du discours de Nicolas est illustrateur du besoin de gagner du temps pour le gymner hypermoderne, et surtout l'angoisse d'en perdre. L'efficacité permet de gagner du temps. L'obsession de l'efficacité amène le gymner à ne considérer utile dans sa vie tout ce qui peut permettre de gagner du temps. Et a contrario, tout ce qui jugé inutile « j'ai regardé les ch'tis à Holliwood », « les 3 épisodes des experts je les ai déjà vu », est vécue comme une perte de temps « combien d'heures j'ai perdu dans ma vie ? ». Tout ce qui n'est pas rentable est considéré comme de la perte de temps. Nous rejoignons notre analyse précédente, à savoir que si ce qui importait au gymner hypermoderne était peut-être moins de se faire plaisir après avoir été efficace que l'efficacité elle-même. Le plaisir est pris dans la rentabilité de son temps. C'est ici que ça se joue pour lui.

Nicolas le dit assez clairement, s'il ne produit pas à destination de sa réalisation personnelle, « ça sent le sapin », il y a l'idée de la mort derrière, du néant, de la fin de l'existence. L'existence devient le lieu et le moment où l'on doit prouver sa valeur, en produisant, des voyages, des lectures, des rencontres. Pour Isabelle Quéval, la production du corps rationnel suppose une organisation capitaliste du temps. Puisque le corps est un capital, dont les

bénéfices peuvent être différés jusqu'à fort loin dans l'avancement de la vie, il s'agit d'avancer pas à pas en construisant cet investissement. Cette rationalité instrumentale décrite par Max Weber, cet esprit du capitalisme ordonné autour du principe de N.Constant, « le temps c'est de l'argent » trouvent un écho direct dans la notion d'un temps dédié au corps. En lieu et place de quelle(s) absorption(s) spirituelle(s) cet investissement prend-il forme ? Quel(s) temps de loisirs occupe-t-il, mais faut-il encore appeler « loisir » ce qui relève bien souvent d'un « travail sur soi », d'une « sculpture de soi », d'une somme d'efforts qui attendent d'être récompensés ? La gestion comptable du corps est une appropriation par le sujet de tout ou partie d'une longue – et probablement indéfinie – liste d'injonctions concernant le « mieux » vivre qui doit trouver place dans le temps. Autrement dit, le temps gagné (différé) suppose un temps investi (occupé) qui est faussement du temps libre⁵⁹.

L'individu hypermoderne qui pensait devenir sujet, c'est-à-dire maître et possesseur de lui-même, dégagé de toute forme d'assujettissement, est pour l'instant un mythe, notamment dans la figure hypermoderne du gymner. Le « retour du sujet », si souvent vanté par l'individualisme conquérant, la capacité à être autonome, à se mettre en projet, à faire éclater sa singularité... et à prendre avec des pincettes. Certes, il y a une volonté de devenir sujet chez l'individu hypermoderne, il y a une réelle conviction à devenir autonome, mais pour le moment, il est davantage question d'une réalisation de soi asservie à l'idéologie de la rentabilité.

La question de l'autonomie est centrale dans la figure hypermoderne du gymner, elle est omniprésente dans les discours, la volonté d'indépendance, d'être maître de ses choix, de se singulariser, de faire jaillir tout son potentiel, de dépasser ses propres limites, d'avoir la capacité à créer des projets, à être responsable de ses actes. Mais elle n'est pour le moment que partielle, voire instrumentalisée pour un asservissement au modèle de la productivité, qui n'en finit plus d'évoluer et de progresser depuis son avènement avec les sociétés modernes.

Les discours des gymners hypermodernes éclairent sur le besoin de la pratique du Gym qui vient assouvir, et en même temps alimenter, cette contradiction entre une recherche de l'autonomie et une nécessité de garder et répéter le même modèle idéal intériorisé. La pratique du Gym est comme une aubaine dans la contradiction autonomie/hétéronomie en trouvant un moyen de réaliser les désirs d'accomplissement de soi, en gardant et répétant le modèle productiviste. Voilà l'une des raisons de l'émergence de ce phénomène social. Il allie très bien

⁵⁹ Quéval, I. (2008), *Le corps aujourd'hui*, Gallimard, p.391-392

cette contradiction hétéronomie/autonomie. Du côté de l'autonomie, la pratique du Gym vient alimenter l'individualisme, la capacité à faire ses propres choix, à être responsable de sa vie, à affirmer une singularité, une existence propre, comme expliqué au chapitre précédent. De l'autre, la répétition du modèle productiviste, comme s'il était « naturellement » là, comme si c'était une évidence et que ça ne pouvait pas être remis en question.

L'efficacité permet de gagner du temps et fait gagner en liberté. Mais Nicolas ne se voit pas s'assujettir à l'efficacité qui le rend moins libre. Nicolas vient rejouer l'absurdité et l'aberration qu'il dénonçait à l'échelle sociétale, dans cette « obsession » au rendement et à l'efficacité.

« Je prends le sport comme un travail »

Bastien : « Si tu prends dans la définition du travail quelque chose que tu te forces à faire parce que tu t'es dit que tu voulais le faire, ben pour moi je suis très sérieux je prends tout ça comme ça. Si jamais y'a un truc que je ne considère pas comme du travail je vais juste pas le faire [...] oui je prends le sport comme un travail. Moi le loisir c'est juste un truc que je fais une fois de temps en temps. Boire des bières avec des amis, c'est un loisir, parce que j'ai pas des dates précises. Je pense que c'est comme ça que je fonctionne. Je me donne des exercices et j'essaye de les atteindre [...] je pense que c'est important de, c'est ce que je disais, c'est la définition de travail, pour moi le travail c'est un objectif que je me suis donné. Je rentre dans une boîte, je me donne des objectifs j'essaye de les atteindre. C'est même pas la boîte qui me les donne les objectifs, j'arrive je vois l'existant j'me dis c'est ça qui faut faire, et pour moi c'est important de la faire, ça a la même importance que faire du travail [...] C'est vrai que je le fais pas forcément pour tous mes loisirs mais y'a quand même un certain nombre de mes loisirs que je fais sérieux, ça je vais tenter de le faire sérieux »

Comme l'illustre Bastien, la pratique du Gym devient un véritable travail. Les loisirs rejoignent le modèle productiviste déjà fortement présent dans le monde du travail. Quand Bastien dit que « le sport, c'est sérieux », il nous dit qu'il n'est pas là pour s'amuser mais pour travailler, pour remplir les objectifs qu'il s'était fixé, un peu comme dans une entreprise. Il voit « l'existant » dans une entreprise et voit ce qu'il pourrait perfectionner pour faire croître cette entreprise. Et il effectue la même chose dans sa vie, il voit l'existant, par exemple son corps et sa santé, et travaille avec des objectifs pour améliorer ses conditions de vie, il vient faire de sa vie une entreprise dans laquelle il statue des objectifs qu'il se doit d'atteindre. Cela amène à une confusion entre le monde du travail et le monde des loisirs, créant des oxymores tel que « les loisirs productivistes ».

Les conséquences sur la société et l'individu sont la mise au travail de la vie entière, des « temps libres » dominés par des préoccupations de rentabilité, que ce soit dans la salle de sport, en voyage ou en pratiquant un instrument de musique, par exemple. André Gorz, dans *Le Monde diplomatique* en juin 1990, dans l'article « Bâtir la civilisation du temps libéré » énonce : « [...] nous ne vivons plus dans une société de producteurs, dans une civilisation du travail. Le travail n'est plus le principal ciment social, ni le principal facteur de socialisation, ni l'occupation principale de chacun, ni la principale source de richesse et de bien-être, ni le sens et centre de nos vies ». Avec l'évolution de la technologie et des machines, le travail humain devient de moins en moins important. Gorz montre dans cet article qu'en France le volume annuel de travail a baissé de 15% en trente ans de 1960 à 1990 – et de 10% de 1984 à 1990. Selon Jacques Delors, en 1946, un salarié âgé de vingt ans devait s'attendre à passer au travail un tiers de sa vie éveillée ; en 1975 un quart seulement ; en 1990 moins d'un cinquième⁶⁰. Les temps libres sont plus conséquents. Les modes de vie sont complètement bouleversés par rapport au siècle dernier. Se construit une nouvelle civilisation : celle du loisir⁶¹.

Nous sortons de la civilisation du travail⁶². Mais nous n'avons jamais eu autant de producteurs, pas forcément dans les organisations et les structures économiques, mais des producteurs de soi, pour soi, où l'on travaille également en consommant⁶³, en voyageant, en surfant sur les réseaux sociaux, en pratiquant du sport. Les formes de travail ont changé, le

⁶⁰ André Gorz, Pourquoi la société salariale a besoin de nouveaux valets (*Le monde diplomatique*, juin 1990)

⁶¹ Joffre Dumazedier (1962), 1972, *Vers une civilisation du loisir ?*, Points Essais

⁶² André Gorz, *op.cit.*

⁶³ Dujarier, M-A. (2014) *Le travail du consommateur*, La découverte

temps libre a certes augmenté, mais l'individu hypermoderne s'est détaché du monde productif en entreprise pour se rattacher à un monde productif dans les loisirs. Quelle différence entre une civilisation du travail et une civilisation du loisir, si la signification imaginaire sociale est la même ? Nous pouvons même admettre qu'il existe un déploiement du modèle productiviste qui était consacré pour beaucoup au monde de l'entreprise, et qui vient maintenant également dominer les temps dits « libres ». Quelle liberté, quelle émancipation, quand le temps libre prend les mêmes outils d'efficacité, de rentabilité et d'optimisation que le temps de travail ? Le temps libre doit être amorti au mieux. Contre le risque de temps mort ou pire, de désœuvrement, il convient de rendre productif chaque moment⁶⁴. Norbert Ansellem parle de « mise au travail de la vie »⁶⁵.

Nous ne pouvons que prolonger la thèse initiale de Max Weber dans *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme* sur la rationalisation progressive du monde. Pour Weber, la conception puritaine de la vie a fait le lit de l'homme économique moderne⁶⁶ et, selon lui, a permis l'apparition du capitalisme moderne. Le principe de l'ascèse, « tu dois renoncer, il faut renoncer » se renverse pour donner naissance au principe positif du capitalisme « tu dois faire du profit, il faut faire du profit ». Cette morale se diffuse progressivement avec l'expansion du protestantisme pour faire apparaître, selon Weber, le capitalisme moderne, par la « considération du travail comme un devoir » (p.107). L'objectif étant de travailler pour réussir sa vie ici-bas afin de confirmer son salut dans l'au-delà. Weber montre que la croyance dans l'au-delà va s'étioler au cours des siècles suivant mais l'ethos protestante de l'ici-bas va garder toute sa dynamique, pour faire apparaître progressivement le capitalisme moderne et « l'émergence de la conception du travail comme fin en soi, comme vocation » (p.107).

Ce que nous voyons ici dans les discours des gymners hypermodernes, ce n'est pas une sortie de l'excellence mais l'extension de la rationalisation à tous les domaines de l'existence, selon un fil plus wébérien, donc l'extension de l'excellence à tous les domaines de la vie. L'objectif c'est d'être efficace et rentable. Tout en un sens devient entreprise : le travail, mais aussi la consommation, sans oublier les loisirs. Chez le gymner hypermoderne, c'est toute l'activité de l'individu qui est conçue comme un processus de valorisation de soi.

⁶⁴Gaulejac, Vincent de (2005), *La société malade de gestion*, Editions du Seuil, p.191

⁶⁵ Ansellem, N (2013) *Le travail et ses dehors*, L'Harmattan, p.227

⁶⁶ Weber, M (1904-1905) *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Flammarion (2002),p.290

Max Weber montre, par l'apparition de l'éthique protestante, l'avènement des sociétés industrielles et de l'esprit du capitalisme. Vincent de Gaulejac fait la thèse d'une intensification de la civilisation du travail et de la rationalisation du monde, même s'il y a une impression de s'en défaire. Nous soutenons que ce qu'il convient d'appeler la civilisation des loisirs n'est qu'une autre forme plus poussée de la civilisation du travail, dans laquelle du temps est prétendument libéré mais finalement pour y être réinvesti sous la même forme rationnelle que décrivait Weber au début du XX^{ème} siècle. Nous soutenons l'idée d'une intensification de l'éthos protestant et de l'esprit du capitalisme. Le gymner hypermoderne répète dans les loisirs et dans son existence le modèle de l'efficacité et du rendement propre à l'idéologie du modèle productiviste. Selon Aubert et de Gaulejac, la recherche personnelle d'excellence, dérivée de l'éthique protestante, qui concevait le travail sans relâche et le succès temporel comme la preuve (et donc le moyen) du salut personnel, se joue désormais sur l'horizon temporel de l'existence individuelle et s'imprègne des valeurs d'agressivité et de concurrence impliquées par la logique de la survie économique. Ce n'est plus le salut « dans l'autre monde » qu'il convient d'assurer, ce n'est plus la « transcendance suprahumaine » qui est en jeu, c'est la réussite temporelle comme seul gage du sens de la vie et de l'accomplissement de soi dans un monde où les références à un au-delà se sont évanouies et où l'existence, avec sa finitude, demeure la seule certitude : le « tu n'es rien d'autre que ta vie » que prononce Inès, l'un des personnages de Sartre à la fin de *Huis clos*, est l'expression de cette conception d'une vie strictement inscrite dans la temporalité limitée de l'existence humaine⁶⁷. Ils évoquent le terme de narcissisme éthique concernant la nouvelle éthique protestante. En ce sens, nous pouvons prolonger la formule proposée par Richard Sennett et dire que le narcissisme qui sous-tend la « morale » de l'excellence est l'éthique protestante des temps modernes. Narcissisme et éthique protestante obéissent, dans ce cas, à la même logique : tout comme l'entrepreneur protestant investissait dans son travail, pour échapper au silence de Dieu et pour voir dans sa réussite les signes de son élection et de son salut, le gymner hypermoderne investit dans la réalisation de soi pour échapper au vide social, au manque de référent, au manque de sens et pour voir dans son travail sur soi les signes de son accomplissement personnel. L'accomplissement personnel dans un travail et une carrière est devenu maintenant, tout comme aux débuts du capitalisme, la seule façon de voir qu'on a conquis un absolu, et qu'on sera sauvé, mais sauvé non pas par rapport à un Dieu extérieur et transcendant, mais bien par rapport à soi-même, par rapport à ce Dieu « instantané », ce

⁶⁷ Aubert, N. et Gaulejac, Vincent de (1991), *Le coût de l'excellence*, Editions du Seuil, p.86-87

« Dieu en soi », ce Dieu « narcissique ». Le référent n'est plus dans l'autre monde, il est dorénavant terrestre : l'auto-accomplissement est la seule justification de l'existence. Derrière « l'éthique de la besogne » prônée par le protestantisme, tout comme derrière la réalisation de soi, exprimée par le narcissisme, un même moteur, l'angoisse de l'existence, le silence de Dieu.

Pour Vincent de Gaulejac, il ne s'agit pas seulement de bien gagner sa vie mais également de bien gérer son corps, son « capital-santé », afin d'optimiser sa forme physique et intellectuelle⁶⁸. La pratique du Gym devient donc un moteur et un outil essentiel dans cette gestion de son capital-corps et capital-santé, comme l'illustre les discours des gymners hypermodrnes. Le gymner n'est plus seulement dans la réussite financière, il s'en détache. Il vient chercher une réussite de vie, se dote d'un corps en forme et en bonne santé, d'un corps acceptable socialement, c'est-à-dire dans l'imaginaire contemporain : performant.

Pour Dardot et Laval, le cadre naturel du corps humain imposait des limites à la jouissance et à la performance devenues aujourd'hui inacceptables. Le corps est désormais le produit d'un choix, d'un style, d'un modelage. Chacun est comptable de son corps, qu'il réinvente et transforme à sa guise. C'est le nouveau discours de la jouissance et de la performance qui oblige à se donner un corps tel qu'il puisse aller toujours au-delà de ses capacités actuelles de production et de plaisir. C'est ce même discours qui met chacun à égalité devant les nouvelles obligations : nul handicap de naissance ou de milieu ne saurait être un obstacle infranchissable à l'implication personnelle dans le dispositif général⁶⁹. La réalisation de soi du gymner hypermoderne implique son dépassement continu, que ce soit dans des objectifs de santé ou corporels. Il lui faut être capable de repousser ses limites, de dépasser les limites du corps humain, pourquoi rester à 20 pompes quand on peut en faire 22 ? Et ainsi de suite. Se réaliser, pour le gymner hypermoderne, c'est dépasser ses limites. Et pour dépasser ses limites, l'outil idéal est d'être efficace et d'optimiser.

⁶⁸ Gaulejac, Vincent de (2005), *La société malade de gestion*, Editions du Seuil, p.193

⁶⁹ Dardot, P. et Laval, C. (2009), *La nouvelle raison du monde*, La découverte, p.438

En conclusion de cette partie, deux analyses contradictoires émergent dans la figure hypermoderne du gymner. La première ressort de la représentation de la réalité dans le discours des gymners, à savoir la recherche de liberté et d'autonomie en se dégageant d'un modèle productiviste dans la sphère professionnelle qui ne fait plus sens. Le gymner hypermoderne désidéalisé le monde du travail et réinvestit son sens dans la réalisation de sa vie personnelle. La seconde se base sur l'analyse clinique des discours, ce que les gymners disent mais ne s'entendent pas le dire, parce que situé dans des processus inconscients plus profonds. A savoir une répétition du modèle productiviste dans la sphère personnelle, tout en pensant néanmoins s'en dégager. La critique de l'obsession de l'efficacité et de la production des entreprises est rejouée à l'échelle de leur existence mais sans qu'eux-mêmes en soit pleinement conscient.

La pratique du Gym permet dans leur représentation de prendre conscience de leur asservissement dans la sphère professionnelle et de pouvoir s'en dégager. Elle est une aide dans leur volonté d'être libre et autonome. Elle permet également à un niveau plus inconscient de répéter l'obsession productiviste tout en pensant au contraire s'en dégager. Cet enchevêtrement entre d'un côté le désir de liberté, et de l'autre l'asservissement au modèle productiviste, crée un paradoxe : le gymner hypermoderne ne peut être libre, dans son référentiel, qu'en s'assujettissant au modèle productiviste. Et paradoxalement, plus il cherche à être libre, plus il s'assujettit.

Partie 2 : De la recherche de performance à l'angoisse de dépression

« Et si l'agitation n'était qu'une maladie, la face ensoleillée d'un état dépressif menaçant, contrôlé à la va-comme-j'te-pousse ? L'agité que je suis le sait, le sent, le pressent, le craint : l'exaltation, la montée vers l'extase précèdent toujours de peu la descente aux enfers »
Tretiak, P, Traité de l'agitation ordinaire, p.67

Cette partie rend compte d'une véritable culture de la performance dans nos sociétés modernes puis hypermodernes. Si le gymner hypermoderne ne peut que répéter le modèle productiviste dans sa réalisation personnelle alors qu'il en est un fervent critique dans d'autres institutions et organisations, c'est que l'imaginaire performatif est omniprésent et ancré profondément dans les structures sociétales comme dans les psychés humaines. C'est une forme de religion auquel il est difficile de se déprendre puisque cette idéologie est partout et perçue par les hypermodernes comme « naturelle », innée à l'homme. « L'homme est naturellement conçu pour vouloir aller plus haut, plus vite, plus loin », comme si la performance était dans les veines de l'homme depuis sa naissance, alors que cette culture n'advient que tardivement dans l'histoire de l'humanité et dans un contexte bien particulier : l'avènement de la Modernité et la nouvelle religion du progrès infini. Les records, l'envie de se perfectionner sans cesse existent avant tout dans les sociétés modernes puis hypermodernes. Et l'histoire de l'humanité est racontée comme une histoire performante par ces sociétés. L'exemple de la chasse au mammouth pendant la préhistoire en est un exemple frappant, de cette conquête et cette chasse de l'homme performant chassant la gigantesque bête, alors que la majorité de l'humanité à cette époque préhistorique pratiquait la chasse à l'épuisement, courait pendant plusieurs heures voire plusieurs jours pour suivre une gazelle ou antilope qui mourrait d'épuisement, en tribu, enfants, femmes et hommes réunis. Cet exemple pour montrer la difficulté à sortir d'un imaginaire performatif ancré profondément dans les coutumes et mœurs des sociétés modernes puis hypermodernes. Si bien que la performance en devient naturelle, dit en d'autres termes comme impossible de pouvoir être remise en question, où il n'y a pas débat, un imaginaire hétéronome donc au sens castoriadien, puisque les institutions ne peuvent se penser en dehors de cet imaginaire performatif. La performance devient une nouvelle religion. C'est en ce sens que nous comprenons la répétition du modèle productiviste du gymner hypermoderne dans la première partie de thèse, alors qu'il souhaite pourtant, dans son discours tout du moins, s'en extraire. Il lui est difficile / impossible de s'en détacher parce qu'il est profondément ancré en lui, tant et si bien qu'il vient répéter ce modèle tout en souhaitant l'inverse.

La puissance de la performance dans les sociétés hypermodernes est telle qu'elle en est confondue avec la liberté. Le gymner hypermoderne pense trouver sa liberté en se débarrassant d'un mode de vie passif et l'adoption d'un style de vie actif et positif. Il ne se voit pas s'assujettir et répondre aux exigences du modèle performatif, il ne se voit pas

instrumentaliser la liberté dans une finalité performative. Le gymner hypermoderne pense construire sa liberté quand il se conforme aux exigences du modèle performatif.

Dans cet imaginaire, prenant place dans tous les domaines de la vie, allant jusqu'à la vie intime et privée, comme mise en lumière dans la partie précédente, l'individu doit lui-même se transformer et devenir performant. Il ne doit plus seulement participer à la religion du rendement et du profit, comme le film « Les temps modernes » de Charlie Chaplin en 1936 l'illustre avec humour, il doit également se rendre lui-même performant, faire de sa vie une entreprise-vie rentable et efficace. Il pourrait avoir une suite au film de Chaplin qui s'intitulerait « Les temps hypermodernes », où l'individu hypermoderne, cherchant sa liberté, mais pour cela, travaillerait sans relâche à devenir efficace et rentable dans l'idéologie de la réalisation de soi. Dans cette optique, la réalisation de soi ne peut passer que par la performance. Réussir sa vie, se réaliser, c'est devenir soi-même performant, plus seulement être performant pour l'entreprise, mais également et surtout faire de sa vie personnelle un outil performatif au service de la réussite. La pratique du Gym à cet égard est un outil important dans la figure hypermoderne pour se rendre performant. L'objectif pour le gymner hypermoderne est de ne plus être passif et subir sa vie mais se prendre en main et passer d'un mode de vie passif à un mode de vie actif. Il lui faut radicalement changer de comportement. La passivité est perçue comme un mauvais comportement. La fainéantise et la paresse sont les symboles de l'abandon de soi, de la non mise en compétitivité de l'individu. Le gras représente ce que l'hypermoderne déteste, c'est-à-dire tout l'inverse de ce que représente la culture de la performance. La lutte contre la sédentarité est à ce titre intéressant à étudier dans cette culture de la performance. Les autorités de santé publique enjoignent à adopter un style de vie actif, les vies sédentaires sont à bannir religieusement. Les individus pratiquant le Gym, en cherchant à se défaire d'un mode de vie sédentaire et adopter un style de vie actif, cherche également à se rendre performant pour répondre aux injonctions des sociétés hypermodernes.

Mais comment expliquer cet avènement de la culture de la performance dans le même temps que la naissance de la période Moderne ? Pourquoi cet imaginaire prend autant de place, et auquel les modernes prétendent devenir libres alors qu'ils s'assujettissent ? D'où provient profondément cette envie, ce besoin de progresser sans cesse, de contrôler la nature, et de s'améliorer continuellement ? Ce qu'il en ressort des discours des gymners hypermodernes, c'est un grand climat de fragilité, qui rend la passivité dangereuse puisque ramenant au risque d'effondrement. Nous soutenons que la culture conquérante est une défense face aux menaces

d'écroulement de l'individu hypermoderne, qui ne dispose plus d'autorités externes, telles la religion, la patrie ou encore la famille qui contenaient les individus dans des vies plus sécurisées. Devant l'insécurité et la vulnérabilité du Moi de chaque individu s'est mis en place des réactions défensives dont l'imaginaire performatif en est un pilier. La culture conquérante n'est que la face ensoleillée d'une dépression menaçante. La vie devient une série d'épreuve chaotique, puisque gérer souvent seul par l'individu hypermoderne, qui se réfugie dans l'activisme pour se défendre contre les angoisses, à l'instar d'une personne bipolaire se réfugiant dans la manie pour fuir la dépression. Ce que redoute l'individu hypermoderne, c'est la sédentarité, le gras, la passivité, le lâcher-prise qui pourrait entraîner et accélérer le risque de dépression menaçant. « On ne lâche rien », un slogan phare des salles de sport, prend ici tout son sens : lâcher peut engendrer la chute dans la dépression, dans laquelle l'individu ne sortirait pas indemne. La culture de la performance est donc moins, dans cette vision, une conquête qu'une survie, qu'un mécanisme de défense face au vide et au vertige que propose les sociétés modernes et hypermodernes. La pratique du Gym permettrait à l'hypermoderne de ne pas s'écrouler, de « tenir », en étant actif et positif. Plus le gymner hypermoderne se sent performant, plus il a l'impression d'écarter cette menaçante dépression. La pratique du Gym apprend à « ne pas baisser les bras » (Nicole), « toujours avoir la patate » (Nicolas), être motivé pour mettre au loin ce risque de sombrer et de s'effondrer.

Ces réactions défensives se font à l'écart de la conscience du gymner hypermoderne, qui pense conquérir sa liberté en étant performant. C'est un double discours, dans ce que le gymner dit et croit faire (lutter contre la sédentarité et adopter un style de vie actif pour être bien dans sa peau), et ce qu'il ne dit pas, ce qu'il ne veut/peut pas voir, et qu'il fait vraiment (fuir une dépression sous-jacente menaçante en s'ancrant dans une culture de la performance). Comme pour la partie précédente, deux lectures s'ouvrent dans le discours des gymners hypermodernes, une analyse des discours basée sur la réalité que donne à voir le gymner, dans lequel l'objectif est de transformer son comportement de mode de vie passif à actif pour chercher à se dégager de sa paresse et de sa mollesse, et d'accéder ainsi à sa liberté. Et une analyse de discours travaillant plus en profondeur sur une autre réalité perceptible dans les discours, qui se dit moins, et qui met en lumière d'une part l'impossibilité à remettre en question la performance, et que toute action, tout changement ne peut que passer par l'outil performatif, et d'autre part l'émergence de la performance comme défense face à la crainte d'une dépression menaçante, un discours qui s'entend davantage dans le domaine de l'inconscient, qui n'est pas accessible au gymner hypermoderne au moment où ils tiennent

leurs discours. Le fait que la performance se situe dans des niveaux non accessibles à la conscience, dans une forme d'hétéronomie qu'évoque Castoriadis, considérée comme faisant partie de la condition même de l'existence humaine, peut se comprendre par le fait qu'elle est avant tout un mécanisme de défense utilisée par la psyché pour permettre au gymner hypermoderne d'apaiser ses angoisses d'une dépression menaçant son existence, face au vide renvoyée par la Modernité. C'est en cela qu'un travail d'analyse est nécessaire pour pouvoir se déplacer et sortir de cette condition hétéronome, ce que nous verrons à la suite de cette partie.

Chapitre 3 – La culture de la performance

La figure hypermoderne est entièrement vouée à la performance, à tel point qu'il lui est impossible de la séparer de l'être humain, tel une valeur innée à la nature humaine, et à la nature tout court. La seule façon de vivre dans cette figure, c'est de progresser, en optimisant, en essayant d'être « efficace au maximum » (Nicolas). Il devient « naturel » de chercher à être chaque jour meilleur que la veille, à vouloir dépasser ses propres limites. Dans cette optique, la pratique du Gym, pour cette figure hypermoderne, devient une opportunité pour chercher à progresser et dépasser ses limites corporelles. C'est un repère « facilement chiffrable » (Nicolas) qui permet de pouvoir réinvestir ce dépassement dans d'autres domaines. Dans cette figure, la passivité, l'oisiveté et le désœuvrement ne sont pas supportables. Il faut à l'hypermoderne changer de comportement et entrer dans l'action, avec un esprit positif, pour pouvoir se mettre au diapason du culte de la performance. Des chercheurs se sont intéressés à ce culte de la performance, Alain Ehrenberg notamment, certains ont travaillé spécifiquement sur les conséquences de l'excès de performance sur le monde sportif, comme Jean-Pierre Escriva, évoquant notamment la normalité du dopage dans une société de l'excès⁷⁰. Ce que je montre dans ce chapitre, c'est comment cette culture de la performance vient s'immiscer dans la vie, non plus seulement de sportifs de haut niveau, mais également chez le citoyen ordinaire.

« J'ai fait 20 pompes, la semaine prochaine je vais essayer d'en faire 22, et naturellement tu progresses comme ça »

Nicolas « Si tu t'es mis à courir une heure, grosso modo, la prochaine fois, tu vas pas courir une demi-heure, sauf si t'as fait un programme spécifique genre fractionné et compagnie mais... Ça permet d'assimiler

⁷⁰ Escriva J.P (2015), Le dopage comme production de la démesure de l'institution sportive, Revue du MAUSS 2015/2 (n° 46), pages 176 à 188

un peu le concept d'objectivation, soit je dépasse un peu mon objectif soit je fais pas moins, si tu cours 5 min de plus putain ça fait plaisir, ou le faire un peu plus vite, j'ai fait 10km, je vais essayer de la faire un peu plus vite. En plus maintenant les smartphones permettent de le faire facilement. Et encore une fois tu te dis quand je veux je peux. J peux avancer, j'peux me motiver, on peut l'appliquer encore une fois à d'autres éléments. [...] C'est la démonstration que quand tu te fixes un objectif tu peux l'atteindre. C'est structurant. Alors que quand tu y vas, tu te dis je cours je verrai bien, au début ça peut aller, mais quand tu commences à avoir un petit niveau de référence, t'as pensé sans le vouloir, tu passes de je vais courir je verrai bien ce que je fais à j'ai fait une heure je vais essayer de tenir plus longtemps. Naturellement. Le sport c'est naturel. J'ai fait 20 pompes, la semaine prochaine je vais essayer d'en faire 22, et naturellement tu progresses comme ça. C'est rare que tu te dises j'ai fait 20, ça me suffit. Tu veux aller plus loin, ça va me faire un peu plus de muscles, un peu plus d'endurance [...] c'est pas si compliqué de garder son corps en forme. Du coup, ben là où avant fallait que tu passes 3h de cardio pour perdre 50g, après tu ne passes plus que une demi-heure par semaine pour t'entretenir, et les deux heures qui restent elles sont pour toi, tu te dis putain c'est cool, on appelle ça l'amélioration continue ».»

Quand Nicolas dit qu'il progresse naturellement dans le sport, que l'être humain ne se contente pas de faire ce qu'il sait déjà faire, mais va chercher à faire mieux, par exemple quand Nicolas fait 20 pompes à la salle de sport, naturellement la prochaine fois, il va essayer d'en faire 22, il nous dit que la performance est naturelle et innée chez l'homme. Comme si l'être humain serait advenu avec la performance. Dans les discours des gymners hypermodernes, l'homme chercherait tout le temps à aller plus haut, plus vite, plus fort. Le règne animal serait même imprégné de performance pour survivre, en se référant à la théorie des espèces de Darwin. La théorie de Darwin séduit une société performante, où les meilleurs survivent quand les plus faibles y laissent leur peau. A l'époque il y avait une autre théorie, celle de Lamarck, qui percevait les espèces comme s'adaptant à leur environnement. Quand Darwin mentionnait que seules les girafes aux grands cous pouvaient survivre (les plus

performantes, celles qui sont le mieux adaptées), quand les feuilles des arbres se firent plus hautes, dans un contexte de réchauffement climatique, Lamarck évoquait le fait que les girafes, génération après génération, agrandissaient progressivement leur cou pour s'adapter à un environnement changeant. Mais la société de performance a été davantage séduite par la théorie des espèces plutôt que la théorie de l'adaptation. Cette parenthèse pour mentionner cette redondance de l'évocation de la nature performante de l'être humain dans les discours des gymners hypermodernes, qui évoluent dans une société de performance. Comme si la performance était liée à la nature. Comme si ça allait de soi que l'homme cherchait à être, à chacune de ses journées, meilleur que la veille. Pourtant, de nombreux chercheurs ont montré la spécificité de la performance aux sociétés modernes et hypermodernes. Isabelle Quéval, dans un entretien avec Bernard Andrieu dans la revue « Corps » en 2009, évoquait la spécificité de la recherche de records et de performance, de toujours plus, du dépassement de soi, aux sociétés contemporaines, en comparant avec les sociétés démocratiques grecques à la recherche de la juste mesure⁷¹, dans des représentations assez lointaines de l'idée performative de notre époque.

Si la question de la performance est difficilement remise en cause, c'est parce qu'elle est sacrée, c'est-à-dire dans la quasi impossibilité de pouvoir être remis en cause, étant vécue comme quelque chose de « naturel » à l'être humain, faisant partie de sa constitution biologique. Dans cette dynamique, Castoriadis évoque ce qu'il appelle l'hétéronomie. Il nomme individu hétéronome celui qui croit jouer son rôle en jouant le rôle dans lequel on l'a inséré – il est celui qui participe sans même véritablement le choisir et le vouloir à la reproduction de l'imaginaire institué et aux institutions qui l'incarnent, niant non seulement qu'elles s'altèrent ou qu'elles puissent s'altérer au cours du temps, mais encore et surtout qu'elles devraient être transformées, et à fortiori qu'elles devront toujours l'être de nouveau – conclusion pourtant inéluctable d'un investissement concret de la réflexivité⁷². L'individu hétéronome, clos ou aliéné, est pour Castoriadis celui qui s'est individué de telle façon que la remise en cause des normes et institutions sociales soit pour lui impossible. Dieu, pour les véritables judéo-chrétiens, ne peut être que Bon, en tant que ces deux termes coïncident pour ceux-ci en une même signification, se définissant l'un par l'autre⁷³. Ce que l'on voit pour le gymner hypermoderne avec l'idée de performance. La performance, pour les hypermodernes,

⁷¹ Entretien avec Isabelle Quéval, Bernard Andrieu, Dans Corps 2009/2 (n° 7), pages 5 à 9

⁷² Castoriadis, C. (1975), *L'institution imaginaire de la société*, Seuil (1999), p.151-158

⁷³ Castoriadis, C. (1996), *La montée de l'insignifiance, Les carrefours du labyrinthe 4*, Seuil, p.193

ne peut être que bonne et juste, puisque qu'elle fait partie intégrante de l'existence humaine pour eux. Il renvoie par conséquent à l'idée de la domination des individus par un imaginaire institué, qui n'est pas seulement posé par des institutions autonomisées ou au service d'une classe dominante, mais qui s'inscrit aussi dans le langage et plus profondément, bien que cela soit inséparablement lié, dans le sens et les représentations que l'individu se forge de lui-même, des autres, etc., et par quoi il peut se définir comme individu particulier. Autrement dit, les sociétés hétéronomes fabriquent des individus hétéronomes non pas simplement en tant qu'elles les maintiennent dans un cadre coercitif sur lequel ils ne peuvent prétendre agir concrètement, mais principalement en ce que les individus se sont individués en investissant via la sublimation une vision du monde qui les affranchisse d'une interrogation en principe sans terme sur la Vérité et la Justice, en recouvrant l'abîme et en occultant l'origine toujours humaine, et rien de plus, de ce qui n'est que notre « imaginaire institué », notre société et notre histoire. Avec l'héritage intellectuel légué par la psychanalyse, et par Freud en particulier, Castoriadis dira que la dimension subjective de l'aliénation est la domination par le « discours de l'Autre »⁷⁴, un discours « qui est en moi », qui « parle par moi », discours alors considéré comme équivalent à l'inconscient... La performance en l'homme, qui parle par l'homme, et situé dans l'inconscient des psychés hypermodernes. Cela signifie par conséquent qu'il y aurait domination de l'inconscient sur le conscient, l'hétéronomie de l'individu renvoyant alors « à la loi d'un autre », « mais d'un autre en moi » et « non pas d'un "autre Moi" inconnu ». Or cette domination et régulation de la conscience par un discours qui n'est pas « mien », mais qui n'est pas non plus véritablement su comme autre que « mien », a pour incidence que « le sujet ne se dit pas, mais est dit par quelqu'un, existe donc comme partie du monde d'un autre » et est ainsi « dominé par un imaginaire vécu comme plus réel que le réel, quoique non su comme tel, précisément parce que non su comme tel »⁷⁵.

Cette pensée castoriadienne sur l'individu hétéronome nous renvoie au gymner hypermoderne, pris dans la loi d'un autre, mais d'un autre en lui, tout en pensant que cet autre, c'est lui. Cet autre serait rattaché à la performance, à laquelle il est profondément attaché, si bien que même quand il se détache du monde de l'entreprise, il ne peut se déprendre de l'efficacité et à l'optimisation, qui font partie intégrante de son monde de fonctionnement. L'imaginaire, comme le dit Castoriadis, est vécu comme plus réel que le réel. Nicolas

⁷⁴ Castoriadis, C. (1975), *L'institution imaginaire de la société*, Seuil (1999), p.151-158. Castoriadis faisant explicitement référence à Jacques Lacan, citant : « L'inconscient, c'est le discours de l'Autre », auteur qu'il critique par ailleurs de manière tranchée.

⁷⁵ Castoriadis, C. (1975), *L'institution imaginaire de la société*, Seuil (1999)

l'illustre de manière limpide quand il dit que le sport, ça se passe naturellement, quand on fait 20 pompes, le gymner irait « dans la normalité des choses », à vouloir en faire 22. Cela va de soi, cela est en soi. Tellement profondément ancré que perçu comme naturel. C'est ici que se perçoit toute la force de l'imaginaire performatif et productiviste, comme si la performance et la production étaient présentes depuis que l'homme est sur Terre, comme si c'était quelque chose d'inhérent à l'espèce humaine, ce besoin d'être le meilleur, de progresser à l'infini. Et même au moment où la production et la performance montrent leurs limites, dans les catastrophes humaines et environnementales qu'elles causent, il y a une impossibilité à pouvoir remettre en question le modèle, comme si fatalement, rien ne pouvait se faire puisque cela ferait partie de la nature humaine. Les gymners ne peuvent que répéter le modèle productiviste car ils sont assujetti à la performance, ils ne peuvent faire sans elle. Donc même quand ils tentent de se séparer de ce modèle, ils viennent le rejouer ailleurs. Il y a un attachement profond au modèle performatif. Nous avons mis en lumière dans la première partie l'enchevêtrement entre le projet d'autonomie et l'assujettissement à la performance. En affinant notre propos dans cette seconde partie, nous posons comme fait que le projet d'autonomie et la liberté sont instrumentalisés à des fins performatives, rendant l'individu hypermoderne hétéronome puisque agit par « un autre que lui » qu'il croit être lui. Dans leur discours, nous entendons un univers clos⁷⁶ par la performance. Cela signifie que les significations instituées portant en elles leurs caractères irrévocables et s'imposant comme Vérités inquestionnables, n'offrent pour « matière première » à la sublimation qu'un espace fermé, dont les frontières sont, en principe⁷⁷, infranchissables pour les psychés qui y sont immergées et les individus qui en résultent.

La clinique prend son sens dans l'optique sociologique puisque le seul domaine sociologique ne suffit pas à rendre compte convenablement des problématiques soulevées par l'hétéronomie de la performance : sa dimension individuelle n'est pas le simple reflet ou la stricte répercussion de sa dimension collective et/ou objective, mais exige une ouverture aux perspectives psychanalytiques et la dimension inconsciente. La performance se comprend également au-delà des discours des gymners hypermodernes, dans des enjeux inconscients qu'il est possible d'aborder avec la psychanalyse. La seule sociologie ne permet pas, dans

⁷⁶ Castoriadis, C. (1997), *Fait et à faire. Les carrefours de labyrinthe 5*, Seuil, p.314

⁷⁷ En principe, puisque nous verrons dans la partie suivante qu'un travail analytique peut permettre à l'individu hypermoderne de se dégager de ces frontières et d'advenir comme sujet.

toute sa panoplie d'outils permettant de comprendre le monde social, de pénétrer les ressorts complexes de la psyché humaine. Le soutien de la clinique au domaine sociologique permet une compréhension plus fine du monde social et des rapports sociaux, avec la possibilité d'aller visiter les profondeurs de la psyché humaine.

« *Avec le sport, tu apprends à repousser tes limites dans tout* »

Hakima : « Parfois j'aimerais bien voir où je peux arriver, genre c'est quoi le maximum. Ça m'est arrivé, j'ai fait un challenge, et je me suis dit, j'ai dit à tous mes potes : voilà, d'ici 4 mois, je vais avoir un physique de fitness-modèle, les gens qui sont super secs et tout. Ils m'ont dit c'est impossible. Genre tu dois passer toute ta journée dans une salle de sport. Ne rien avoir en tête. Juste t'entraîner et manger en fait, comment dire ? Rationnellement, manger très correctement, pas d'écart, tu pèses tout [...] Et je l'ai fait [...] Et franchement sur le côté mental ça te forge, parce que tu apprends quand même à connaître les limites de ton corps justement, tu apprends à dépasser les limites de ton corps. Du coup, même si moi quand j'ai un problème dans mon bureau, y'a un certain moment je bloque, j'arrive pas à résoudre le problème, et après avec un petit peu de recul, je me dis non mais il faut le résoudre parce que je suis sûre que c'est la limite que moi je m'impose à moi mais que ce n'est pas vrai, et ça je l'ai appris à la salle de sport en gros, parce que justement la salle de sport tu commences, tu te dis non c'est impossible, de faire par exemple des squats avec 70kg. Mais après peu à peu tu peux faire ça, et tu dis voilà j'ai poussé les limites de mon corps, tu apprends vraiment que ton corps il a, entre le côté mental et les vraies capacités de ton corps, y'a un gain. Et si toi tu apprends à repousser tes limites,

franchement après tu apprends à repousser tes limites dans tout ».

Hakima illustre le besoin de performance chez le gymner hypermoderne. Cet extrait montre, selon l'expression d'Ehrenberg, le culte de la performance⁷⁸ dans la société hypermoderne. La réalisation de soi passe impérativement par le dépassement de soi. L'objectif étant de « repousser ses limites dans tout ». Le gymner hypermoderne est pris dans un projet d'excellence dont il ne lui viendrait même pas à l'idée de pouvoir faire autre chose. Il est guidé par la performance, dans le fantasme de voir ce que pourrait être son « maximum ».

Le gymner hypermoderne se réalise dans la performance : en ayant fait le maximum de choses possibles, en intensifiant le vécu de la vie. Cela va de soi que chacun se doive de progresser sans cesse, sans fin, d'arriver à ses limites et de les dépasser. La réussite devient un but en soi. Comme le souligne Vincent de Gaulejac, « Dans l'idéologie de la réalisation de soi-même, l'humain a un potentiel qu'il s'agit de développer »⁷⁹, il doit être capable de faire fructifier la diversité de ses talents, d'utiliser tout son potentiel, de dépasser ses limites pour se réaliser. La performance n'est plus seulement l'apanage du monde professionnel, il devient également un impératif de la vie personnelle.

La pratique du Gym vient comme un guide dans cette possibilité de se dépasser et repousser ces limites. Elle permet au gymner hypermoderne de pouvoir regarder objectivement sa progression, parce que « c'est facilement chiffrable » (Nicolas). La pratique du Gym permet à Hakima de se rendre compte que ce qu'elle ne pensait non atteignable, elle finit par l'atteindre « tu te dis non c'est impossible, de faire par exemple des squats avec 70kg. Mais après peu à peu tu peux faire ça ». Et ce qu'elle peut faire dans sa pratique du Gym, elle peut ensuite le transposer « dans tout », dans son travail, dans sa vie quotidienne, et pouvoir dépasser ses propres limites qu'elle pensait avant limitées.

Le Gym apporte une aide précieuse dans la clôture de l'imaginaire performatif des gymners hypermodernes. Comme si cette pratique pouvait aider l'être humain à s'accomplir dans sa nature propre, à savoir dans le référentiel hypermoderne à se dépasser continuellement pour que chaque jour le gymner soit meilleur que la veille.

⁷⁸ Ehrenberg, A. (1991), *Le culte de la performance*, Hachette Pluriel Reference (2011)

⁷⁹ Gaulejac, Vincent de (2005), *La société malade de gestion*, Editions du

« *Ne rien faire, c'est la mort* »

Nous l'avons mis en lumière précédemment, dans l'hétéronomie de l'imaginaire performatif, l'individu n'interroge pas le discours qui le meut. Cette conception de l'aliénation du sujet au « discours de l'Autre » (pris pour sien) n'a pas de véritable lien avec ce que des psychologues ont appelé l'alinéation mentale. Si cette dernière désigne un écart vis-à-vis de ce qui est évalué comme normal, et donc un dysfonctionnement pathologique du rapport entre les instances psychiques, l'aliénation dont traite Castoriadis à propos de l'individu indique à l'inverse l'attitude qui est admise par chaque société hétéronome comme normale, naturelle, et correspond donc à ce qui est attendu de chacun. L'aliénation subjective ainsi conçue ne désigne pas l'idée d'une souffrance vécue de l'individu aliéné. Se tenir dans l'hétéronomie n'induit pas une traduction en termes de mal-être. L'analyse castoriadienne incite à penser qu'un individu aliéné l'est véritablement dans la mesure où il s'ignore, voire s'accepte ou se veut tel qu'il est, c'est-à-dire sous l'emprise d'un imaginaire autonomisé.

Le gymner hypermoderne n'interroge par la performance qui le met en mouvement, cela va de soi, et s'en est même la condition essentielle dans sa croyance d'autonomie et de liberté, que la performance est nécessaire. Il ne se voit pas aliéné, s'ignore, dans des processus inconscients le dépassant, et s'accepte comme un être performant, parce qu'il ne peut être autre chose que ce à quoi il est assigné. Ce qui est considéré comme « normal », dans les sociétés hypermodernes sous l'emprise de l'imaginaire performatif, c'est d'avoir un style de vie actif et positif. C'est ce qui est attendu de chacun. Et c'est la passivité et la paresse qui sont considérées comme étant « pathologique ». Le mal-être n'est pas dans l'aliénation à la performance, elle se situe dans ce qui s'écarte des normes de l'aliénation, ce qui est rendu pathologique : la fainéantise, le laisser-aller, le désœuvrement, le gras... La sédentarité est perçue comme un fléau.

Les sociétés hypermodernes combattent farouchement la sédentarité, aidées par l'instrumentalisation de la science et de la politique au service de l'idéologie performative. Les études scientifiques auraient pu majoritairement se porter sur la nomadisation des modes de vie et la suractivité toujours plus forte des individus hypermodernes. Mais il en est autrement, et c'est le danger de la sédentarité, plutôt que les dangers de la suractivité, sur lequel s'est penchée majoritairement la communauté scientifique : le mode de vie moderne serait responsable des habitudes sédentaires, où l'individu contemporain serait de plus en plus

dans une position assise⁸⁰. Les progrès technologiques comme la voiture, la télévision, l'ordinateur, sont mis en cause dans la croissance de la sédentarité. Le nombre d'heures passées devant les écrans, la malnutrition, la diminution du travail manuel, la diminution de l'activité physique, l'augmentation des maladies liées à la sédentarisation (obésité, risques cardio-vasculaires...) nous entraîneraient dans une société qualifiée de sédentaire. Les récentes études scientifiques mettent en évidence un faible niveau d'activité physique dans les populations européennes, quels que soient l'âge, le sexe ou la situation de la personne, et des temps passés à des activités sédentaires de plus en plus élevés⁸¹.

Ces propos font écho de manière inverse à notre première partie de thèse, qui a mis en lumière la culture de la performance dans les sociétés hypermodernes. Si la vie entière est mise au travail, si le travail productiviste s'imisce jusque dans les loisirs et les temps libres des hypermodernes, comment donc peuvent-ils être sédentaires ? Il y a ici un besoin de comprendre ces deux réalités contradictoires. La réponse que nous proposons, c'est que dans les sociétés hypermodernes, le référentiel, ou disons la norme, c'est l'activité. Celui qui est anormal, c'est donc le sédentaire, qu'il convient donc de mettre en norme, celle de la performance. La performance étant perçue comme innée et naturelle à l'homme dans ce projet hétéronome, il est logique, dans ce référentiel ci, de penser la sédentarité et la passivité comme des choses qui ne vont pas de soi, comme des pathologies qu'il convient de soigner. Et c'est ainsi qu'est instrumentalisée la science dans la volonté de montrer les effets néfastes de la sédentarité, qui sont bien réels et objectifs. Instrumentalisée dans le sens de lui faire prendre tel type de chemin plutôt que d'autres.

La question ici est toujours la même : s'intéresse-t-on à la sédentarité parce que la société se sédentarise et provoque un danger et des risques ou bien s'y intéresse-t-on parce que la société devient de plus en plus performante et la sédentarité est de moins en moins acceptée ? Peut-

⁸⁰ Conférence du Pr. Jean-Michel Oppert, médecin nutritionniste, hôpital Pitié-Salpêtrière (Paris 13) « Sédentarité : Rester assis = risque pour la santé ? » le 12/06/2014

⁸¹ - Patel AV, Bernstein L, Deka A, Feigelson HS, Campbell PT, Gapstur SM, et al. Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. *Am J Epidemiol* 2010;172(4):419—29.

- Escalon H, Bossard C, Beck F. Baromètre santé nutrition 2008. Saint-Denis, coll. Baromètres santé, 2009.

- Guthold R, Cowan MJ, Autenrieth CS, Kann L, Riley LM. Physical activity and sedentary behavior among schoolchildren: A 34- country comparison. *J Pediatr* 2010; 157:43—9.

être bien les deux. Mais nous ne pouvons occulter la deuxième question. La sédentarité est traquée, scrutée, calculée sous tous ses aspects, pendant que les hypermodernes n'ont jamais été aussi mobiles et flexibles. Les hypermodernes sont enjoint à toujours davantage de rapidité et de performance et en même temps, la société hypermoderne lutte contre la sédentarité avec l'aide de la communauté scientifique et des autorités publiques. C'est questionnant. Nous postulons que la sédentarité est combattue en partie en raison de sa non comptabilité avec la culture de la performance. L'hypermoderne est invité à ne plus être passif et sédentaire et à entrer dans un style de vie actif. Il ne doit plus seulement être utile à la performance de l'entreprise, il doit se rendre lui-même performant.

L'Organisation mondiale de la santé et la Fédération internationale de médecine du sport, en 1994, introduisent leur déclaration commune en fustigeant l'inactivité. « On constate aujourd'hui un énorme gaspillage de potentiel humain que l'on peut attribuer à l'inactivité physique... Les hommes qui ne font pas suffisamment d'exercice physique risquent deux fois plus que leurs homologues plus actifs d'être atteints de cardiopathie ischémique... La sédentarité est un facteur important de mauvaise santé et de décès prématuré ».

Les termes « gaspillage » et « potentiel humain » ont un sens dans notre raisonnement. Être inactif signifie pour l'OMS gaspiller du potentiel humain. Cela ne peut laisser indifférent dans le rapprochement que nous faisons entre la lutte contre la sédentarité et le culte de la performance, dans lequel le potentiel de l'homme doit être exploité sous toutes ses coutures.

Sans nier les avancées de la communauté scientifique, la lutte contre la sédentarité dit également autre chose⁸². Ce n'est pas seulement un problème sanitaire, mais également un problème moral. Il y a derrière la lutte contre la sédentarité le devoir de ne pas se laisser aller, de ne pas s'abandonner et de garder le contrôle de soi. Ainsi, les prédictions épidémiologiques sur les bénéfices de l'activité physique portées par les médecins du sport, les nutritionnistes et les promoteurs des politiques de santé publique, structurent politiquement une entreprise de morale qui interroge le statut de la sédentarité et ses effets induits sur le mangeur, certes, mais aussi le statut du malade chronique. Il semble que la « médecine prend, au nom de la seule vérité, un pouvoir immense sur les espaces intimes, entretenant une série de dé-liaisons et de ruptures de plus en plus problématiques, entre une réalité construite de l'extérieur et des

⁸²Génolini, J-P et Clément, J-P « Lutter contre la sédentarité : L'incorporation d'une nouvelle morale de l'effort » in *Sciences Sociales et Sport* n°3, 2010, p.133-156

préoccupations quotidiennes des sujets sociaux. Il s'agit d'un endommagement anthropologique du corps⁸³. L'engagement personnel à s'exercer quotidiennement jusqu'au seuil minimum des « 30 minutes par jour » n'est pas l'objet d'un apprentissage de « techniques du corps », mais d'une conquête de soi en tout instant : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, sortir le chien plus longtemps de d'habitude, descendre un arrêt de bus ou du métro plus tôt, mettre plus d'énergie dans les gestes et activités au quotidien... Il recouvre, dans un projet de santé publique plus utilitaire, les dimensions promues par la recherche du bien-être et développées par les pratiques d'entretien du corps dans les années 1980 autour de « la nécessité de se prendre en charge et de s'affirmer pour soi-même⁸⁴ ».

La lutte contre la sédentarité a l'objectif, parmi d'autres, de conformer l'individu aux normes performatives.

L'effort est une démarche morale, bien au-delà du physique, similaire dans l'esprit aux campagnes hygiéniques du XIX^e siècle⁸⁵. Dans un outil pédagogique produit par l'INPES⁸⁶, la brochure instaure d'emblée la volonté préalable d'une morale en action : « Je veux faire ce qu'il faut pour protéger ma santé ! » Tout d'abord, un questionnaire d'autoévaluation de l'activité physique dans différentes conditions (travail, loisirs, mobilité quotidienne) permet au sujet de se situer entre le profil « très actif » et « très peu actif » à partir du score obtenu. La prise de conscience de son niveau de sédentarité incite le lecteur « non autodéterminé » à chercher les raisons de sa passivité, soit dans l'absence de contrôle des facteurs externes (« je n'ai pas le temps de pratiquer une activité physique »), soit dans le manque de lucidité par rapport aux facteurs internes (« je n'ai pas la force de faire 30 minutes d'activité physique chaque jour »), ou encore dans l'absence de motivation (« j'ai de bonnes raisons pour ne pas faire du sport »). La représentation de l'exercice physique s'impose comme une discipline traditionnellement inscrite dans une morale de l'effort permettant de reconquérir un corps propre, léger, « transparent » pour reprendre l'archétype d'apesanteur sur l'analyse des

⁸³ Durif-Bruckert, C, 2006. « Le transfert des savoirs de santé vers le grand public : complexité méthodologique et enjeux psychosociaux », in HAAS, Valérie. (dir.). *Les savoirs du quotidien : transmissions, appropriations, représentations*, Rennes, Presses Universitaires de Rennes, p. 152.

⁸⁴ Travaillot, Y, (1998), *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, Paris, PUF.

⁸⁵ Vigarello, G, (1993), *Histoire des pratiques de santé, le sain et le malsain depuis le moyen âge*, Paris, Seuil

⁸⁶ Institut national de prévention et d'éducation à la santé *La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous* (2004, 1.100.000 exemplaires)

imaginaires de l'alimentation⁸⁷. En définitive, le spectre de la passivité conditionne une nouvelle morale de l'effort. « Le plus haut degré de priorité doit être accordé, d'une part, aux groupes d'individus les moins actifs, en sachant que ce sont ceux qui tireront le plus de bénéfices à pratiquer régulièrement un exercice adapté, et d'autre part, aux plus jeunes »⁸⁸. L'injonction « bougez », est propagée par les campagnes de l'Institut national de la prévention et de l'éducation à la santé (INPES) qui sont développées depuis 2004 en direction de la population générale. Cette injonction est élaborée à l'initiative de la santé publique et repose sur une représentation du corps associant la santé à un exercice physique régulier et modéré. On peut parler de « croisade morale »⁸⁹. Il s'agit « d'augmenter de 25% la proportion de personnes, tous âges confondus, faisant par jour l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, au moins cinq fois par semaine : passer de 60% pour les hommes et 40% pour les femmes actuellement, à 75% pour les hommes et 50% pour les femmes d'ici à 2008 »⁹⁰. La lutte contre la sédentarité, construite socialement en nouvelle préoccupation sanitaire, s'érige en morale de l'exercice physique sous la pression de l'autorité médicale. La médicalisation du « sport-santé » conduit au contrôle de la prescription et incite à l'autonomie.

Derrière la lutte contre la sédentarité se trouve le culte de la performance. Certes, objectivement, la sédentarité dans ses formes graves renvoie à des maladies de différentes formes, mais il y a également autre chose dans les enjeux de cette lutte, notamment la non-acceptation de la passivité, de l'abandon de soi, des valeurs contraires à la culture de la performance, où est valorisée l'action, la détermination et l'abnégation. Le problème moral n'est pas lié à l'échec, mais plutôt renvoyé sur celui qui n'essaye pas de se réaliser en réussissant sa vie, celui qui ne tente pas de dépasser ses limites, qui n'est pas dans l'action.

⁸⁷ Durif-Bruckert, C, 2006. « Le transfert des savoirs de santé vers le grand public : complexité méthodologique et enjeux psychosociaux », in HAAS, Valérie. (dir.). *Les savoirs du quotidien : transmissions, appropriations, représentations*, Rennes, Presses Universitaires de Rennes, p. 137-155.

⁸⁸ Garnier, A, 1996, « Santé et activités physiques et sportives », *actualité et dossier en santé publique*, n°14, p. 1-39.

⁸⁹ Gusfield, J, 1963. *Symbolic Crusade. Status Politics and the American Temperance Movement*, Urbana, Chicago, Londres, University of Illinois Press

⁹⁰ Objectif du programme repris dans la loi n° 2004-806 relative à la politique de santé publique et Nutrition et activité physique, J.O., n° 185 du 11/08/2004 texte numéro 4

Jean-Frédéric : « *Ne rien faire c'est la mort. C'est un peu dur mais c'est l'immobilisme. Si ton cerveau il est éteint, si ton physique il est éteint, non c'est faux parce que si le physique il est éteint t'as encore le cerveau, tu peux être dans un fauteuil et réaliser plein de choses, ouais pour moi ne rien faire c'est, ouais c'est un peu hard, c'est être dans la tombe. Quand t'es dans la tombe tu ne fais rien, même quelqu'un qui est vivant, le matin il reste dans son lit, toute la journée il est passif, c'est pas la vie, enfin il existe pas quelque part, pas trop [...]* Si je fais rien c'est comme je t'ai dit, je suis proche de la fin. Si t'as rien à faire tu peux t'en aller, ton esprit il est mort, voilà c'est la fin ».

Jean-Frédéric illustre cette impossibilité de ne rien faire, qui ramène le gymner hypermoderne à son inexistence « il existe pas quelque part ». L'immobilité et la passivité sont des termes négatifs dans la pensée hypermoderne. Dans une culture de la performance, ne rien faire, c'est mourir. Ne rien faire renvoie à l'enfermement « la tombe », et à l'inexistence. Le gymner hypermoderne existe par la performance. Jean-Frédéric nous dit qu'il lui est impossible de ne rien faire, et quand il renvoie à l'idée de mort, de non-existence, il illustre ce que nous avons évoqué précédemment, à savoir que le gymner hypermoderne ne peut exister sans l'idée de performance, sa vie n'a plus de sens, et il est déjà « dans la tombe ».

Un autre exemple illustrant dans cette culture de la performance est l'image du gras, représentant le symbole du laisser-aller, de l'abandon de soi. Frédéric dit qu'il a toujours été « *super mince* » et que le gras est venu rapidement, vers 35 ans, en un ou deux ans, de manière « *classique* » car il n'a pas changé d'alimentation. Ce gras se retrouve notamment au niveau de son ventre mais il peut aussi le voir sur son visage, sur son menton. Il a une répulsion « *épidermique* » au gras, notamment à la plage quand il voit « *ces gens gros, gras, qui dégoulinent de graisse* » qui « *représentent « une laideur de la société [qui] transparait sur nos corps* » (Frédéric).

En parlant de « laideur », Frédéric nous montre l'aversion des sociétés hypermodernes pour le gras. Les beaux corps sont des corps performants, sveltes, minces, qui symbolisent la vitesse et la mobilité. Alors que les corps gras sont perçus comme laids. Il y a « une répulsion épidermique » au gras dans les sociétés hypermodernes. Epidermique car se passant sous la

peau, faisant partie du corps du gymner. C'est au sein-même du gymner, qui est profondément aliéné au discours performatif, que la répulsion s'opère. Il ne peut faire autrement que d'avoir du dégoût pour le gras. Quand il dit que c'est épidermique, il nous dit que c'est au-delà de sa propre volonté, au-delà de sa conscience, et montre que cela se joue dans des domaines plus profonds.

Le gras représente « *le côté non réactif, non résistant, le côté chose en fait, c'est un objet en fait, ça devient une espèce de boule de gras inutile, qui ne fait rien d'autre que subir la pression terrestre. Y'a plus rien d'autre que ça. Cet objet-là ne sert à rien, c'est le côté inutile aussi [...] tout ce qui ne sert pas ça, c'est de trop, ça n'a pas sa place. C'est là en verrue, en parasite* ».

Dans son dégoût, il vient « chosifier » le gras. Il se sépare du gras qu'il ne peut accepter comme faisant partie de sa personne. Comme quelque chose d'inutile qui est là en trop, qui entrave son besoin de se normer à l'imaginaire performatif. Frédéric donne même une image vivante du gras. Il le compare à un animal parasite qui vivrait au dépend de sa personne à l'intérieur de son corps, et qui se nourrirait de son énergie vitale. « *C'est comme un animal qui aurait sur lui un autre animal qui lui bouffe [...] une partie de ce qu'il mange* ». Le gras « *s'installe* » sans trop savoir « *pourquoi ni comment* », et « *ça prend tout le corps* » et « *ces morceaux de gras, ils sont là ils bouffent de l'énergie ils bouffent du sang, ils bouffent tout ce que tu veux, ils bouffent de la chair [...]. Tu fais vivre un parasite. Tu fais vivre une partie de toi qui te rend non seulement pas très esthétiquement attirant, mais en plus te consomme ton énergie, ton énergie vitale* ». Le gras mange son corps, sa chair, son sang, son énergie, tout ce qui peut passer près de lui. Il a l'impression que ces morceaux de gras peuvent le détruire de l'intérieur, c'est un ennemi à l'intérieur de son corps, qui lui « *enlève quelque chose* ». Il illustre d'ailleurs cette destruction en évoquant « *les gens qui sont vraiment obèses [...] ils y passent, ils peuvent en mourir en fait* ». Après l'avoir rendu « objet » inanimé et encombrant, il donne une image mouvante et agressive du gras, qui viendrait pour lui « bouffer » des choses en lui. Le gras viendrait lui enlever progressivement la vie. Nous rejoignons le discours de Jean-Frédéric sur l'immobilité et la mort : plus que d'être inutile à la performance, le gras serait un ennemi qui « *essayerait* » de nuire à ses performances, l'entraînerait dans une forme d'immobilité « *où il pourrait y passer* ».

Le gras rend le corps « *flasque* », qui lui fait penser à un « *côté un peu cadavre, un côté mortifère* » puisque « *le morceau de chair en question* » n'est « *pas tenu* » et « *tombe* », pris

dans les lois physiques de la pesanteur. Il emploie le verbe pendouiller, « *cette peau qui pendouille* », ce « *gras qui pendouille* » pour accentuer cette illustration d'un corps qui tombe, « *qui ne fait rien d'autre que subir la pression terrestre. Y'a plus rien d'autre que ça* ». Le corps n'a plus aucune utilité et dépérit progressivement, impuissant face aux lois gravitationnelles.

Le gras représente « *une sorte de laisser-aller* », un « *côté passif, un côté je prends pas en main ma vie, je laisse les choses se faire, je ne suis plus acteur de ma vie, donc je deviens un objet social, manipulable*. Par exemple, on lui « *dit d'acheter des trucs qui sont dégueulasses mais je les achète quand même [...] une sorte de travers de notre société qui nous pousse à consommer plus que ce que l'on a besoin* » (Frédéric).

Pour G.Boësch, dans notre société, la volonté de contrôle des formes de notre corps est assurément un signe de Modernité ; elle engendre un processus d'incorporation de l'effort et de la dureté, produisant des corps fermes s'opposant à la mollesse et à l'abandon de soi que l'on stigmatise dans le corps gras⁹¹, et ce n'est plus seulement le corps gros comme pathologique qui nous est proposé mais un corps sans énergie ni volonté, un corps passif, un corps subi. Le gras dégoûte, l'obésité est ainsi un repoussoir absolu, le degré zéro de la valeur. L'obèse est rejeté dans le hors sexe, le hors humanité, par dérogation aux normes implicites de séduction et de santé, mais surtout d'apparence. Corps non seulement laissé en friche, non travaillé, mais témoignant d'un abandon moral insupportable⁹². Selon J.P Poulain, l'obésité n'est pas associée à la souffrance mais à un laisser-aller, à une sorte de désinvolture, comme si la victime, en quelque sorte, était seule à blâmer à cause de sa négligence. La railler c'est la ramener à ses responsabilités (p.80). En définitive, le gras est combattu farouchement dans ce qu'il représente, l'abandon moral, la paresse, le côté non-réactif, la passivité, qui sont des freins dans la lutte contre le laisser-aller, dans une culture vouée à la performance.

Le gymner hypermoderne croit fortement qu'un mode de vie passif l'enferme dans une forme d'hétéronomie dont il veut sortir à tout prix, et cherche alors à adopter un style de vie actif et positif pour accéder à l'autonomie et à la liberté. Mais il ne peut voir que c'est en adoptant ce

⁹¹ Boësch, G. Andrieu, B. Le breton, B. Pomarède, N. et Vigarello, G. (2013), *Corps en formes*, CNRS Edition, *Le corps gros entre normes biomédicales et représentations culturelles*, Boësch, G, p.41

⁹² Boësch, G. Andrieu, B. Le breton, B. Pomarède, N. et Vigarello, G. (2013), *Corps en formes*, CNRS Edition, *Les gras aimés, les gras haïs*, Poulain, J.P, p75

style de vie actif, dans lequel il croit devenir libre, qu'il s'enferme dans l'hétéronomie de l'imaginaire performatif.

« *Il faut faire. Agir. Toujours* »

Nicolas : « *Je décide que ça va bien physiquement, je décide que ça va bien moralement, j'en profite pour faire des choses. Philosophique c'est un grand mot, mais une technique de vie, une technique de... voilà j'essaye de... comme je suis content et que je me sens bien, j'essaye d'avoir le sourire, j'essaye d'être positif, et j'essaye de me dire, je vais faire des choses, plutôt que de me lamenter parce qu'un truc marche mal, que j'arrive pas à faire des trucs, ben j'vais m'dire tant pis on fait un truc, bouger quoi... Bouger, être positif, philosophie de vie c'est peut-être beaucoup dire mais c'est un peu ça. On apprend en faisant. C'est pour ça qu'il faut faire, toujours. Faire. Agir. Même si on ne sait pas faut tenter, faut essayer. La pire des choses que l'on peut dire à un enfant, c'est que la curiosité est un vilain défaut, au contraire, c'est le meilleur des défauts. Quand t'es curieux, tu te dis putain je connais pas je vais essayer, ou je connais pas j'vais me renseigner, ou ça je sais pas faire, j'vais essayer de la faire, t'apprends. Tu échoues, t'apprends. Parce qu'en général c'est par les échecs qu'on apprend le mieux, donc du coup t'apprends. Faut faire. Toujours. Tiens j'vais essayer ça je connais pas, t'as jamais essayé le vélo, bah essaye un peu ça permet de faire ça, ça, ça, pourquoi pas. Plutôt que d'être monomaniacque d'un truc, de dire je sais faire que ça et j'aime bien ».*

Nicolas illustre le besoin d'évoluer dans un mode de vie plus actif et positif, répondant ainsi aux exigences de la culture de la performance. « Il faut faire. Toujours. Agir » est illustrateur d'un besoin de progresser, de découvrir, d'aller toujours de l'avant. Peu importe pour le gymner hypermoderne la réussite ou l'échec, l'important c'est de « décider » d'être actif. La réussite est dans la capacité à évoluer dans un style de vie actif.

L'intériorisation du modèle productiviste passe par une transformation de soi pour devenir soi-même performant. L'objectif pour le gymner hypermoderne c'est d'adopter un style de vie actif et positif. C'est par cette transformation que le gymner pense accéder à davantage de liberté, à lui permettre de s'auto-déterminer.

Dans cette impossibilité à se laisser-aller, le gymner hypermoderne va chercher à transformer son mode de vie, passant d'une impression de passivité, dans un « tapis roulant des habitudes » dans lequel il se sent enfermé, à un style de vie actif et positif, afin, dans la représentation de la réalité du gymner, de devenir libre et autonome, et se dégager de ce tapis roulant.

Le gymner ne se voit pas, en adoptant un style de vie actif et positif, s'asservir au modèle performatif, pensant même crée les conditions de sa liberté. Alors même que ce changement de mode de vie emmène à son contraire, l'assujettissement au modèle performatif perçu comme innée et naturel à l'être humain.

La liberté, dans l'imaginaire performatif, se confond avec la performance. Le gymner hypermoderne ne peut devenir libre qu'en devenant performant. Il y a instrumentalisation du projet autonome. Il pense devenir libre en adoptant un mode de vie actif et positif, alors qu'il ne fait que répondre aux exigences des sociétés hypermodernes asservies au modèle de performance. Nous mettons une nouvelle fois en lumière de double discours. Un discours dans le domaine conscient, dans lequel le gymner pense se dégager de sa fainéantise et d'accéder à la liberté en adoptant un style de vie actif, et un discours plus profond, dans lequel le gymner n'est pas « maître dans sa propre maison », selon une expression de Freud, autrement dit un discours qui le dépasse, qu'il ne peut pas voir, assujetti au projet performatif, dans lequel il vient s'aliéner aux normes du projet hétéronome en devenant plus actif et en sortant de ce qu'il considère être passif et fainéant.



www.cdusport.com/deathlon-campagne-les-produits-techniques-19663

Décathlon s'était appuyé, dans ses slogans publicitaires datant des années 2010, avec ce besoin de passer d'un mode de vie passif à actif dans une mise en norme générale de la culture performante, pour vendre ses produits. Ces publicités montrent les deux modes de vie et l'enseigne mise sur ce besoin de transformation des gymners hypermodernes pour attirer sa clientèle. Elles sont significatives de l'époque : « le passage à l'action », « la fin de la paresse », « le retour de la volonté », mettent en lumière ce besoin de transformation et d'abandonner un style de vie passif non désirée par la culture de la performance pour se mettre en action.

Cette publicité illustre l'importance de la pratique du Gym dans le désir de transformation d'un mode de vie passif à un style de vie actif. Le Gym est un outil essentiel dans cette transformation, le corps, premier instrument de l'homme, est primordial dans cette possibilité au changement. La pratique du Gym permet de mettre son corps en activité, qui est une étape essentielle pour répondre aux exigences du modèle performatif.

Quand le gymner hypermoderne s'engage corporellement dans un style de vie actif, il peut ensuite s'engager mentalement, ce que nous allons voir dans les lignes qui suit.

De la « fainéantise » à « avoir la patate » : le besoin de changer de comportement

Dans cette culture de la performance, il ne suffit pas de passer d'un style de vie passif à un mode de vie actif, c'est l'ensemble de son comportement qu'il faut transformer pour s'accorder aux normes performatives. Le manque de volonté est difficilement acceptable dans les sociétés hypermodernes. Nous retrouvons dans les discours cette impression de subir et d'être enfermé. La vie ne doit pas être banale, elle ne peut être acceptée ainsi. Elle doit être remplie de projets, d'action, de voyages, de « piments ». L'hypermoderne doit faire preuve de volonté, de motivation et de détermination. Les sociétés hypermodernes ne tolèrent pas le banal, la routine, qu'elles perçoivent comme « une maladie de l'âme ».

Nicolas : « On vit au jour le jour avec très peu de projections, ce qui n'est pas forcément positif, c'est-à-dire on prévoit rien, on n'organise rien, on ne projette pas, et du coup on se retrouve à dire qu'on ne fait que des choix un peu par défaut. On se dit tiens je vais regarder la TV, parce qu'il y a ça qui passe à la TV [...] par fainéantise et par ce tapis roulant d'habitudes qui t'emmène du lundi au vendredi à vitesse phénoménale, parce que tu bosses, tu prends pas le temps de faire autre chose, tu vas boire un coup avec tes copains, y'a un soir t'as rien de prévu on va se faire un cinéma. Tu t'occupes. On s'occupe, on remplit nos vies, on remplit le temps [...] on mange vite fait, après on va [au cinéma], 22h30-00h00, on se couche le lendemain, et après on recommence, et le vendredi t'as pas planifié le WE. »

Quand Nicolas dit qu'il fait « des choix un peu par défaut », se laissant entrainer par « ce tapis roulant », il nous dit qu'il manque de volonté. Il ne veut plus de cette existence dans laquelle il a l'impression de subir sa « fainéantise ». Nicolas compare son cadre de vie dans lequel il travaillait beaucoup à un tapis roulant. Un sentiment de ne pas être réellement maître de sa

vie, « d'être passif dans ses choix » (Nicolas). Le travail prend tout son temps et il s'est oublié même après le travail, à s'occuper, à remplir son temps sans rien prévoir à l'avance. Et cette impression de ne rien faire, de s'être oublié en ne pensant qu'au travail. Nicolas se rend compte qu'il n'a rien fait pour lui et qu'il vit une sorte de routine dont il n'arrive pas à s'échapper. L'image du « tapis roulant des habitudes et du boulot en général » (Nicolas) est parlante. Comme s'il ne pouvait dévier de trajectoire, qu'il y avait quelque chose d'automatique qui l'avait entraîné dans une vie fade et banale. Il lui manque ce qu'il appelle « ce petit sel pour pimenter la vie ». Nous percevons de la morosité et de l'ennui dans le discours de Nicolas au moment d'évoquer son ancienne vie. Elle ne fait plus sens pour lui. Il veut de l'action, des projets, des voyages. En étant trop passif, il a l'impression de subir sa vie, de ne pas profiter pleinement de toutes les richesses qu'offre l'existence. Comme s'il n'était pas maître de sa vie, qu'il se lassait happé dans une forme de paresse dans laquelle il se laisse aller, « sans projections », dans une forme de passivité existentielle.

Ce que vit Nicolas n'est pas un fait anodin et personnel, c'est même quelque chose de courant dans la société, pour preuve les ventes réussies du livre de Raphaëlle Giordano, « *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* ». Le 4^{ème} de couverture illustre parfaitement ce sentiment d'être prisonnier d'une sorte de banalité dont le gymner hypermoderne veut se libérer.

« Vous souffrez probablement d'une forme de routinite aiguë. - Une quoi ? - Une routinite aiguë. C'est une affection de l'âme qui touche de plus en plus de gens dans le monde, surtout en Occident. Les symptômes sont presque toujours les mêmes : baisse de motivation, morosité chronique, perte de repères et de sens, difficulté à être heureux malgré une opulence de biens matériels, désenchantement, lassitude... - Mais... Comment vous savez tout ça ? - Je suis routinologue. - Routino-quoi ? Camille, trente-huit ans et quart, a tout, semble-t-il, pour être heureuse. Alors pourquoi a-t-elle l'impression que le bonheur lui a glissé entre les doigts ? Tout ce qu'elle veut, c'est retrouver le chemin de la joie et de l'épanouissement. Quand Claude, routinologue, lui propose un accompagnement original pour l'y aider, elle n'hésite pas longtemps : elle fonce. À travers des expériences étonnantes, créatives et riches de sens, elle va, pas à pas, transformer sa vie et repartir à la conquête de ses rêves... Camille, ce pourrait être n'importe lequel d'entre nous. Quelqu'un qui a l'impression d'avoir une vie bien remplie, et qui pourtant n'est pas satisfait. Dans *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, on suit donc notre alter ego dans sa quête du bonheur auprès d'un « routinologue ». Et ce « docteur » de donner à travers ce récit tous les conseils que l'on

attend lorsque l'on entre dans une période charnière de sa vie. Raphaëlle Giordano, en insistant sur le positif, et avec une certaine pédagogie, livre dans ce roman une vraie recette du bonheur. »

Le succès de ce livre, dans le classement des meilleures ventes de livres en France de manière continue et stable depuis l'été 2016, est un véritable indicateur de ce malaise d'être dans une impression de passivité continue. Une vie dans laquelle le héros est atteint d'une maladie, « la routinite aigüe », décrite fictivement comme « une affection de l'âme », et touchant majoritairement les sociétés occidentales. Le héros « souffre » de baisse de motivation, de morosité, de perte de repères et de sens, de difficulté à être heureux, de désenchantement ou encore de lassitude. L'image d'un individu s'installant dans une routine monotone et morose.

L'auteur, à travers son roman, décrit son héros comme un individu à la vie bien remplie, riche d'une opulence de biens matériels, et qui pourtant n'est pas satisfait de sa propre condition d'existence. Une routine qui s'installe, une vie balisée, un manque d'appétence et une sorte de passivité devant la vie. Un comble dans nos sociétés libérales offrant des multitudes infinies de choix et de possibilités de façonner sa vie à souhait.

Entre mes mains, le bonheur se faufile d'Agnès Martin-Lugand, *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* de Raphaëlle Giordano, *Le premier jour du reste de ma vie* de Virginie Grimaldi, tous en tête des ventes du mois de juillet 2016, reflètent la vision de subir une maladie de l'âme dans laquelle la passivité et la morosité sont dominantes.

Cette « maladie de l'âme » prend sens dans la difficulté des hypermodernes à vivre la sédentarité et la routine, pris dans la vitesse de l'idéologie performative. Au même titre que la lutte contre la sédentarité, la société hypermoderne lutte contre la routine, la démotivation qui sont des freins à l'expression de la performance .

Nicolas pense que la nature de l'humain est fainéante. S'il ne travaille pas sur lui, il a tendance à se laisser aller et à ne rien faire d'intéressant. Nicolas critique son côté « *un peu feignasse* ». Quand il n'a rien « *programmé, rien engagé* », Nicolas dit qu'il va s'allonger sur son canapé, « *hop tu vas zoner, tu vas perdre ta vie, ton temps, devant la télé à regarder une connerie, et du coup ben c'est 2 h qui t'ont servi à rien dans ta vie* », parce que pour lui, « *l'humain a naturellement tendance au repos* ». Pour lui « *on va souvent choisir la facilité* » ce qui l'entraîne sur ce tapis roulant du boulot et des habitudes. « [...] *parce que des fois on a*

pas envie de bouger, on est un petit peu mollasson à se regarder une série ou deux, à regarder la télé, on va zoner dans le canapé » (Nicolas).

Cette lassitude et cette impression de passivité ne peuvent être étudiées sans avoir été mises en relation avec la culture de la performance mise en avant dans la partie précédente. Dans le discours de Nicolas émerge ce sentiment d'ennui, de ne pas avoir profité de sa vie, de morosité que décrit Raphaëlle Giordano dans son livre.

Nicolas : « Souvent on a des hivers un peu prononcés, on les sent bien passer, au niveau luminosité, température, pluviométrie, on prend ce qu'il faut, et des fois, on peut se laisser un peu embarquer par moins d'énergie [...] s'il pleut je vais rester à la maison [...] je ne suis pas assez motivé [...] on supporte mieux le temps gris quand on fait du sport que si on traîne un peu, qu'on est un peu en retrait, on se dit oh j'ai pas l'énergie et puis il fait moche, bah ouais mais faut pas vivre à Paris si tu supportes pas... Voilà... faut partir vivre dans le sud... Faut bien y arriver, aller voir les copains, tu prends un parapluie puis c'est pas la mort. Ma compagne dans un livre m'a dit un truc intéressant : la météo, la météo, mais y'a que les vieux qui regardent la météo avant de sortir de chez eux pour voir si c'est déterminant ou pas. J'veux dire quand t'as des choses à faire, que t'as envie tu sors, et puis y pleut, y pleut, c'est pas la météo qui va déterminer ce que tu vas faire, si c'est le moment de le faire, on y va quoi ».

Nicolas prend souvent l'image de la météo pour démontrer son manque de motivation et sa fainéantise. Pour lui, le mauvais temps, la pluie et le froid représentent des conditions extérieures qui font obstacle à sa motivation, qui l'embarquent dans un style de vie où il se laisse plus aller par manque d'énergie, donc à la paresse et à l'abandon de soi. Dans l'image de Nicolas, ce n'est plus la météo qui détermine ce qu'il doit faire ou non, c'est lui. Dans la figure hypermoderne, le gymner s'interdit le droit d'être fatigué, de se laisser aller. Il s'interdit également le droit d'être un peu moins bien, l'objectif c'est « d'être bien physiquement et moralement », puisque sinon « c'est facile de rater sa vie ». Il ne doit pas se laisser

déconcentrer par la météo, imagée par la pluie symbolisant la démotivation et la morosité, ne plus subir la météo, c'est-à-dire ne plus subir les aléas de la vie, « sortir du tapis roulant des habitudes » et prendre sa vie en main, être motivé et déterminé pour ne plus être dans sa « nature » fainéante et paresseuse, et ainsi être dans un mode de vie actif et positif, favorable à sa réalisation et à sa réussite, dans une société hypermoderne vouée au culte de la performance.

L'objectif du gymner hypermoderne est d'être motivé, c'est être capable de créer de l'énergie, c'est se réaliser et accéder à la liberté. La pratique du Gym permet de se gonfler de volonté et de détermination. Le gymner hypermoderne pense que plus il est actif, plus il est libre, parce qu'il vit dans cet imaginaire progressiste et performatif. L'objectif, c'est de lutter contre le manque de volonté pour quitter le tapis roulant du boulot et des habitudes. C'est-à-dire, même le lundi soir à 19h15, après « la cuite du WE et le boulot qui a repris à fond » (Nicolas), il faut « y aller », se bouger et se motiver pour ne pas se laisser aller et risquer de zoner dans le canapé devant la TV. Au lieu de perdre sa vie devant la TV, Nicolas dit qu'il est mieux au sport à se bouger. Le sport est un outil essentiel afin de se « maintenir en haut », que ce soit tant au niveau psychique qu'au niveau mental. Nicolas cherche à avoir grâce au Gym, une bonne condition physique, et que « l'esprit soit en bonne santé ».

L'objectif est de donner au corps de l'énergie pour pouvoir vivre dans ce modèle de vie : L'objectif c'est « de garder l'énergie, de se maintenir un peu actif » car « paradoxalement le sport ça fatigue mais ça donne la patate parce que du coup moi je constate en tout cas très objectivement ça permet d'avoir des points de reprise d'énergie finalement ». La pratique du Gym permet d'avoir de l'énergie pour « faire » et « agir » et répondre aux exigences performatives de la société hypermoderne. Pour se réaliser, il faut de l'énergie, de la « patate ». Et le Gym participe à la création de cette nécessaire énergie.

Ce besoin de changer de comportement nous renvoie aux limites des thérapies cognitivo-comportementales, travaillant sur le comportement de la personne, et de sa capacité en conscience à se transformer. En restant dans la représentation de la personne, l'accès au domaine inconscient est difficile, la personne ne peut accéder au domaine de l'inconscient et travailler toute la complexité de la psyché humaine. Ici, le gymner change volontairement de comportement, passant d'une personne qu'elle juge fainéante et paresseuse à une personne

motivée et positive, mais en ne travaillant pas dans les dimensions inconscientes de sa psyché, il reste assujéti au modèle performatif, tout en pensant travailler sa liberté et son autonomie.



www.supercardio.ca/motivation/

Ce slogan vantant les mérites de la pratique du Gym est illustrateur de cette volonté de changement de comportement, et du rapprochement que nous faisons avec l'approche comportementale. L'objectif dans la pratique du Gym est de se transformer, changer radicalement son mode de vie, et pas seulement son corps, mais l'entièreté de son existence. Les individus hypermodernes, préférant une approche comportementale, cherchent à se défaire du mal-être dans lequel ils étaient quand ils se sentaient passif. La pratique du Gym vient les aider à adopter un style de vie actif. Ils sont maintenant mieux dans leur peau puisque mieux adapté au projet performatif hétéronome.

L'objectif pour le gymner hypermoderne est de passer d'un style de vie passif à actif, et pour cela il se doit de changer de comportement, de combattre sa paresse et sa fainéantise et de travailler sa motivation et sa détermination. Nous faisons le lien entre cette volonté de changement de comportement et les approches cognitivo-comportementales, définies selon le centre de consultation psychologique et éducationnelle comme visant à aider la personne aux prises avec des difficultés d'adaptation psychologiques à modifier de manière volontaire ses comportements et ses pensées afin d'amenuiser ou, au mieux, d'éliminer totalement sa douleur émotionnelle. Cette approche thérapeutique s'est développée durant la deuxième moitié du XX^e siècle ; comme son nom l'indique, elle permet d'obtenir une modification des comportements non désirables des individus et des cognitions (ou pensées) qui provoquent

l'apparition d'émotions désagréables ou même nocives. Développées plus récemment, la thérapie d'acceptation et d'engagement et les thérapies de la pleine conscience viennent compléter cette approche en favorisant le contact de la personne avec le moment présent et son acceptation de ce qu'elle éprouve ou de ce qu'elle pense. L'approche cognitivo-comportementale se caractérise par son souci d'efficacité. Centrant la problématique du client sur le « ici et maintenant », cette technique d'intervention implique d'abord et avant tout la définition et l'évaluation du problème auquel l'équipe client-thérapeute doit s'attaquer. L'intervention thérapeutique, basée sur les recommandations du thérapeute, est ensuite mise en place par le client lui-même, qui modifie certains paramètres de son environnement physique ou de sa réalité psychologique (et plus particulièrement de son langage intérieur) pour arriver à ses fins.⁹³

Son avènement durant la deuxième moitié du XX^{ème} siècle coïncide avec la naissance des sociétés hypermodernes. Sachant que la figure hypermoderne du gymner, face à un malaise d'être passif, cherche à transformer son comportement, à ne plus être dans la paresse et la fainéantise mais dans la motivation et la détermination, et ainsi passer d'un mode de vie passif à actif. Dans les thérapies cognitivo-comportementales, c'est la personne qui décide « volontairement » de changer de comportement, en prenant conscience que quelque chose ne va pas. Cela rejoint les discours des gymners hypermodernes sur cette volonté de commencer une deuxième vie, de se transformer dans une vie qui ne convient pas à l'individu. Dans ce cas-là, ces théories peuvent être étroitement liées à la culture de la performance, elles peuvent servir le dessein idéologique de la société hypermoderne. Changer de comportement pour devenir plus actif, et répondre aux injonctions de la culture de la performance dans les sociétés hypermodernes. C'est une thématique que nous avons retrouvée dans de nombreux récits de vie de gymners hypermodernes. Comme si la vie des gymners ne leur correspondait pas, trop fade, trop banale, trop routinière, trop passive, trop subie, et que le gymner, grâce à la pratique de la Gym, se réveillait et reprenait sa vie en main, devenant actif et motivé.

⁹³Définition des approches cognitivo-comportementales selon le Centre de consultation psychologique et éducationnelle.



www.supercardio.ca/motivation/

Dans ce changement de comportement, le gymner mène un combat contre sa paresse, car « l'humain a naturellement tendance au repos ». Il lui faut combattre sa « nature » fainéante pour se transformer et gagner en motivation et détermination. Une expression qui revient souvent quand on évoque la pratique du Gym, c'est « on lâche rien », qu'on entend également dans les sports d'opposition ou dans les slogans des manifestations, où l'objectif c'est la victoire, c'est gagner. Dans les sports d'opposition et dans les manifestations, les individus gagnent ou perdent contre des adversaires. Mais dans la pratique du Gym, contre quoi gagne ou perd le gymner hypermoderne ? C'est un combat contre soi-même, entre « sa » fainéantise et « sa » motivation. Une bataille entre deux comportements opposés où la motivation doit à la fin l'emporter pour être en capacité de se réaliser et de réussir sa vie. Le conflit s'est déplacé du social et du politique à l'individuel et au privatif. C'est Florence Giust-Desprairies qui avait perçu la première, à la lecture de plusieurs discours de gymners hypermodernes, pendant un cours du Master 2 de sociologie clinique, la solitude du gymner dans son récit de vie tournée vers la pratique du Gym. Très peu de personnes autres que lui sont évoquées, c'est un combat, une bataille intérieure, entre lui et lui, qui éclipse l'Autre du discours. Dans cette volonté d'auto-détermination et d'indépendance, le gymner est tellement occupé par lui-même, tellement travaillé par le conflit qui s'opère en lui, qu'il ne fait plus accéder l'Autre dans son récit, révélateur d'une crise de l'altérité dans une société tendant vers l'individualisme et la dépolitisation.

Chapitre 4 - La performance comme défense face à la vulnérabilité

Il y a une raison à ce que l'idéologie performative soit située dans le domaine inconscient de la psyché du gymner hypermoderne. Elle vient combler autre chose que ce que le réel conscient des gymners veut bien nous montrer. Qu'est-ce qui pourrait pousser profondément à ce besoin de performance ? Pourquoi dans les sociétés modernes puis hypermodernes et pas ailleurs ? Est-ce que la performance vient cacher autre chose ? Et quoi ?

Nous soutenons l'idée dans cette partie que l'hétéronomie du modèle performatif permet de se défendre face au risque d'effondrement et d'une dépression menaçante. Derrière le culte de la performance, la conquête de soi, et plus globalement la conquête de l'Occident sur les autres civilisations depuis l'avènement de la Modernité, se jouent des enjeux profonds, dans des défenses contre la vulnérabilité et la fragilité qu'occasionne l'avènement de la Modernité et ses désirs de liberté et d'autonomie. Dans l'angoisse de « laisser grande ouverte la porte sur le chaos », propres aux sociétés autonomes dans une vision castoridienne, les sociétés modernes puis hypermodernes se sont construits dans le modèle performatif, comme défense face au vide. Quand une personne est vulnérable et ne veut pas le montrer, ne peut pas se le montrer, elle peut se rassurer en montrant l'inverse, qu'elle est performante et conquérante. Se joue ici également le double discours, dans l'un, dans la réalité consciente, ce que l'hypermoderne se donne à voir, il vient performer pour créer les conditions de son autonomie, dans l'autre, ancré plus profondément dans la psyché et touchant au domaine de l'inconscient, l'hypermoderne met en place un modèle performatif dans sa propre existence pour échapper au vide et au chaos de son existence, essayant d'échapper à un climat dépressif menaçant. C'est moins une conquête qu'une survie qui se joue dans le culte de la performance.

Nous avons mis du temps, beaucoup de temps, dans l'analyse des discours, pour percevoir une vulnérabilité chez le gymner hypermoderne, qui pourtant, quand on y regarde bien, est présente un peu partout, sous diverses formes, dans les entretiens menés. De mon propre chef, il fallait que je puisse pouvoir voir auparavant ma propre vulnérabilité⁹⁴, mais c'est également une vulnérabilité cachée, aux dépens généralement du gymner lui-même.

⁹⁴ Se référer à la partie 3

On y voit même tout le contraire dans leur discours, comme nous l'avons montré dans le chapitre précédent. Pas de fragilité mais de la performance. Un discours conquérant pour masquer la vulnérabilité. Ce qu'il en ressort, de premier abord, c'est une impression de victoire du gymner sur lui-même, une fierté d'être capable d'avoir acquis un mode de vie plus actif, dans une guerre qui l'oppose à son plus grand ennemi, sa fainéantise. On a dans le discours une parole enjouée de ce que le gymner a été, et est capable d'accomplir : ne pas se laisser happer par un mode de vie sédentaire et passif. C'est un discours rayonnant d'un guerrier qui revient victorieux du champ de bataille. C'est un discours que nous avons retrouvé à peu près dans chaque entretien, introduisant un malaise dans notre travail sociologique : il n'y aurait donc rien, ou dans le meilleur des cas très peu de choses, à travailler dans cet objet ? Si le gymner s'adonne à la pratique du Gym, c'est seulement pour être un peu plus en forme, pour avoir un mode de vie un plus actif, recommandé par les autorités sanitaires et scientifiques, dans un contexte de sédentarisation croissante ? J'ai douté, énormément douté, dans ce travail de thèse. J'ai également beaucoup travaillé sur moi, parce que l'accès à la vulnérabilité dans le discours des gymniers passait d'abord par l'accès à ma propre vulnérabilité. Il n'a été possible de percevoir cette vulnérabilité qu'au moment où j'ai accepté que j'étais moi-même, dans mon discours, très vulnérable (cf partie 3). Cela m'a permis d'accéder à une autre analyse des discours, où se percevait, derrière le discours conquérant, un climat fragile et vulnérable. Des personnes qui se cherchaient, qui se posaient beaucoup de questions, qui n'étaient finalement pas aussi sûres d'elles que le discours qu'elles me donnaient à voir. J'ai pu apercevoir également que dans certains discours, la question de la fragilité était davantage masquée, et que plus elle était dissimulée, à moi et à la personne même tenant le discours, plus l'aspect conquérant était fort. Et moi de soutenir cette hypothèse : la figure conquérante et le style de vie actif cachent une fragilité qui ne veut/peut être mise en lumière. La figure hypermoderne du gymner, sous un discours conquérant, cache une vulnérabilité. Il est plus aisé de dissimuler une fragilité quand on adopte un style de vie actif et positif, qui en est aux antipodes. En d'autres termes, il est plus facile de se dire « je ne peux pas être fragile et vulnérable, puisque je suis actif et positif ». Quelqu'un dans une position conquérante ne peut pas être fragile. Mais finalement, et c'est là tout l'intérêt et la finesse de la posture clinique en sociologie, c'est aller au-delà des discours, et se poser la question, et surtout se sentir légitime à se la poser : Un individu qui met en scène un discours conquérant, rayonnant, peut-il (se) cacher une fragilité ? Se construire, à travers son discours et ses pratiques sociales, un modèle pour en masquer un autre ?

Nous avons senti chez l'hypermoderne un climat de dépression sous-jacent, légitimement et sensément. Le sujet se cherche, il y a fragilité et vulnérabilité. Il passe le cap. Tirillé entre laisser jaillir cette vulnérabilité, la considérer, la prendre en compte, et la mettre de côté, se défendre contre ce qui représente un danger. La Modernité est un danger tout en étant une émancipation. La répétition et la prise avec le modèle utilitariste sont employées pour esquiver le danger, pour ne pas se laisser aller. Et en étant actif, le gymner hypermoderne écarte le risque de l'effondrement.

« Quand je cours, les jours qui suivent, je suis à un niveau beaucoup plus bas d'angoisse que quand je ne cours pas »

Parallèlement à la description par des chercheurs de la sédentarisation croissante de la société contemporaine, des sociologues et psycho-sociologues axent leurs travaux sur la description d'une société de plus en plus active, faite d'accélération⁹⁵ et d'urgence, où les individus seraient « enfants de Chronos »⁹⁶. Les individus contemporains, qualifiés d'« hypermodernes », vivraient dans l'urgence du temps court, en comparaison du temps long dans lequel vivaient leurs ancêtres. L'idéologie de la société hypermoderne est caractérisée, selon ces auteurs, par l'hyperactivité⁹⁷.

Vivons-nous alors dans une société sédentaire ou dans une société hyperactive ? La réponse que nous formulons est la suivante : le besoin d'activité ne peut se ressentir que dans une société sédentaire, et de même, la sédentarité n'a pas lieu d'être sans une idéologie de vie active.

L'idéologie de la société active et la lutte contre la sédentarité ne sont finalement que deux comportements venant de la même « personnalité de la société », à l'image des troubles de la bipolarité, ou dit autrement des troubles maniaco-dépressifs. Les personnalités bipolaires souffrent de deux maux qui ont l'air complètement opposés, l'aspect maniaque d'un côté, l'aspect dépressif de l'autre.

⁹⁵ Rosa, H. (2013), *Accélération : Une critique sociale du temps*. La Découverte

⁹⁶ Aubert, N. (2003). *Le culte de l'urgence : la société malade du temps*. Flammarion, p.19

⁹⁷ Aubert, N. 2013 (dir.), *L'individu hypermoderne*. Eres

La phase maniaque se définit comme un épisode d'excitation pathologique : le sujet qui en souffre est hyperactif et euphorique, inhabituellement volubile et fait de multiples projets. Il peut présenter divers troubles comportementaux, perdre toute inhibition ou engager des dépenses inconsidérées.

La phase dépressive est en quelque sorte le miroir de la phase maniaque : le sujet présente des signes de grande tristesse, il est ralenti et n'a goût à rien, parfois il veut mourir ; les formes les plus sévères sont qualifiées de « mélancoliques ». Le danger principal de cette maladie est le risque de suicide.

La cause de l'aspect maniaque et de l'aspect dépressif est la même : la dépression. Lorsqu'une personnalité bipolaire rentre en phase maniaque, c'est un mécanisme de défense dont l'objectif est de se sentir excité, puissant, pour s'écarter au maximum du risque de dépression.

Nous pouvons suivre ce même schéma pour caractériser la société « activo-sédentaire » : la cause de l'aspect actif et l'aspect sédentaire peut être la même : l'inactivité. Lorsqu'un individu hypermoderne rentre en phase active, il produit un mécanisme de défense dont l'objectif est de se sentir actif, en forme, pour s'écarter au maximum du risque de s'effondrer en étant inactif.

La dépression est le garde-fou de l'homme sans guide, et pas seulement sa misère, elle est la contrepartie du déploiement de son énergie. Les notions de projet, de motivation, de communication dominent notre culture normative. Elles sont les mots de passe de l'époque.

La dépression est une pathologie du temps (le déprimé est sans avenir) et une pathologie de la motivation (le déprimé est sans énergie, son mouvement est ralenti, et sa parole lente). Le déprimé formule difficilement des projets, il lui manque l'énergie et la motivation minimale pour le faire. Défaut de projet, défaut de motivation, défaut de communication, le déprimé est l'envers exact de nos normes de socialisation. Ne nous étonnons pas de voir exploser, dans la psychiatrie comme dans le langage commun, l'usage des termes de dépression et d'addiction, car la responsabilité s'assume, alors que les pathologies se soignent. L'homme déficitaire et l'homme compulsif sont les deux faces de ce Janus⁹⁸.

C'est en ce sens qu'il faut entendre la recherche de volonté, de motivation et de détermination, et de mettre au loin la paresse et la fainéantise chez le gymner hypermoderne. Le défaut de volonté et de motivation ramène à la dépression tant redoutée. Il faut à tout prix qu'il se comporte d'une manière à mettre au loin ce climat dépressif, qu'il ne veut/peut rencontrer

⁹⁸ Ehrenberg, A. (2000), *La fatigue d'être soi. Dépression et société*, Odile Jacob

dans le risque de s'écrouler.

Nous pouvons rapprocher le mode de vie actif recherché et l'activisme, sans non plus les assimiler, l'activisme étant perçu comme pathologique, et le style de vie actif comme une forme modérée, et non pathologique, de l'activisme.

L'activisme consiste à gérer des conflits psychiques ou des situations traumatiques externes, par le recours à l'agir, à la place de la réflexion ou du vécu des affects. C'est un mécanisme de défense psychique où la participation active d'un moi conscient cherche à fuir, à éviter la rencontre de l'affect ou de la pensée, sources d'angoisse⁹⁹. Cela pour garder un équilibre psychique suffisant. Le moi se défend des pulsions inconscientes et des affects liés à ces pulsions par crainte que le surmoi ou l'intensité des pulsions ne deviennent excessifs.¹⁰⁰ La seule solution pour échapper au surmoi intraitable, pour fuir le sentiment de culpabilité, c'est de multiplier les activités.

Comme le souligne Vincent de Gaulejac, l'arrêt c'est le vide, et le vide c'est l'angoisse. Il faut maintenir une logique d'*acting out* permanent. Le passage à l'acte est un mécanisme de défense qui consiste à mettre en actes ce que le sujet n'arrive pas à mettre en mots. Face à une bouffée d'angoisse, faute de pouvoir en identifier les causes et de pouvoir en élaborer un sens par la parole, l'individu se réfugie dans l'hyperactivité. L'investissement permanent dans l'action est un moyen de lutter contre le sentiment de vacuité provoqué par le non-sens¹⁰¹.

La conduite addictive apparaît globalement comme un comportement de défense contre tout sentiment de « vide intérieur » et toute émotion, cette dernière étant toujours susceptible, pour des sujets fragiles narcissiquement, de mettre à mal leur pensée, leur organisation et leurs défenses internes : un tel fumera une cigarette au moment d'engager une relation, un autre fera du jogging pour ne plus penser au harcèlement moral dans son entreprise, ect.¹⁰²

⁹⁹ Ionescu, S, Jacquet, M-M, et Lhote, C. (2003). *Les mécanismes de défense, Théorie et Clinique*. Nathan Université,

¹⁰⁰ Freud, A. (2001). *Le Moi et les mécanismes de défense*. Presses universitaires de France

¹⁰¹ Gaulejac, Vincent de (2005). *La société malade de gestion*. Éditions du Seuil. p. 184

¹⁰² Pirlot, G. (2009), *Déserts intérieurs*, Eres

Frédéric : « C'est surtout psychiquement parlant que ça m'aide. La course à pied, tu sais, c'est l'endorphine, ça permet d'être bien tout simplement, c'est une espèce de drogue. C'est-à-dire quand tu cours pas, au bout d'un moment moi je commence à déprimer, j'ai l'impression que ça a un effet euphorisant. Je continue à m'entretenir parce que je ne veux pas accentuer le risque, ben peut-être de déprimer tu vois. Je m'aperçois que quand je cours, les jours qui suivent, je suis à un niveau beaucoup plus bas d'angoisse que quand je ne cours pas. Je vois cet impact direct de la course à pied. Y'a pas de secret, c'est presque aussi bon que de prendre un médoc' mais je pense que c'est meilleur (rire). C'est naturel [...] les angoisses elles reviennent après hein, bien sûr (rire). Mais le sport il a un effet sur plusieurs heures, voire plusieurs jours. Moi j'ai remarqué ça, c'est pas une heure. T'es bien un certain temps [...] c'est-à-dire les endorphines ne s'épuisent pas immédiatement. L'effet euphorisant il perdure un petit peu. Bon après ça va pas durer 15 jours c'est clair, une journée, une journée et demie, un truc comme ça. Pour être très bien tout le temps, faudrait courir 4 fois par semaines je pense ».

Cet extrait de Frédéric illustre en quoi le Gym peut également faire office d'antidépresseur « naturel » pour le gymner hypermoderne. En courant, Frédéric dit activer les endorphines qui lui permettraient de ne pas monter trop haut dans les angoisses, ne pas accentuer le risque de déprimer. La pratique du Gym remplacerait les « médocs » de manière naturelle.

La pratique du Gym est perçue comme une véritable « drogue naturelle » qui empêcherait de penser. Elle permet de ne plus penser, comme Virginie l'affirme « moi je vais à l'inverse de Descartes, je ne pense pas donc je suis ». Il y a chez les gymners ce besoin de fuir un climat anxigène.

L'activisme se distingue de l'*acting-out*, notion que l'on retrouve principalement en psychanalyse et psychiatrie, souvent synonyme de passage à l'acte et d'impulsivité. L'activisme est *a contrario* une disposition durable dans le temps, plus proche d'un trait de personnalité que d'un élan sporadique et spontané. En psychologie clinique, il désigne ainsi

une tendance à privilégier des activités (l'action) en vue de lutter contre l'angoisse (issue de conflits psychiques, internes, ou de situations problématiques, externes), aux dépens d'une réflexion ou du ressenti face aux aléas de la vie affective et sociale.

Dans une définition clinique, on trouve ainsi l'activisme lorsque le patient surinvestit une activité, souvent dans l'espoir « d'oublier » les situations conflictuelles. C'est par exemple l'investissement massif dans une activité sportive, de loisir, caritative... d'un employé en proie aux difficultés de son travail, ou *a contrario*, l'élan systématique vers le travail d'un mari ne pouvant faire face à un environnement familial qui l'opprime. L'activisme est alors une stratégie d'adaptation à un contexte angoissant, sous la forme d'un dérivatif, substituant momentanément une occupation à la pression des conflits émotionnels.

Frédéric : « *Tu te vides intégralement. C'est à la fois l'énergie physique que tu laisses mais aussi une certaine énergie psychique. Et l'énergie psychique en question, c'est une fois de plus les angoisses, du stress. Je sais pas si c'est plus psychique que physique d'ailleurs. Peut-être que c'est simplement d'être épuisé qui te permet de vider aussi le stress et l'activité cérébrale. En vidant le corps quelque part, tu obliges les ressources physiques à aller ailleurs que dans le cerveau. Et du coup, ça libère un peu, ça permet de souffler quoi. En mobilisant le corps, tu diminues la possibilité de l'esprit de prendre des ressources. C'est comme quand tu digères et que toutes tes ressources vont dans l'estomac, et qu'on se retrouve à avoir une grosse fatigue, un gros coup de barre après avoir mangé. Ben c'est la même chose, quand tu fais du sport, toutes tes ressources se mobilisent sur les muscles, le corps, et quelque le cerveau il est un petit moins... alors je sais pas si physiquement ça se passe comme ça mais moi j'ai l'impression qu'il est peut être un petit moins activé »*

Frédéric dit qu'il se « vide intégralement », que ce soit en terme d'énergie physique et psychique, en pratiquant le Gym, il se décharge d'un trop plein de tension et d'angoisse qu'il

ne peut gérer. En mobilisant ses ressources pour son corps dans une activité motrice intense, il permet au « cerveau » d'être un peu tranquille. En faisant actionner son corps, il cherche la paix psychique. Que son cerveau « soit moins activé ». Ce que nous dit Nicolas, c'est qu'il cherche à fuir les conflits psychiques qui l'assaillent, les angoisses et le stress dont il lui faut se dégager, et que la pratique du Gym lui permet, pendant au moins un moment, de laisser sa psyché tranquille. Dans une définition psychanalytique, Freud le considère comme la marque d'une décharge d'excitation via l'activité motrice, allant parfois, selon McDougall (1993), jusqu'à l'addiction. L'énergie pulsionnelle est transmise directement à l'énergie motrice, de manière à échapper aux désirs ou aux angoisses, par exemple dans le cas de désir pour se décharger de pulsions sexuelles, et dans le cas d'angoisse pour effacer les tensions générées par les conflits émotionnels d'une vie quotidienne problématique ou d'événements traumatiques.



www.supercardio.ca/motivation/

Ces slogans de salles de sport sont illustrateurs de ce besoin de s'échapper d'un climat dépressif. « L'exercice, le meilleur médicament sur le marché », « la sueur mon antidépresseur », « ma thérapie quotidienne », « m'épuiser en m'entraînant est la partie la plus relaxante » sont significatif d'un besoin thérapeutique avec la pratique du Gym. Les gymners hypermodernes cherchent à s'échapper d'une dépression menaçante.

Comme l'explique la psychanalyste Hélène Vecchiali, se réfugier dans l'activisme est un système de défense réactionnel à une dépression. C'est une façon d'occuper le terrain psychique pour qu'à aucun moment n'émerge la sensation de vide que tous les êtres humains éprouvent fugitivement¹⁰³. L'activisme peut correspondre à l'hypomanie ou à la phase maniaque dans le trouble de la bipolarité, nommé aussi trouble maniaco-dépressif. C'est un mécanisme de défense contre le risque de vide et de dépression. L'objectif est la fuite en avant devant une menaçante dépression afin de ne pas rencontrer le vide et les pulsions négatives.

Nous faisons le lien entre la culture conquérante et la dépression. À l'inverse d'Ehrenberg, qui dit que la culture conquérante est à l'origine des troubles dépressifs, nous soutenons que l'angoisse de la dépression entraîne une défense conquérante et performante. Sans dire que l'un a raison et que l'autre a tort, les deux sont compatibles, mais nous avons, par l'écoute des récits de vie des gymners, privilégié la thèse de la culture performante pour fuir un climat dépressif.

Le fait d'être en forme et de faire de l'activité physique aiderait à gérer les conflits psychiques en permettant de ne pas rencontrer la sensation de vide propre à nos sociétés. Être en forme serait un outil essentiel dans l'équilibre psychique du sujet. Ce serait, sous une forme adoucie, une sorte de phase maniaque pour ne pas s'effondrer face à la dépression. Il y a une injonction contemporaine à l'activité et une angoisse forte de la sédentarité, signe d'inactivité et donc potentiellement proche de l'aspect dépressif redouté.

L'activisme serait davantage cette recherche de vie active que nous pouvons définir comme un moyen de défense en vue de recourir à une activité de production rationnelle de notre « entreprise-vie » pour éviter tout sentiment d'inactivité, d'inutilité et de vide intérieur, une réassurance permanente devant les fragilités narcissiques de la psyché contemporaine.

¹⁰³ Vecchiali, H. (2006). *Guerre et paix chez les pys : comprendre, choisir*. Calmann-Lévy

Comme l'explique Nicole Aubert, dans le fait d'être en permanence débordé se joue une lutte contre une anxiété intérieure et un besoin de réassurance. Mais les choses peuvent aller plus profond encore et mettre en jeu une angoisse plus fondamentale, celle de mourir sans avoir vécu, sans avoir fait quelque chose de sa vie. Le vide de l'activité est alors synonyme de mort, renvoyant à la vacuité d'une vie non accomplie, comme si on n'avait pas rempli un contrat implicite, celui de devoir donner un sens à son existence ! Le tourbillon d'activités fait alors fonction de sens à lui seul, l'urgence et la surcharge qu'il implique rassure plutôt qu'il n'angoisse [...] D'où l'impérieuse nécessité de ne jamais laisser le moindre vide s'installer. Le vide, c'est la mort. L'activité permanente, l'urgence succédant à l'urgence deviennent ainsi les gages d'une vie bien remplie ou d'une carrière « réussie », seules preuves de l'accomplissement de soi dans un monde où les références à un au-delà se sont évanouies et où l'existence, avec sa finitude, demeure la seule certitude¹⁰⁴

La culture de la performance advient dans un contexte angoissant pour l'individu, empli de fragilité et de vulnérabilité. Elle advient comme une défense face à cette angoisse. Nous verrons dans la suite de ce chapitre que la culture de la performance se développe à une période précise de l'histoire, dans un contexte où les individus se démarquent des croyances religieuses et commencent à vivre comme des êtres capables de créer leurs propres lois, qu'ils instituent.

« Des chaos y'en a 1000, des accidents, des morts »

Frédéric : *« Un chaos ça va être une séparation, un boulot affreux avec un chef qui te pourrit la tête, ça va être ça un chaos [...] Mais voilà des chaos, y'en a 1000, des accidents, des morts [...] Dans ces situations de crise, je ne suis pas dépressif, je ne l'ai jamais été mais par contre je sais que je suis un grand anxieux. Je génère beaucoup d'angoisse, sur des choses, ben par exemple la maladie. C'est une source évidemment très importante d'angoisse, mais y'a pas que ça, toutes les choses de la vie finalement [...] le fait d'avoir un enfant par exemple, y'a toujours*

¹⁰⁴ Aubert, Nicole, (2003), *Le culte de l'urgence : la société malade du temps*, Flammarion, p.107-108

des angoisses autour de ça [...], liées à sa santé, mais ça ça va, mais après lié à l'école, lié à... alors ça a été compliqué avec sa mère donc ça a beaucoup joué, j'ai eu peur qu'il soit malheureux ».

Cet extrait de Frédéric, illustre la difficulté des gymners hypemodernes pour devoir gérer seuls leur existence. Frédéric nous montre tout le poids qu'il porte sur ses épaules, dans un monde perçu comme incertain et chaotique, où les accidents, les morts, les séparations de couple, l'éducation d'un enfant, sont de difficiles épreuves entraînant de fortes angoisses. Ce n'est pas que dans d'autres sociétés humaines ces phénomènes n'existent pas, il y a toujours des accidents, des morts, des séparations, l'éducation des enfants ; c'est que dans le discours de Frédéric, nous le voyons devoir affronter seul ces épreuves de la vie, qui deviennent des chaos dans ces circonstances. Dans les sociétés hypermodernes, c'est à l'individu de prendre le poids et la responsabilité de l'entièreté de l'existence, face à l'effacement des grandes structures de solidarité, telles que la famille, la religion, la patrie... qui avaient pour fonction de soutenir et contenir les épreuves de la vie. C'est illustrateur de la montée et de la progression de l'individualisme dans la Modernité. D'un côté il y a un dégagement plutôt libérateur d'avec les grandes structures encadrantes, de l'autre, nous percevons dans le discours des hypermodernes une forme de solitude devant les épreuves de la vie et une angoisse face à ces responsabilités. Comme si tout ce qu'encadraient ces grandes structures avait été transféré à la seule sphère individuelle, l'individu prenant tout le poids et la responsabilité dont il était auparavant déchargé. Les épreuves de la vie deviennent alors « des situations de crise ». Quand Frédéric nous dit que « des chaos, y'en a 1000 », nous entendons que le chaos est partout pour lui, dans « la maladie », « le fait d'avoir un enfant », « un boulot affreux », « une séparation ». Chaque situation de vie devient une crise potentielle, puisque c'est à l'individu seul de s'en charger. Le gymner hypermoderne devient vulnérable dans une société liquide¹⁰⁵ où il ne peut plus se réfugier dans des structures encadrantes pour se protéger.

L'instabilité de ces sociétés où les choses ne sont pas jouées d'avance, la rencontre amoureuse, la déception amoureuse, la capacité à choisir un travail ou à le délaissé, amène plus de liberté, permet un affranchissement de l'individu vis-à-vis des carcans sociaux des

¹⁰⁵ Bauman, Z. (2013). *La vie liquide*. Fayard/Pluriel

sociétés traditionnelles, mais provoque également une instabilité plus profonde de la société, où les changements, amoureux, professionnels, sociaux sont plus fréquents. La société devient moins solide et plus liquide, selon l'expression de Zigmunt Bauman. Cette instabilité est source de fragilité et de vulnérabilité. L'individu est davantage responsable, mais extrêmement vulnérable. L'individualisme engendre également de la vulnérabilité, en plus de la liberté. L'angoisse de dépression, ne plus se sentir maître de ce que l'on fait, est importante chez des individus hypermodernes esseulés et fragilisés.

Nous avons illustré dans le premier chapitre de la partie précédente un réel désir du gymner hypermoderne de devenir libre et indépendant, et prendre en charge l'entièreté de cette responsabilité. Nous sommes plus nuancé dans ce chapitre, en mettant en lumière, non plus seulement le choix et le désir, mais également la nécessité pour l'individu hypermoderne de devoir prendre en charge sa vie devant les transformations des institutions chargées précédemment de s'en occuper (la religion, la famille...).

L'hypermoderne est encore plus fragile que le moderne. L'hypermodernité est une Modernité en développement. La vulnérabilité est de plus en plus grande. Jusqu'alors, la Modernité fonctionnait encadrée ou freinée par tout un ensemble de contrepoids et de contre-modèles. Cette époque s'achève. La société qui s'agence est celle dans laquelle les forces oppositionnelles à la Modernité démocratique et individualiste ne sont plus structurantes, où les grandes visées alternatives ont disparu, où la modernisation ne rencontre plus de résistances organisationnelles et idéologiques de fond. L'hypermodernité est la suite de la Modernité, une Modernité avancée avec toujours plus de liberté (fin des grands méta-récits modernes et des modèles économiques - communisme /capitalisme - depuis la chute du mur de Berlin), une individualisation toujours plus grande et une vulnérabilité toujours plus forte.

Comme l'illustre Christine Castelain-Meunier : « Hier, nous étions portés, encadrés. Aujourd'hui, nous sommes des électrons libres ! En cherchant à s'affranchir de tous les carcans, l'individu hypermoderne s'est retrouvé vulnérable ». Des sociologues se sont intéressés à cette vulnérabilité depuis les années 1970, face à ce manque de cadre et de « holding » cher à Donald Winnicott dans le domaine psychanalytique. Aux États-Unis, c'est Richard Sennett, *Les tyrannies de l'intimité* (1977), Christopher Lasch, *La culture du narcissisme* (1979) et Charles Taylor *Les sources du moi* (1998) qui se sont intéressés à la question de l'individualisme et du repli sur soi. Pour Lasch, le surmoi, dans les sociétés

contemporaines, ne peut plus compter sur le soutien d'autorités externes. Il doit miser en quasi-totalité sur ses propres ressources, qui ont, elles aussi, perdu de leur efficacité. Non seulement les agents sociaux de la répression se sont beaucoup affaiblis, mais leurs représentations internes dans le surmoi ont subi un déclin parallèle. Le moi idéal, qui participe au travail de répression puisqu'il fait du comportement accepté par la société un objet d'investissement libidinal, est devenu de plus en plus insipide et inefficace en l'absence de modèles moraux extérieurs¹⁰⁶. La disparition des autorités externes a fragilisé le Moi des individus hypermodernes. Ce n'est plus tant la question de l'Œdipe, qui prenait une place considérable au début et milieu du XX^{ème} siècle dans les travaux pionniers de la psychanalyse, que le surgissement de Narcisse. Les fragilités narcissiques, sont davantage présentes depuis la fin des grands méta-récits et des structures encadrantes qu'ils proposaient. Le surgissement de ce Narcisse des temps modernes – dont Sennet situe l'apparition après la Seconde Guerre mondiale¹⁰⁷ – serait à mettre en relation avec la désertion généralisée des valeurs et des finalités sociales qui régissaient plus ou moins l'existence sociale jusqu'à cette date. Pour Sennet, « le moi de chaque individu est devenu son principal fardeau ».

« Si je venais d'un moi différent, un peu fatigué, non sportif, je pense que j'encaisserais beaucoup moins bien le truc »

Frédéric : *« En ce moment je dors super mal, je suis en train de m'acheter une maison, ça m'angoisse à mort, voilà ben typiquement je dors super mal [...] Si je venais d'un moi différent, un peu fatigué, non sportif, je pense que j'encaisserais beaucoup moins bien le truc quoi [...] c'est pas au moment où ça arrive qu'il faut s'y mettre, ça c'est évident. C'est pas au moment où tu commences à être au fond du trou que (rire) comme par hasard, tu vas te retrouver avec plein d'énergie, qu'on va aller faire plein de sport, et bien manger, et bien dormir. Non c'est pas le moment où tu vas faire ça. C'est avant, ou bien c'est mort [...] tu vas devoir gérer quoi. T'as déjà le manque de sommeil,*

¹⁰⁶ Lasch, C. (1979). *La culture du narcissisme*. Flammarion (2006), p.251-252

¹⁰⁷ Sennett, R. (1979). *Les tyrannies de l'intimité*. Seuil

aucune activité physique et qu'en plus on te rajoute ça, y'a des chances que tu finisses avec des médocs. C'est ça le truc. En prenant un petit peu d'avance là-dessus, on évite ça je crois, Ça pourrait être la conclusion, prendre un peu d'avance sur les emmerdes (rire). Le sport c'est ça. C'est le truc qui permet de prendre un peu d'avance sur les emmerdes [...] c'est peut-être ça le plus important, pas tellement d'être beau, pas clairement de pouvoir bouger, mais juste de s'éviter des souffrances ».

Frédéric illustre l'une des fonctions du Gym pour lui, se doter d'un moi sportif, pour prendre un peu d'avance sur « les emmerdes » et « s'éviter des souffrances ». Frédéric prend ici en exemple le fait qu'il soit en train d'acheter une maison et que « ça l'angoisse à mort ». Sans le Gym, avec toutes les épreuves de la vie, toutes les responsabilités qu'il porte et qui le font angoisser, Frédéric dit « qu'il y a des chances qu'il finisse avec des médocs ». La pratique du Gym lui permet de ne pas arriver face à ces chaos de la vie trop fatigué.

La pratique du Gym contient cette fragilité du gymner hypermoderne, permet de ne pas s'écrouler, s'effondrer, « finir avec des médocs ». En pratiquant le Gym, l'individu hypermoderne solidifie un Moi fragile. L'objectif pour Frédéric, c'est de bien s'entretenir, bien manger et bien dormir pour s'éviter d'être trop en souffrance au moment où les chaos arrivent. La pratique du Gym permet de se remplir d'énergie en amont pour, le jour où Frédéric est au fond du trou, pouvoir grâce à cette énergie se sortir du trou et ne pas finir avec des médicaments. Nous pouvons voir l'intérêt de l'outil performatif qui prend tout son sens ici. Etre performant, c'est tenir dans un monde chaotique. C'est « s'éviter des souffrances et des emmerdes ». Dans un monde abandonné par les structures encadrantes, le gymner hypermoderne doit trouver les moyens de se cadrer seul. Dans les moments difficiles de sa vie, Frédéric doit gérer seul le poids des angoisses. La pratique du Gym, et de doter d'un « Moi performant » lui permet d'être moins fatigué, d'avoir davantage d'énergie pour arriver à surmonter ses angoisses et ne pas être anéanti et s'effondrer sous un poids trop lourd. La pratique du Gym est une stratégie de survie pour l'individu hypermoderne, avec l'objectif de se sécuriser face à la survenue des angoisses dans un monde chaotique. De nombreux gymners nous ont fait part de l'importance thérapeutique du Gym dans leur existence - « ça devrait être remboursé par la sécurité sociale ce truc », « avec le sport t'es assuré, t'es toujours bien », « le

sport, c'est presque aussi bon que prendre des médicaments », « le sport, c'est une espèce de drogue » (Benoît) Le Gym fait fonction d'anti-dépresseur. Il comble les défaillances d'un Moi esseulé et surmené, fragilisé par cet esseulement et ce surmenage.

L'idéologie hypermoderne vient comme réponse à l'expression d'un monde vécu comme incohérent et paradoxal devant la liquéfaction des cadres sociaux. Pour Zigmunt Bauman : « À notre époque de Modernité liquide, non seulement le placement des individus dans la société, mais les places mêmes auxquelles ils pensent avoir accès et dans lesquelles ils peuvent souhaiter s'établir se confondent perpétuellement »¹⁰⁸, entraînant de ce fait une perte de sens et une vulnérabilité accrue, en regard de la stabilité des sociétés traditionnelles.

L'identité est fragilisée, et des maladies comme la dépression progressent. La dépression est une maladie de l'estime de soi. C'est une maladie de la recherche d'autonomie. Elle est liée intimement à cette culture narcissique que nous décrit Christopher Lasch¹⁰⁹. Parce que, comme le dit Lefort, nous devenons des hommes sans guide parce que la dissolution des repères de la certitude s'accélère.

Ehrenberg évoque, lui, « l'individu incertain »¹¹⁰ puisqu'il ne dispose plus d'un dehors suffisamment stable pour lui dicter sa conduite. Le Moi de l'individu hypermoderne ne serait pas suffisant, pas assez contenant. Il ne suffirait plus pour tenir et provoquerait dès lors des angoisses d'effondrement, dans un Moi fragile et vulnérable. Ehrenberg évoque « les maladies de la responsabilité » quand il travaille sur les sociétés contemporaines. L'incertitude, la difficulté pour l'individu hypermoderne à vivre l'époque, entraîne « un malaise d'être soi »¹¹¹, rejoignant les travaux de Senett qui évoque le Moi de l'individu comme un fardeau¹¹². Nous sommes moins ici dans l'euphorie de la liberté mais davantage dans la difficulté de vivre cette liberté, qui se dessine entre désir et nécessité devant le délitement des institutions encadrantes.

L'individu hypermoderne est pris dans les angoisses dues à la gestion de l'entièreté de son existence. Et le Gym fait fonction de tranquillisant pour apaiser ces angoisses qui peuvent prendre une place considérable dans l'existence des gymners hypermodernes.

¹⁰⁸ Bauman, Z. (2013), *La vie liquide*, Fayard/Pluriel

¹⁰⁹ Lasch, C (1979), *La culture du narcissisme*, Flammarion (2006)

¹¹⁰ Ehrenberg, A. (1995), *L'individu incertain*, Hachette Pluriel Reference (1999)

¹¹¹ Ehrenberg, A. (2000), *La fatigue d'être soi. Dépression et société*, Odile Jacob

¹¹² Sennett, R. (1979), *Les tyrannies de l'intimité*, Seuil

Benoît : « *Le sport, ça a aidé à mort, y'a encore beaucoup de choses à faire mais ça a aidé à mort. Je sais pas, tu sors de la salle t'es tout gonflé, t'es vidé, t'as plus d'énergie mais voilà, tu marches droit, tu marches fier, t'es, honnêtement t'es bien, t'es plus décontracte au boulot, t'es plus décontracte avec tes potes. Je sais pas, non c'est une thérapie c'truc, non vraiment, pour moi ça fait cet effet je sais pas sur les autres. C'est qu'en sport que tu te sens bien en fait. Ou t'es avec tes potes. Ou t'as l'impression de te réaliser. Ou tu te sens bien tout simplement [...] Avec le sport, t'es toujours assuré, t'es toujours bien. »*

Benoît dit avoir été extrêmement timide étant petit. La pratique du Gym est une forme de revanche pour lui. Avec le Gym, « t'es tout gonflé, tu marches droit, tu marches fier ». La notion d'estime de soi est importante dans cet extrait, la pratique du Gym viendrait redonner une estime de soi qui faisait défaut. Il est nécessaire de rapprocher cet extrait des thèses des sociologues américains sur la culture du narcissisme. Le Gym compense un Moi insuffisant. Avec un corps « gonflé », Benoît gonfle son Moi fragile. Le corps est ici une assurance, quand l'assurance venait auparavant de la religion, de la famille et des grandes structures encadrantes. C'est par son corps que l'individu se fait et se construit. C'est par son corps qu'il comble cette fragilité et cette faille narcissique. Quand j'ai vu la première fois Benoît et que je lui ai demandé la raison de sa pratique du Gym, il m'a répondu un mot, « Wolverine ». Le décor est d'emblée placé, avec la recherche de ce corps sculpté et gonflé du héros des X-files. Avec ce corps-là, Benoît nous dit « qu'il ne peut plus rien t'arriver, tu es certain de mener une existence sans trop de soucis », et de fragilité. Comme le mentionne Isabelle Quéval, le corps est une assurance-vie, une réassurance identitaire¹¹³. Il répond à un manque de confiance en soi, à une perte d'estime de soi dans un univers où l'individu est de moins en moins encadré par des structures rassurantes. Le corps fait office de structure rassurante, et la pratique du Gym est une possibilité de travailler son corps pour permettre à l'individu hypermoderne d'être assuré. Dans une société liquide, où les choses ne sont plus tellement tenables, plus tellement accrochables, l'individu hypermoderne s'accroche à son corps, qu'il modèle pour se

¹¹³ Quéval, Isabelle (2008). *Le corps aujourd'hui*. Gallimard, p76

donner confiance. L'objectif est de solidifier son corps dans une société de plus en plus liquide, pour se rassurer et tenir quelque chose. Le corps est ce qu'il reste aux humains quand le monde autour s'effrite. Virginie disait au chapitre précédent que le sport était le dernier espace de liberté. En cela, elle nous disait que le sport est le dernier espace où il est possible d'actionner quelque chose, de faire bouger les lignes, de pouvoir transformer et se transformer. Voilà une des hypothèses fortes de notre thèse qui permet de répondre et comprendre un peu mieux les raisons de la démocratisation de cette pratique qu'est le Gym : elle donne un sens et un cadre au gymner hypermoderne, elle le sécurise dans un monde incertain. Le gymner (re)prend son corps, qui devient quasiment une obligation dans une société fragilisée et fragilisante. Les gymners, qui ont l'impression de n'avoir la main sur rien, reprennent le contrôle grâce au corps. La recherche de la performance dans la pratique du Gym pour se sécuriser face à un monde chaotique.

« Si j'ai le côté à baisser les bras, je remonterai jamais »

Nicole : *« Me laisser aller c'est pas mon caractère donc c'est je peux pas. Ça peut arriver qu'il y a des moments comme tout le monde, mais ça dure un jour et pas plus. Parce que, je sais pas c'est vivre pleinement, quand on vit on va de l'avant en permanence. Y'a des tas de trucs qui arrivent dans la vie, si vous n'êtes pas suffisamment positif, aller de l'avant, vous vous écroulez vous remontez plus, c'est ça la vie en fait. Y'a toujours un peu ce côté combat qui arrive et faut être prêt. C'est un peu comme les pilotes, j'ai comparé ça aux pilotes, où ils ont des moments intenses, il faut que j'y aille quoi. Ouais, ils ont pas le droit... le moindre truc... mais la vie c'est un petit peu ça, on a envie de vivre, de profiter, et malheureusement ça m'est arrivé plein de fois dans ma vie, si j'ai le côté à baisser les bras, je remonterai jamais, et ça fout la vie en l'air... Donc voilà, c'est pas mon côté de baisser les bras. Une fois j'ai baissé les bras et j'ai mis beaucoup de temps à remonter face à un événement émotionnel et un choc émotif, c'est ça en fait le stress, c'est gérer les émotions, et si on sait pas gérer les émotions, ben y'a un*

choc, un 2^{ème}, un 3^{ème}, après on arrive plus à remonter du tout et on parle de burnout, on arrive plus à remonter à la surface. »

Nicole illustre cette peur de lâcher prise et ce danger de « s'écrouler » que nous retrouvons dans la figure hypermoderne du gymner. Frédéric parle d'être « au fond du trou » et Nicole de la difficulté à remonter, « j'ai mis du temps à remonter », « on arrive plus à remonter à la surface ». Il lui faut être vigilant car « au moindre truc », il peut lui arriver des soucis. Elle compare sa vie aux pilotes d'avion, qui doivent toujours être concentrés sur leurs objectifs, s'il y a une mauvaise action de leur part, ça peut être le drame. Comme pour Frédéric, ne jamais être en position de faiblesse, ne pas se mettre en position de risque, avec un « Moi fatigué » comme dit Frédéric. « Me laisser aller, je peux pas » énonce Nicole. C'est trop dangereux face au risque d'écroulement. Ne rien faire, se laisser aller est dangereux car cela rapprocherait du vide, entraînerait potentiellement dans un déficit de tension psychologique, et nous rapprocherait donc de l'angoisse contemporaine : la dépression. Il faut aller de l'avant en permanence, ne jamais s'arrêter, « l'arrêt c'est le vide, et le vide c'est l'angoisse. Il faut maintenir une logique d'*acting out* permanent »¹¹⁴. Se laisser aller, c'est prendre le risque de s'écrouler et de ne plus pouvoir remonter car « il y a des tas de trucs qui arrivent dans la vie », il faut être positif et aller de l'avant. La dépression, « c'est sentir qu'on est plus maître de ce qu'on fait, avec un sentiment d'impuissance, de perte de contrôle, de perte de reconnaissance et d'impossibilité de se fixer des idéaux » (p.160). La performance, dans la réalité du gymner hypermoderne, permet de reprendre le contrôle, de chasser la dépression.

C'est l'angoisse de la dépression que nous percevons dans ce chapitre chez Frédéric et Nicole. L'angoisse de ne plus contrôler, de ne plus saisir un sens. L'angoisse du gymner hypermoderne, c'est de s'effondrer, l'angoisse de ne plus pouvoir tenir, d'être dans le vide. La question du gymner face à cet esseulement ? Où est l'autre ? Qui est là pour me soutenir ? Qu'advient-il de moi si je m'écroule, si je ne contrôle plus rien ?

Il nous faut comprendre le processus de l'avènement et de la progression de la Modernité pour se saisir de cette « mutation anthropologique de l'individu »¹¹⁵, occasionnant à la fois une grande responsabilité individuelle et donc également une grande vulnérabilité.

¹¹⁴ Gaulejac, Vincent de (2005), *La société malade de gestion*, Editions du Seuil, p.184

¹¹⁵ Gauchet, M., in Aubert, N. (2010), *L'individu hypermoderne*, Erès (2004)

La Modernité, tournant significatif dans l'histoire de l'Occident, est caractérisée comme une révolution philosophique, politique et scientifique prenant la place des sociétés dites traditionnelles. Dater l'avènement de la Modernité serait un exercice difficile, plusieurs repères historiques sont possibles : ses origines antiques avec le développement scientifique, philosophique et démocratique dans la période grecque, du -V^{ème} au -II^{ème} siècle, la Renaissance des XV^{ème} et XVI^{ème} siècles qui redécouvre l'Antiquité, ou les sociétés industrielles se développant aux cours des XVIII^{ème} et XIX^{ème} siècles. La rencontre des ferments grecs, Bastiens et chrétiens à partir de la Renaissance et jusqu'aux révolutions industrielles ont pu permettre la naissance et le développement de la condition moderne¹¹⁶. L'esprit de la Modernité est un esprit d'affranchissement, de libération, d'autonomisation. La Modernité apparaît comme la possibilité historique de la liberté. Pour les Anciens, et les chrétiens du Moyen Âge, l'individu, dans la mesure où l'on s'y intéressait, était défini par sa place et sa fonction au sein d'une société. Pour un moderne, l'individu est libre de faire tout ce qu'il désire, pourvu qu'il ne contrevienne pas à la loi ; le centre de gravité est passé de Dieu à l'individu¹¹⁷. L'individualisme est la valeur cardinale des sociétés modernes¹¹⁸. D'abord l'œuvre d'une poignée d'érudits florentins du XV^{ème} siècle, l'esprit moderne gagne petit à petit toute l'Europe, puis s'élargit à toutes les institutions avant de gagner les mentalités et les mœurs.

Cornélius Castoriadis, philosophe, économiste et psychanalyste, consacra une grande partie de sa réflexion à la notion d'autonomie, débutée à la Grèce antique et réenclenchée à la période moderne entre le XV^{ème} et le XVIII^{ème} siècle, qu'il définit comme un projet de société visant l'autonomie individuelle et collective, soit une démocratie « radicale », qu'il opposait à l'hétéronomie, constitutive selon lui des sociétés religieuses et traditionnelles. Les significations et institutions sociales ne sont plus posées comme indiscutables. Dans des sociétés qualifiées d'hétéronomes, les gens croient fermement (et ne peuvent que croire) que la loi, les institutions de leur société, leur ont été données une fois pour toutes par quelqu'un d'autre : les esprits, les ancêtres, les dieux ou n'importe quoi d'autre, et qu'elles ne sont pas (et ne pouvaient pas être) leur propre œuvre¹¹⁹, tandis qu'une société autonome correspond pour

¹¹⁶ Le processus historique de la Modernité et la possibilité de la liberté (universalisme et individualisme), Vincent Citot, dans *Le Philosophoire* 2005/2 (n° 25), pages 35 à 76

¹¹⁷ Piotte, J-M, (2001). *Les neuf clés de la modernité*. Essai

¹¹⁸ Dumond, L. « La genèse chrétienne de l'individualisme moderne », in *Le Débat* n°15, 1981, p.124-146

¹¹⁹ Castoriadis, C. *Les carrefours du labyrinthe II*. Le Seuil. 1986, p. 36

Castoriadis à une société qui entame une dynamique « d'interrogation illimitée » sur ce que sont la justice et la vérité, à partir de la prise de conscience que toutes deux (justice et vérité) renvoient à des questions non susceptibles d'être résolues de manière définitive.

Cette condition de la naissance et du développement des sociétés modernes et autonomes n'est possible qu'à partir du moment où la société et les individus qui la composent se placent dans une remise en cause permanente de leurs significations et institutions sociales. Qu'ils acceptent également de se penser comme créateurs et concepteurs des lois qu'ils mettent en place en établissant le fait qu'ils ne soient plus dirigés par quelqu'un d'autre, ou dit autrement, prendre conscience qu'ils sont dirigés par eux-mêmes, et qu'il n'y a rien au-dessus d'eux.

L'accès à la Modernité a un coût. Derrière les Lumières, il y a également la fragilité, qui est nettement moins visible, masquée par l'éblouissante clarté du projet pharaonique engendré par le mouvement culturel, philosophique, littéraire et intellectuel que sont les Lumières. Sont souvent retenus l'engagement contre les oppressions religieuses et politiques, et la capacité à penser par soi-même. Mais rarement le coût que nécessite cet engagement. La capacité à devenir Moderne n'est possible qu'à partir du moment où les individus acceptent le vide en place et fonction de Dieu, et toutes les angoisses et vulnérabilité que cela peut occasionner.

Le vide prend la place de Dieu. La progression moderne voit l'abandon progressif et successif de Dieu, de la famille et des carcans sociaux qui façonnaient les sociétés traditionnelles. Jusque-là, il existait ce que l'on pourrait appeler de « grands systèmes de sens » religieux, puis politiques, qui apportaient une « métaphore extérieure » que tout sujet pouvait reprendre à son compte¹²⁰. Ces systèmes maintenaient et « contenaient » l'individu au sens fort du terme en donnant des limites pour autant que les sujets adhéraient aux contenus de la métaphore qu'ils proposaient. Le sujet moderne se retrouve quant à lui seul et vulnérable face aux grandes questions existentielles, dans la difficulté à trouver des supports pour apaiser l'angoisse. L'individu se libère d'une chose, mais s'aliène à une autre, l'angoisse laissée par le retrait de ces grands méta-récits¹²¹ dont usaient les sociétés traditionnelles pour se construire. Le sujet moderne est davantage confronté à la vulnérabilité que son ancêtre.

¹²⁰ Ginestet Delbreil, S. (1987). *L'appel de transfert et la Nomination, essai sur les psychonévroses narcissiques*. Interédition

¹²¹ Lyotard, J-F (1979). *La condition postmoderne*. Edition de minuit

Le récit est à construire par le sujet lui-même, ce qui est un avantage dans la capacité à ne plus dépendre entièrement du monde social sans possibilité de remise en question, car le sens est déjà là, il n'y a pas à penser. Ici il y a à penser et à construire. Construire son sens. Mais la difficulté, c'est que les hypermodernes sont seuls, bien plus vulnérables face à ces questions existentielles.

Le doute à ses forces et ses faiblesses. Il permet de s'affranchir des carcans sociaux comme il occasionne une réelle fragilité de la singularité du sujet. C'est la problématique de l'avènement de la Modernité, dont on ne voit souvent que les atouts indéniables sans voir également les zones d'ombre dans ce que cette pensée occasionne, notamment toute la fragilité et la vulnérabilité du sujet capable dorénavant de se construire.

Le sujet moderne devient responsable de sa vie. Ce n'est plus Dieu qui décide en toute circonstance mais c'est bien le sujet qui devient maître, responsable et donc coupable de sa vie. Le propre des individus modernes réside dans l'anxiété, face à la solitude de son être face à la vie. Max Weber avait travaillé cette thèse de l'angoisse chez le protestant seul face à Dieu, et devant la non-réponse de Dieu.

Les épreuves de la vie peuvent devenir des « chaos » générant un maximum d'anxiété. Et Dieu n'étant plus là pour apaiser les angoisses, c'est le sujet lui-même qui prend en charge ces angoisses, auparavant accompagnées de la foi. Ce qui engendre une forte vulnérabilité et fragilité du sujet moderne.

Il reste donc pour le gymner hypermoderne une difficulté à accepter ce vide et la dépression, c'est-à-dire l'angoisse de ne plus être maître chez soi, qui devient la maladie des individus hypermodernes. Une difficulté à accepter « la fenêtre grande ouverte sur le chaos » selon l'expression castoriadienne.

Les angoisses des gymniers hypermodernes se focalisent sur le laisser-aller, la paresse, la démotivation, la passivité, dangereux face à ce vide occasionné par l'avènement de la Modernité.

L'hypermoderne, comme le moderne, est dans l'incapacité de vivre seul ce vide et ce chaos et se réfugie derrière la performance pour tenter de s'en sortir.

La représentation du gras est un exemple frappant de cette image mortifère de la sédentarité qui ramène au côté passif, à l'abandon de soi, aux antipodes de l'idée d'être acteur de sa propre vie et de sa capacité d'auto-détermination chez les gymners hypermodernes. Le gras devient le symbole du laisser-aller. Il représente un danger et une menace dans la perte de contrôle d'un Moi fragile et dans la possibilité d'entrer en dépressio, quand la performance vient comme assurance dans un monde incertain.

Le gras est un obstacle pour résister aux menaces du monde extérieur. Frédéric cherche à s'éloigner d'un corps gras qui le rend « *moins présent pour résister à des attaques extérieures, il sera moins présent pour être réactif* » parce qu'il sent que son corps « *a une partie de son énergie qui va être bouffée par ça* » (Frédéric). Le gras est pour Frédéric quelque chose d'inutile qui ne permet pas de lutter contre les angoisses, les maladies, les dépressions et toutes les choses négatives de l'environnement extérieur. Tout ce qui entrave à la performance doit être éliminée par le gymner hypermoderne, pour ne pas prendre le risque de l'effondrement.

Frédéric illustre la vision du gras dans la figure hypermoderne du gymner, et l'angoisse de ne plus être maître de soi quand on est gras. Il rend le gras vivant dans son discours, comme un ennemi qui s'était glissé à l'intérieur de lui pour lui faire perdre sa souveraineté. Il utilise le terme de « tomber », comme auparavant quand il évoquait ne pas vouloir être au fond du trou. Le gras, dans cette interprétation, pourrait être un facilitateur pour tomber au fond du trou, il est le symbole du laisser-aller, dangereux, car en potentialité de faire s'effondrer le gymner hypermoderne.

La motivation, l'énergie, le mode de vie positif et actif seraient alors davantage une fuite qu'une réalisation. Le gymner hypermoderne instrumentalise le concept de liberté, à son insu, à des fins défensives face au chaos. Il utilise la performance pour mettre fin à ses angoisses. Nous sommes davantage dans la survie que dans la conquête pourtant visible en aspect extérieur. L'expression « on lâche rien », employée au chapitre précédent, prend un autre sens. Il ne faut absolument pas « lâcher », au risque de s'effondrer, dans le climat dépressif ambiant. La performance a des desseins plus sécuritaires que libertaires. La performance fait « tenir ». Elle permet de ne pas sombrer. La culture conquérante est perçue comme un arrachement de la liberté alors qu'elle est davantage une survie contre le risque d'effondrement. Nous assistons à un renversement mené dans des logiques inconscientes des

gymners hypermodernes : se donner à voir du positif est plus facile psychiquement à vivre. Les atouts de la performance dans la lutte contre la vulnérabilité, c'est la capacité à se délester de l'inutile, du superflu, du gras, du « non-essentiel », qui pourraient entraîner le gymner hypermoderne dans sa chute, qui ne seraient pas de bons alliés pour « tenir » dans cette lutte menée. La réponse à l'angoisse, c'est la performance. L'hypermoderne, quand il répète le modèle idéal intériorisé, ne veut/peut pas vivre cette fenêtre grande ouverte sur le chaos. Sa volonté de devenir sujet n'arrive pas à dépasser cette répétition nécessaire pour lui du modèle productiviste. L'angoisse profonde du gymner hypermoderne, c'est la passivité, le laisser-aller, qui risque de l'entraîner face à sa vulnérabilité qu'il fuit. Ce que désire le gymner, c'est contrôler sa destinée, de A à Z, fuir l'impression de non-contrôle dans le délitement des cadres sociaux. S'installe une angoisse du non-contrôle, danger terrifiant de l'hypermoderne pouvant « tomber » dans le chaos du monde et son propre chaos. Il lui faut éliminer tout ce qui peut le rendre vulnérable, ce qu'il ne peut pas contrôler, le gras, le tabac, les maladies...

Voilà les raisons de la répétition du modèle productiviste et du transfert de la performance dans la sphère personnelle : ça répète car ça refuse la vulnérabilité.

« Avec le sport, je prends le contrôle sur moi-même »

Frédéric : *« Quand on fait du sport, quelque part, on dit stop, on dit j'arrête de subir et je prends un peu le contrôle sur moi-même [...] Et le sport, je pense que c'est le sport qui a entraîné le reste. L'impression que tu te reprends en main. ».*

Frédéric illustre le besoin de la pratique du Gym dans la figure hypermoderne, qui permet de ne pas perdre le contrôle, de ne pas s'effondrer et de « se reprendre en main ». La pratique du Gym sécurise une grande vulnérabilité. Se laisser-aller, c'est prendre le risque de l'insécurité. Prendre le contrôle, reprendre sa vie en moi, c'est solidifier le Moi. Le rendre plus fort et plus résistant contre des attaques extérieures. Comme les instances externes sont beaucoup moins puissantes, il faut que le gymner hypermoderne renforce leur propre Moi, leur instances

internes. Frédéric cherche à avoir un corps « *résistant* », « *utile* », avec une « *bonne tenue* » pour être capable de traverser les épreuves de la vie.

L'individu hypermoderne cherche à enlever tout ce qui pourrait le rendre vulnérable, se bat contre tout ce qui pourrait l'attaquer, élimine tout ce qui inutile ou nuisible. On comprend aussi maintenant sous un autre angle le besoin d'efficacité et d'optimisation. L'objectif est de contrôler son corps, sa santé, sa vie. Parce qu'en prenant des risques, en se rendant vulnérable, il y a le danger de l'effondrement. La vulnérabilité et l'inutile deviennent des ennemis chez la figure hypermoderne. Nous avons évoqué le gras dans la figure hypermoderne du gymner, mais nous aurions pu également évoquer le danger du tabac, le danger de la route, etc. Cela renvoi aux thèses de Foucault sur le biopouvoir, dans lequel l'objectif est le risque zéro, être dans une forme d'auto-contrôle permanente. Et nous pourrions rajouter à la thèse de Foucault que l'avènement du biopouvoir est peut-être lié étroitement avec cette impossibilité de se rendre vulnérable, dans le danger de la dépression, angoisse de la Modernité.

—

Il y a répétition et expansion du modèle productiviste dans une volonté conquérante de se défendre contre la vulnérabilité engendrée par la Modernité. La hantise de l'hypermoderne, c'est sa vulnérabilité, la possibilité d'un effondrement dans le vertige de son avènement en tant que sujet. Le modèle productiviste, et plus généralement la culture de la performance, a pris essor dans le même temps que l'avènement de la Modernité, ce qui n'est pas une coïncidence.

Le modèle productiviste offre une sécurité dans le chaos engendré par la Modernité. C'est une défense confortable qui vient sécuriser la vulnérabilité du moderne et de l'hypermoderne contre le chaos et le vertige de « Je ». Le modèle productiviste a pour finalité d'instrumentaliser la liberté, le progrès et le projet autonome pour que le gymner se sente libre et autonome tout en pouvant répéter le modèle productiviste. Se doter d'un sens facile, solide et structuré dans une position de fragilité. L'hypermoderne trouve dans ce modèle un moyen

de réaliser ses désirs d'accomplissement de soi, pensant être complètement libre et dépris de ses assujettissements. L'hypermoderne veut des certitudes sur ses doutes. La rationalité est parfaite pour ne plus douter. La Modernité, tout comme l'hyperModernité, c'est la conflictualité entre la recherche d'autonomie et le besoin de se protéger, notamment par le modèle productiviste, de la vulnérabilité qu'elles engendrent. Cela occasionne une crise de l'autonomie, où elle se fait échec à elle-même.

Le modèle productiviste, propre à l'idéologie de la performance (du mieux), apparaît dans le même temps que jaillit la Modernité. L'avènement de la Modernité est une révolution pour les sociétés occidentales, le changement social est profond, passant de sociétés holistes à des sociétés individualistes. L'individu est mis au centre, la science prend la place de Dieu, la démocratie remplace les royaumes et empires, la liberté devient une valeur cardinale. La Modernité, et ses émancipations, ont un coût, celui d'un travail sur soi permanent, des structures sociétales et des individus les composant, et d'une fragilité d'un individu et d'une société découlant de cette perte de stabilité, qui cimentait les sociétés traditionnelles, bien plus immobiles et immuables. Le modèle productiviste viendrait comme « stabilisateur » pour s'échapper de cette vulnérabilité difficile à vivre. Il viendrait comme mécanisme de défense face aux angoisses liées à cette fragilité découlant de l'avènement de la Modernité. Ce qui caractérise cette révolution, c'est l'acceptation de se retrouver comme être fragiles, vulnérables. Le modèle productiviste viendrait comme défense, comme une non-acceptation, face à cette vulnérabilité. Et c'est précisément ici que la barrière s'opère entre modèle autonome et modèle hétéronome, et que l'on retrouve le sujet hypermoderne tiraillé entre ces deux modèles. Le modèle utilitariste vient masquer la vulnérabilité propre et nécessaire au modèle autonome de la Modernité, à des fins de réconfort face aux angoisses. Premièrement en pouvant contrôler ce qui rend vulnérable, et deuxièmement, en pensant que chercher la performance, c'est s'éloigner de la vulnérabilité. Plus l'hypermoderne excelle dans la performance, plus il pense être solide face à la fragilité de son mode d'existence.

Le gymner se conforme aux exigences performatives de la société hypermoderne pour s'écarter d'une vulnérabilité au potentiel menaçant avec un risque de dépression sous-jacent. Mais cette même performance crée les conditions de vulnérabilité du gymner. C'est le serpent qui se mord la queue, entraîné dans un cercle vicieux qui ne fait que progresser. Plusieurs sociologues, comme Alain Ehrenberg, ont souligné le lien entre le culte de la performance et

la dépression. Selon lui, « la fatigue dépressive a remplacé l'angoisse névrotique »¹²², les normes de dépassement de soi propres aux sociétés hypermodernes ont abouti à une sensibilité très forte à la souffrance psychique dont les dépressions et les addictions sont à la fois les symboles et les prototypes. Le culte de la performance comme cause de l'effondrement psychique des individus hypermodernes. Comme le mentionne justement Ehrenberg dans une interview donnée aux Echos en 2004, « de l'aventure entrepreneuriale à la dépression nerveuse, la route n'est pas longue ». C'est l'incitation à devenir autonome, par l'outil performatif, qui va engendrer ce qu'il appelle des « maladies de la responsabilité », et entraîner des fragilités chez l'individu esseulé dans cette prise en charge totale de lui-même, générant un climat anxieux avec des risques de dépressions sous-jacents.

Mais si le climat dépressif engendre une réaction défensive de performance, et si la performance crée les risques de dépression, comment se sortir de cet enfermement ? Comment penser la liberté autrement que par la performance ? Comment se défaire d'un imaginaire institué profondément dans les structures sociétales et les psychés humaines ? Existe-il tout simplement autre chose ? Peut-on être autre chose qu'un hypermoderne ? Comment accéder à l'inconscient ? Comment accepter sa vulnérabilité ? Comment voir la fragilité, non comme une faiblesse mais comme une force ? Comment penser la vulnérabilité autrement que comme du danger ?

La prochaine partie tente de répondre à ces questions de recherche avec ma propre implication en tant que chercheur. J'ai été un objet de ma recherche, pris dans la figure hypermoderne, pensant créer ma liberté et mon autonomie quand je n'ai fait que répéter et intensifier le modèle productiviste, dans l'impossibilité de faire autre chose que de la performance. J'ai été cet individu vulnérable essayant d'échapper à d'angoissantes menaces de dépression, face à un vide que je pouvais tolérer. Ma thèse initialement était pris dans l'idéologie hypermoderne, mon sujet de thèse se basait sur la sortie de la passivité et le besoin d'être actif pour être libre.

Un travail d'implication en tant que chercheur, et une analyse psychanalytique en tant que sujet ont permis de cheminer progressivement vers un dégagement, dans d'incessants aller-retour entre la prise et la déprise du modèle performatif. Il a fallu pour moi accepter « de ne pas être maître en ma propre demeure », selon l'expression freudienne, me penser comme sujet de l'inconscient, ne pouvant maîtriser l'entièreté de mon existence. Devenir sujet, c'est

¹²² Ehrenberg, A. (2000), *La fatigue d'être soi. Dépression et société*, Odile Jacob

accepter la sujétion, accepter que ce que je suis est avant tout ce que l'on a fait de moi. En entrant dans la dimension inconsciente, j'ai pu cheminer et accepter d'être dépassé, que mon Moi ne soit pas si souverain que je l'aurais souhaité dans la figure hypermoderne. Et surtout, que je n'ai pas été englouti par la dimension inconsciente. Lâcher-prise me paraissait dangereux, mais cela m'a finalement permis d'être plus apaisé avec moi-même. Je ne suis pas mort de ma découverte avec l'inconscient, d'accepter le vide et le vertige, au contraire, je n'ai jamais été autant vivant.

Cela pour dire que sans un travail d'implication du chercheur dans cette thèse, je n'aurais pu aboutir à cette compréhension de la figure hypermoderne, puisque je serais toujours pris dans les défenses inconscientes de cette, incapable de m'en dégager et de pouvoir la mettre en lumière. La figure hypermoderne est compréhensible en pénétrant la barrière de l'inconscient. Freud disait « Où ça était, Je dois advenir », que nous pouvons reformuler comme « Où la figure hypermoderne était, le sujet doit advenir. Et Castoriadis rajoutait à la suite de Freud « Où Je suis, Ça doit surgir », autrement dit dans notre thèse, c'est parce que j'arrive à être sujet que la figure hypermoderne peut surgir et faire advenir cette thèse. Nous mettrons en lumière l'importance de l'implication du chercheur, particulièrement travaillée en sociologie clinique.

Partie 3 – Comment se dégager de l’emprise ?

« Est-ce que la recherche ne serait pas un mécanisme de défense ? Ne pas vouloir savoir ce qu’il en est de moi, mais explorer ce qu’il en est de l’objet tenu à une certaine distance ou déclaré pur intérêt scientifique. Voyeurisme d’autant plus fievreux qu’on en aura des clefs de soi sans avoir l’air de le vouloir et dans la dénégation. La sexualité des gastéropodes ? Oui, et alors ? Les étoiles sont si loin... qu’est-ce à dire que j’en suis la poussière ? L’origine du monde ? La fusion de l’atome, le trou noir ? Oui, et alors ? C’est très intéressant, mais je ne suis pas, moi, concerné et je suis très objectif, certifié par les mathématiques. Les mathématiques sont le plus merveilleux des mécanismes défensifs. Le plaisir sans pêché, la jouissance uniquement par le cerveau, l’objet a même disparu, il n’y a plus que l’exercice de la raison. Alors l’inconscient ! » Barus-Michel, J. « Un objet peut en cacher un autre ». in Gaulejac, Vincent de., Giust-Desprairies, F. & Massa, A. (2013), *La recherche clinique en sciences sociales*, Erès, p.131

Cette partie rend compte de mon travail d'implication en tant que chercheur, dans la croyance initiale d'être pleinement neutre et objectif dans cette thèse, pour comprendre que mon implication était forte et profonde. Il n'a été possible d'engendrer cette thèse qu'à partir du moment où j'ai accepté et admis que j'étais moi-même impliqué dans cette figure hypermoderne. J'ai répété le modèle productiviste tout en pensant être totalement libre et autonome. J'ai été pleinement impliqué dans le culte de la performance, tout en la critiquant ailleurs, en changeant de comportement, et transformant un mode de vie vécu comme subi et passif à un mode de vie actif et productif, où régnait performance et réalisation de soi. Et ceci dans l'objectif inconscient de fuir un vide angoissant, risquant de me faire basculer dans un climat dépressif menaçant. Je me suis construit des réactions défensives proches de l'activisme, où je ne pouvais laisser le moindre vide, la moindre faiblesse envahir mon existence sous peine d'effondrement. J'ai finalement toujours senti ce danger, cette fragilité en moi, le fait d'avoir des difficultés à tenir dans des moments difficiles. Et avec l'idéologie de la réalisation de soi, combinée à de la production incessante de soi, j'ai réussi à me construire une vie faite de performance, d'exploit et d'égo. Mais jusqu'où et à quel prix ? Plus je devenais performant, plus je me rapprochais de cette dépression menaçante, vivant des épisodes symptomatique de bipolarité, entre phase maniaque, remplie d'excitation, de production et de performance, et des phases dépressives, avec des effondrements causant de la souffrance psychique. Et plus je m'écroulais, plus j'avais envie de continuer à vivre dans la performance pour ne plus vivre cet écroulement. Et plus de nouveau je m'écroulais, n'arrivant pas à me sortir de ce cercle vicieux qui ne faisait que progresser.

Ça n'a plus été tenable pour moi à un moment donné. Je ne pouvais continuer dans cette voie trop souffrante pour moi. La figure hypermoderne n'était plus vivable, plus tenable. Ce n'est pas par la volonté que je me suis sorti de cet enfermement mais par un besoin de paix psychique. La seule façon que j'ai trouvée de me sortir de cette figure hypermoderne était de la comprendre. J'ai découvert la sociologie clinique, et ces sociologues et psycho-sociologues qui évoquaient dans leurs ouvrages cette figure dans laquelle je me retrouvais, qui faisait sens pour moi. J'ai mis neuf ans, entre le moment de cette découverte et la soutenance de cette thèse, pour déconstruire cette figure hypermoderne, dans un processus conflictuel de déconstruction et construction de l'objet de recherche et du sujet de thèse. J'ai été pris entre le besoin d'élaborer, de prendre le temps de comprendre ce à quoi j'ai été assujéti, comment et pourquoi, et les retours incessants dans le culte de la performance. Retour occasionné par la fragilité du travail d'implication et du besoin de se sécuriser quand je me sens vulnérable, en

revenant à des réactions défensives fortes. Tout un processus, pendant neuf ans, en dents de scie, fait d'aller-retour permanent entre l'élaboration et le retour des réactions défensives, mais allant dans un cheminement qui a pris progressivement la direction du dégagement de la figure hypermoderne, me permettant progressivement d'installer une méthodologie clinique dans une thèse sociologique, dans la capacité à mener un entretien respectueux de la parole du gymniste hypermoderne, en prenant moins la parole et en lui laissant le temps de pouvoir exposer sa pensée, avoir une posture d'écoute puisque progressivement dégagé de cette figure. Pouvoir entendre ce que disent les gymnistes, et ce qu'ils disent de ce qu'ils ne disent pas, dans l'analyse des discours, grâce au travail d'implication. « Raconter sa vie », autrement dit de manière plus académique, faire un travail autobiographique du chercheur, a un sens dans cette thèse, celui de pouvoir narrer de quoi est fait la figure hypermoderne, et raconter le processus de dégagement permet de mettre en lumière la posture clinique en sociologie, et montrer l'intérêt de l'implication dans la capacité à mener un entretien clinique et de pouvoir restituer, au plus près des gymnistes hypermodernes, l'analyse de leurs discours, ce qu'ils disent et ce qu'ils disent de ce qu'ils ne disent pas, pris dans des enjeux qui les dépassent sur le seul plan conscient. Voir de quoi ils peuvent être assujettis, et par quels processus passent cette assujettissement, puisque j'ai été assujetti moi-même à cette figure hypermoderne.

Chapitre 5 – La prise et la déprise dans la figure hypermoderne

Il n'a été possible de produire cette thèse qu'à partir de la prise de conscience, qui se fait dans des temps de maturation psychique long et complexe (chapitre 6), que j'étais moi-même fortement impliqué dans la figure hypermoderne. Tant que je suis resté dans les critiques des salles de sport, je restais également sous l'emprise de cette figure hypermoderne, pensant devenir libre en critiquant la passivité de mon objet de recherche et cherchant à vanter les mérites de ce que je nommais « la vraie performance sportive », qui était davantage pour moi dans les sports type rugby, badminton, escalade, ect... en conflit avec le sport en salle qui incarnait la passivité d'un corps enfermé dans une salle, réduit à des mouvements simplistes.

A partir du moment où j'ai pu me dégager de ces projections, j'ai pu progressivement comprendre que je vivais dans la même idéologie que les gymners hypermodernes alors même que je pensais en être l'inverse contraire. J'étais l'objet que je regardais de loin.

La figure hypermoderne du gymner, c'est moi

Un travail d'implication personnel, long et intense, a été nécessaire pour pouvoir travailler la figure hypermoderne du gymner. Je pensais être neutre et objectif dans mon travail de thèse, avant de progressivement comprendre la profonde implication qui me liait à mon objet de recherche et mon sujet de thèse. Le travail d'implication m'a fait prendre conscience que j'ai été pris, tout comme le gymner hypermoderne, par cette figure hypermoderne. Mon histoire de vie est liée à la thèse que je développe. Mon implication est essentielle dans les résultats de cette thèse.

À l'instar des gymners hypermodernes du chapitre 1, j'ai eu l'impression d'être pris dans une vie qui n'était pas la mienne, de subir, comme le mentionne justement Nicolas « ce tapis roulant des habitudes », l'impression d'être passif, de ne pas réellement exister. Mon entreprise à moi n'était pas liée à la sphère professionnelle mais familiale. L'impression d'avoir été fait par mon environnement familial et d'avoir peu de place pour moi, de devoir emprunter un tapis roulant actionné par le climat familial. Comme si je m'étais inscrit dans le

projet familial en oubliant un projet pour moi. Et cela vient résonner avec l'adhésion des gymners hypermodernes dans la sphère professionnelle. Le « on m'a vendu ça comme étant le bonheur » vient faire sens avec mon histoire familiale. Une injonction à me joindre au projet étant le seul bonheur possible dans un monde extérieur proclamé familialement comme hostile et imparfait. J'ai l'impression d'avoir vécu une enfance plutôt lisse et banale, sans réellement faire sens pour moi, m'inscrivant dans un sens plus large qui était celui de la famille, mais où je peinais à exister, sans grands frissons, sans grandes émotions.

Puis un déclic, un réveil. C'est comme si j'étais sorti d'un long sommeil. Je suis parti en voyage en train avec de très bons amis à travers l'Europe pendant trois semaines, à l'âge de 18 ans. Nous avons été au bout de nos limites physiques. Je suis allé au bout de moi-même. Beaucoup d'alcool, très peu de sommeil. Je me suis révéilé. J'ai dansé comme jamais en soirée. J'ai bu à en perdre la raison dans des pays qui représentaient pour moi le bout de l'univers. J'avais l'impression de me mettre en danger. Et j'avais l'impression de vivre. Exténué, je connaissais des moments euphoriques suivis de moments de grande déprime dont je ne pouvais soupçonner l'existence. J'avais l'impression de prendre conscience de mon existence en allant titiller mes limites. Je sentais mon corps. C'était comme s'il se réveillait d'un long sommeil. Il prenait vie. À 18 ans, j'ai pris conscience du potentiel de la vie. Et j'ai pris un virage à 180 degré. La vie allait enfin m'offrir les grandes émotions. Je suis passé du noir et blanc à la couleur. Je suis rentré fier de ce voyage. Comme si quelque chose avait changé. C'était moi maintenant qui dirigeais ma vie. J'avais l'impression d'avoir changé d'univers à ce moment donné de ma vie. C'était comme s'il y avait un avant et un après. Quelque chose avait changé. J'étais tellement heureux de saisir quelque chose. D'avoir une grande mission. Un grand sens. Faire de ma vie un chef d'œuvre. J'ai construit ensuite toute ma vie de jeune adulte avec l'objectif de réussir ma vie. Cette recherche de réussite de vie venait répondre à un besoin profond d'exister, de donner un grand principe de vie. Je répondais à ce dont je manquais le plus : une idéologie. J'ai pris celle qui s'est offerte à moi, la réalisation de soi. Comme le disent Nicolas et Virginie, j'ai mis du « sel » et du « piment » dans ma vie, « ta vie y'a que toi qui peux la faire ».

S'il fallait illustrer mes propos précédents avec une image commune qui puisse faire sens, ce serait le long métrage « Fight Club » (1996) de Nicolas Fincher. C'est l'histoire d'un personnage banal, sans confiance en lui, en plein doute, qui traverse l'existence sans trop comprendre ce qu'il fait là, quel est le sens qu'il doit donner à son existence. Il est en errance dans le monde humain où tout est très brumeux. Il est enfermé, aliéné par cette société de

consommation aseptisée qui ne lui fait courir aucun risque, aucune émotion. Puis il rencontre dans un avion un autre personnage, Tyler Durden, qui est tout son contraire. Assuré, séduisant, anticonformiste, tout en couleur, un gros caractère. Celui qui sait où il va et qui a un grand sens de vie. Il est attiré par ce personnage exubérant qui a réussi à faire ce que lui n'avait jamais osé. Tout plaquer et vivre librement. Tyler lui apprend à se battre. À sentir son corps. À se sentir vivant. Il vit au côté de ce personnage charismatique, jusqu'au moment où il découvre que ce n'est que lui-même. Qu'il s'est inventé, dans sa schizophrénie, un double inconscient de lui-même car son conscient ne pouvait pas accepter ce double. Il arrive néanmoins, à la fin du film, à se dégager, au risque de perdre sa vie, de Tyler qu'il a créé dans son inconscient. Je trouve que ce film, toutes proportions gardées, correspond assez bien à ce que j'ai vécu. Mon Tyler est mon entrée dans le modèle de la réussite de vie et de l'auto-détermination, que j'ai saisi à un moment donné de ma vie car je me sentais trop conforme, trop lisse, et que je n'avais pas trouvé de grand sens dans ma vie. Une phrase de Tyler Durden, dans ce film, résonne d'ailleurs fortement en moi : *« On est les enfants oubliés de l'Histoire mes amis, on n'a pas de but ni de vraie place, on n'a pas de Grande Guerre, pas de Grande Dépression. Notre grande guerre est spirituelle, notre grande dépression : c'est nos vies »*. J'avais l'impression d'être comme Tyler le dit, un enfant oublié de l'histoire, sans rôle à jouer, d'être devant un grand vide. Le modèle de la production de soi est venu combler ce grand vide et cette absence de sens.

Voici ce qu'était ma phrase préférée de Fight Club, un message d'avertissement avant que le film débute :

« ATTENTION : Si vous lisez ceci, alors cet avertissement est pour vous. Chaque mot que vous lisez de ce texte inutile est une seconde de perdue dans votre vie. N'avez-vous rien d'autre à faire ? Votre vie est-elle si vide que, honnêtement, vous ne puissiez penser à une meilleure manière de passer ces moments ? Ou êtes-vous si impressionnés par l'autorité que vous accordez votre respect et vouez votre foi à tous ceux qui s'en réclament ? Lisez-vous tout ce que vous êtes supposés lire ? Pensez-vous tout ce que vous êtes supposés penser ? Achetez-vous ce qu'on vous dit d'acheter ? Sortez de votre appartement. Rencontrez un membre du sexe opposé. Arrêtez le shopping excessif et la masturbation. Quittez votre travail. Provoquez une bagarre. Prouvez que vous êtes en vie. Si vous ne revendiquez pas votre humanité, vous deviendrez une statistique. Vous êtes prévenus... Tyler ».

Ce texte venait résonner comme une « bombe » chez moi. Il venait faire écho à une angoisse très forte de devenir une statistique. D'être aliéné par les normes sociales au point de ne plus exister en tant qu'être humain. Je suis rentré dans le modèle de la production de soi pour prouver que j'étais en vie et revendiquer mon humanité. Je voulais me défaire du modèle familial et provoquer ma liberté et mon auto-détermination. Me défaire d'une vide trop vide.

Progressivement, je me suis mis à construire mon indépendance et ce que je croyais être mon autonomie. Je m'écartais de toute forme de dépendance qui pouvait nuire à ma réussite. La dépendance était un boulet aux pieds, une lourdeur qui m'empêchait d'avancer. De moins en moins d'entraves, je me sentais léger comme une plume. Et motivé comme jamais dans le nouveau sens que j'avais trouvé. Je ne pouvais m'occuper que de moi, et uniquement de moi. Cela fait écho au centrage sur soi rencontré dans les discours des gymners hypermodernes. Toutes mes actions étaient destinées à ma réussite de vie. Cet investissement était toujours plus fort après chaque événement. Je me donnais les moyens pour que chaque action que j'accomplissais me rende meilleur. Chaque chose que je faisais se transformait en récit extraordinaire. Je mettais de la passion dans mes récits. J'effaçais la passivité de ma jeunesse pour transformer le récit de celle-ci en quelque chose d'extraordinaire. Je devenais quelqu'un de courageux, d'entrepreneur, d'actif et positif, qui affrontait le risque, qui n'avait peur de rien. Je me suis senti fort et vivant pendant cette période. J'ai continué mes voyages l'été autour de l'Europe avec mes amis, j'ai travaillé comme GO au Club Med en Italie, je suis parti faire une traversée des Alpes en VTT avec d'autres amis. À chaque retour de ces expériences, je donnais à voir un récit fabuleux, fait d'histoires rocambolesques. Je renvoyais une personnalité plus forte aux gens. Sûrement par cette force, j'ai décidé de passer le concours de l'École Normale Supérieure dans le domaine des Sciences du sport et de l'éducation physique. Je l'ai réussi à la deuxième année, ce qui a encore renforcé ma confiance en moi. Je commençais à m'aimer de plus en plus et à croire en moi, à me dire que tout ce que je faisais venait de moi et uniquement de moi, que quelque part j'étais quelqu'un d'exceptionnel. Je trouvais un sens dans l'excellence. Une revanche sur ma jeunesse banale. Je me retrouvais avec des gens aux capitaux plus élevés et je jouissais de mon ascension sociale. J'avais l'impression d'être très proche de la perfection et de me réaliser pleinement. J'avais une grande confiance en mes capacités et j'exploitais toutes mes ressources pour me rapprocher au plus près de cette perfection que je souhaitais atteindre. Pendant cette période, j'étais présent partout, dans le sport, dans la fête, dans les études. Je sautais sur n'importe quelle occasion pour remplir mon existence et me rendre encore meilleur. Je voulais être celui

dont on parle dans les discussions. Les autres me renvoyaient une image très positive de moi-même. Comme quelqu'un qui n'a peur de rien, qui va au-devant des choses, qui domine la vie, et même qui crée la vie. Je me sentais à cette période créateur de vie. Comme un vent qui apportait de l'énergie aux autres. Et c'était totalement jouissif. J'embarquais des amis pour faire un trek en Grèce, puis d'autres pour faire du ski de randonnée nordique en Laponie, j'ai participé à cinq championnats de France universitaires et j'entraînais les gens dans mon sillage. Je me sentais unique, une sorte de machine de performances, de voyages et de fêtes. Je me sentais indestructible. Je me sentais tellement fort, tellement bien. La motivation entraînant toujours plus de motivation, j'allais toujours plus haut, toujours plus loin dans les performances. Il fallait que je sois toujours au sommet : dans le sport, avec les filles, dans les soirées, dans les voyages, sur les photos, pour que les autres puissent voir que j'existais.

Mon travail autobiographique résonne fortement avec les discours des gymners hypermodernes du chapitre 1 : il y a chez moi, à un moment précis de ma vie, une envie de me désassujettir de ce que je suis, de ce qu'on a fait de moi. Une envie et un désir d'être libre et autonome. De me réaliser pleinement dans ma vie personnelle. De ne pas laisser quelqu'un d'autre diriger ma vie, la sphère professionnelle pour les gymners hypermodernes, la sphère familiale chez moi, et d'être en capacité de créer singulièrement du sens. Et dans le même temps il y a, comme les gymners hypermodernes du chapitre 2, ce besoin d'être performant pour accéder à la liberté.

Je suis devenu autoentrepreneur de ma vie. C'était enfin moi le patron de ma vie, le décideur. Et tout ce que je n'avais pas décidé auparavant était pour moi devenu une soumission. Je ne l'acceptais pas. Je voulais tuer ce passé aliénant qui n'était pas moi. Je voulais être le seul capitaine de mon navire. Faire le plus possible de choses en un temps record : voyager aux quatre coins de la planète, faire tous les sports les plus fous, participer à tous les événements sportifs, musicaux, culturels possibles. Il fallait que je sois partout. Ma vie était un capital à investir sur le marché. Je défendais un produit, une marque sur Facebook. Ce réseau social était la vitrine de mon entreprise pour communiquer et prouver mon excellence sur le marché.

Je me suis aimé par ce que je pensais représenter : un homme fort, solide, sans attache, performant en sport, performant en voyage, performant en soirée, rigolo, dragueur... bref, un homme qui entreprenait seul et qui réussissait. Je suis devenu ultra-compétitif, ultra-mobile, présent partout, je produisais des événements sans cesse, je faisais tout ce qu'il était possible de faire : j'existais puissamment. Je me sentais tout puissant, les autres parlaient de moi,

j'avais l'impression que si je n'étais pas là, le monde s'écroulerait pour eux. Je faisais tout seul, avec mes propres idées. J'étais l'univers, j'étais partout et nulle part, l'impression que les gens ne savaient plus où j'étais, qui j'étais, et j'adorais ça. J'étais liquide, adaptable à tout et à tous et j'avais le sentiment d'être reconnu. J'étais fier de ce que je faisais. Sans l'aide de personne. J'étais un individu narcissique à la limite de la mégalomanie. Je puisais mon sentiment d'existence à travers le regard des autres. Et je l'ai trouvé. Les performances que j'exécutais faisaient l'admiration de tous : ma famille, mes amis. J'avais l'impression que le monde était à moi. Qu'il tournait autour de moi. Et les autres renforçaient ce sentiment de toute-puissance.

Voilà le modèle qui a régi ma vie pendant plusieurs années. Plus j'étais reconnu, plus j'avais envie d'être davantage reconnu. Plus j'étais mobile, plus j'avais envie d'être encore plus mobile. À en arriver presque à un excès de vie. À vouloir être un ouragan dans la vie des autres. À détruire. Reconstruire. Créer des projets constamment. Sur n'importe quoi. Un devoir de créer la vie, partout, tout le temps.

Je suis parti bille en tête dans ce que je croyais être le rêve lié à l'autonomie et à l'autodétermination. Moi qui voulais détruire toute attache, je me suis de nouveau attaché à une idéologie performatrice et compétitive. « Vous voulez être libres, devenez excellents » est une phrase qui me définissait bien dans ma croyance fictive de liberté et d'autonomie.

Mon autodétermination était un mythe. Mythe puisque c'était une croyance dans le fait que je puisse devenir libre de tout, m'affranchir de tout, m'autodéterminer, voire m'auto-engendrer. Et finalement, je n'ai fait que répéter le modèle productiviste de ma sphère familiale dont je pensais me déprendre. Il m'a été impossible de voir cette idéalisation profonde au modèle productiviste. J'ai rejoué et répété ce que je croyais fuir.

L'objectif était de remplir ma vie, et je produisais et travaillais dans mes loisirs pour atteindre cette réussite, sans répit, sans temps morts, en comblant chaque moment par de la production.

La répétition du modèle productiviste et l'inscription profonde dans l'idéologie performative a la même origine que celle des gymners hypermodernes montrée dans la partie 2 : la vulnérabilité face à l'esseulement, au manque de sens, et au vide rencontré. En voulant se détacher brutalement d'un modèle, la figure hypermoderne est confrontée à un vide et se trouve vulnérable par rapport à cette situation. Le récit que je propose dans ce chapitre présente une force performative et une liberté, mais qui sont rattachées également à de

grandes difficultés à vivre cette existence. Ce que je retrouve de similaire dans mon récit et dans celui des gymners hypermodernes, c'est la solitude dans le récit de vie, où le discours est centré sur soi. Pendant cette période de « liberté », entre mes 18 et 25 ans, j'ai également connu des moments de fragilité. Il y avait, en même temps qu'une grande confiance en soi, un manque de confiance assez conséquent, où je pouvais « tomber » et « m'effondrer » à n'importe quel moment. De nombreuses angoisses m'assaillaient, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de ne plus exister. J'avais aussi des angoisses d'incomplétude. Il était interdit de ne rien faire pour moi. Il était interdit d'être immobile, improductif. Dès que je me posais, dès que je devenais inutile, j'angoissais. J'angoissais du vide. De l'effondrement et de l'écroulement. Au cœur de mon projet de performance se cachait un climat dépressif menaçant. Il fallait sans cesse que j'aie le sentiment d'être utile. Que je remplisse. Que je mette de l'action. Si je me posais au soleil, il fallait que je pense à bronzer. Si je courais, il fallait que je me fasse mal pour avoir la sensation que cela avait été utile. Si j'allais sur Internet, il fallait que j'alimente mon compte Facebook pour sentir que je produisais quelque chose. Les rares fois où je suis allé à la salle de sport, il fallait que je me regarde dans la glace pour sentir que mon corps avait gonflé. Comme prisonnier de devoir produire. Si je partais sans objectif je ne me sentais pas bien. Il fallait que je ramène quelque chose pour prouver que j'avais réalisé cet objectif. Cela apaisait mes angoisses. Produire me rassurait. Je ne voulais rien perdre. La passivité était un véritable danger. Parce que ne rien faire, c'était prendre le risque de tomber dans le vide, de s'effondrer. C'était tout sauf ça. Et le modèle qui a été concordant avec ce combat contre la passivité, c'est l'idéologie performative et le modèle productiviste.

Je suis fortement impliqué existentiellement dans cette thèse, parce que la figure hypermoderne, je l'ai pleinement vécue personnellement pendant plusieurs années, avant de changer de direction et d'amorcer un travail d'implication me permettant de comprendre ce qui se jouait pour moi, et de pouvoir restituer mon récit autobiographique. Sans ce travail d'implication, je ne peux pas écrire ce récit autobiographique, et je ne peux pas accéder profondément au discours des gymners hypermodernes.

Comme un malaise dans la performance

Lorsque je passe l'agrégation d'EPS en 2011-2012, je suis au sommet de l'idéologie d'excellence. L'institution ENS fait de nous des « performers » en puissance. J'apprends des millions de références par cœur, je travaille sans relâche une année entière, destiné à la réussite de ce concours. Et il me semble que c'est la première année où commence à re-survenir ma grande fragilité, où je me pose autant de questions sur le sens de ma vie. L'eczéma que j'avais tout petit est revenu à la charge cette année-là, ce qui est un signe d'un retour d'une vulnérabilité, si l'on s'en réfère aux théories de psychosomatique en psychanalyse, dont Pierre Marty et Didier Anzieu sont des références. Il y avait eu quelques épisodes auparavant, entre 17 et 24 ans qui montraient des signaux de cette vulnérabilité, mais pas au niveau atteint lors de cette année d'agrégation. Dans cette logique d'excellence, je termine 12^{ème} et j'en arrive à pleurer de ne pas avoir obtenu une meilleure place, pour situer un peu le « délire ». Et c'est cette même année, où resurgit une grande fragilité qui fait remonter des questionnements existentiels sur le sens de la vie, que je découvre des auteurs comme Alain Ehrenberg et son tryptique « Le culte de la performance », « L'individu incertain » et « Le malaise d'être soi » dans les années 1990, qui expose le malaise de l'autonomie contemporaine et de la logique de la performance. Ou encore Martin Pigeon, psychanalyste québécois qui écrit un article sur le « toutalisme hypermoderne », dans lequel il expose la crise de l'autonomie et de l'altérité. Je découvre également Gilles Lipovetsky et « L'ère du vide » qui a résonné très fort. Je me suis retrouvé avec ces auteurs et ce sont les premiers signes d'une volonté de comprendre mon investissement dans la logique performative et voir ce qu'il se cache derrière.

L'agrégation en poche, j'oublie rapidement ces auteurs pour continuer ma logique performative pendant les vacances d'été, pendant lesquelles je me fracture le genou en VTT de descente, dans une compétition où l'objectif est de dévaler le plus rapidement possible la montagne et d'arriver le plus vite possible en bas. Mais impossible de lâcher, je continue à performer, à produire de l'événement, à partir dans un festival dans les pays d'Europe de l'Est, à danser jusqu'au bout de la nuit sur une jambe. J'ai continué avec mon corps détruit comme s'il était aussi performant. Et je me suis senti extrêmement fatigué deux mois après cette fracture. Comme une sorte de burn-out. Je n'avais plus aucune énergie. J'essayais de relancer la machine mais j'étais à sec de carburant. Mon corps ne répondait plus du tout. Je ne pouvais plus me battre comme avant pour consolider ma place. J'avais l'impression de

m'éloigner du vivant, des autres qui bougeaient, qui construisaient leur réussite. Et moi avec mon genou j'étais complètement handicapé. J'étais en échec dans le modèle performatif. J'étais furieux contre moi-même. Je devenais violent et j'avais des envies de me battre contre n'importe qui. Un jour j'ai explosé. J'ai craqué. J'ai pleuré. Je suis tombé. Le mec toujours au sommet est tombé. J'ai lâché prise. Complètement. L'entreprise que j'avais construite six ans auparavant coulait. Tout le travail que j'avais effectué s'écroulait. Les gratifications que me faisait la société disparaissaient. Mon entreprise était devenue non-compétitive et sombrait dans l'oubli et l'invisibilité du marché. J'ai pris conscience de ce système. Mon esprit a lâché prise. Mon « moi » a dit stop à mon « idéal du moi ». J'en ai souffert. Je suis entré dans le monde de l'invisible. Je suis retourné dans le monde de l'immobilité. J'avais l'impression de ne plus exister. D'être obsolète. De ne servir à rien. Je n'étais plus utile pour mes copains. J'entrais dans une période de régression que je redoutais tant. J'ai découvert ce climat dépressif que je fuyais comme la peste. Je me suis mis à détester cette constante et épuisante lutte des places. Moi qui étais le moteur de cette lutte des places, de cette performance, qui entraînait les autres dans mon sillage, voilà que je me faisais prendre à mon propre jeu. Je me suis mis à rejeter cette idéologie que je jugeais coupable de mon rêve de toute puissance, et tout ce qu'elle entraînait : ses chiffres, ses performances, son rendement, ses conséquences individualistes, le repli sur soi, la perte du langage, la perte du rapport à l'autre, la perte de sens, le besoin de reconnaissance, la non-réflexion, le paraître à la place de l'être, la rapidité, l'urgence. Ces valeurs qui me faisaient souffrir au lieu de me faire jouir.

La période a été très rude pour moi et c'est dans cette déprime que j'ai rencontré la sociologie clinique, notamment avec *L'individu hypermoderne*, dirigé par Nicole Aubert. C'est dans le lâcher-prise, dans le contexte dépressif, que je suis allé chercher du sens pour mieux comprendre de quoi j'étais fait. Ce livre parlait de moi, de mes souffrances, des souffrances que vivait l'individu hypermoderne. Je ne pensais pas qu'un jour des gens puissent comprendre ce que je vivais. Eux, des sociologues cliniciens, de psycho-sociologues s'intéressant aux individus hypermodernes, arrivaient à déconstruire tout le modèle de l'excellence et affirmaient que l'individu hypermoderne était capable de sortir de ce modèle pour devenir un sujet. Moi qui croyais que le modèle de l'excellence occupait l'ensemble du monde et des individus qu'il contient, voilà qu'existait apparemment une autre alternative, que le monde ne se résumait pas qu'à de l'excellence. Un vertige et une première sortie de la sacralisation de la performance. Il serait donc possible de vivre sans la performance ? Cette année 2012-2013, je vais sur mes 25 ans, et je crois que c'est une année de bascule. Je

rencontre Vincent de Gaulejac, en lui demandant d'être mon directeur de thèse en sociologie clinique. Cette posture m'intrigue, parce qu'elle me fait du bien, elle me dégage de cette idéologie performative. Il est possible, paradoxalement, que ma venue dans ce champ vienne d'un excès de performance qui a entraîné un effondrement, tant corporel que psychique, et que c'est dans cet effondrement, cette pseudo-dépression où je me suis perdu, que j'ai pu saisir ce champ de la sociologie clinique. Cet excès de performance est aussi dû à un excès de vulnérabilité que je voulais (me) cacher. Je ne pouvais refouler cette vulnérabilité bien longtemps car très forte, elle était (trop) criante. Et la figure hypermoderne me rendait encore plus vulnérable, m'exposait encore davantage à la vulnérabilité. Il fallait mettre un frein. La possibilité et la capacité au dégageant ne se sont pas faites au mérite, au courage, mais au besoin. Je ne pouvais plus tenir dans ce système. J'étouffais, et la sociologie clinique a été une bouffée d'air dans cette tension difficilement soutenable.

Je continuais à voyager (Thaïlande en octobre 2012, Caraïbes en janvier 2013, Egypte en février 2013, USA en mai/juin 2013) en commençant à me poser des questions sur l'importance de ces voyages, leur place et ce que je venais y chercher. J'en profitais mais moins qu'avant. Je perdais un peu la drogue de vouloir tout faire, de dévorer le pays ou la région en entier. Progressivement, je ne trouvais plus le sens du voyage. S'en est suivie une pause de deux ans sans voyages. J'ai mis du temps à donner un nouveau sens aux voyages et y trouver un goût différent. Et je voyais d'un mauvais œil tous ceux qui faisaient du « capital-voyage » autour de moi. Je leur en voulais de continuer à prendre cette drogue et de s'amuser, alors que moi j'étais immobile, à ne plus bouger.

Avec ma fracture au genou et tous les soucis que j'ai eu ensuite pour essayer de le rétablir, en vain, j'ai abandonné quelque peu le sport. Je me suis retrouvé dans l'impossibilité d'être performant par le sport. J'ai tenté parfois d'y revenir par l'attrance pour la compétitivité mais mon genou me rappelait à chaque fois à l'ordre.

Un dégagement de la figure hypermoderne en dents de scie

Ce cheminement dans le dégagement de la figure hypermoderne est long et non linéaire, fait de nombreux retours dans l'idéologie performative, parfois soudains et brutaux. C'est un chemin en dents de scie. On plonge et replonge dans l'idéologie performative. Ce n'est pas un déclic. C'est un lent processus de maturation. Ce n'est pas un processus évident, car il faut faire deux deuils : le deuil individuel de la performance, dans laquelle il y avait jouissance, reconnaissance, visibilité et une puissance d'exister, et le deuil social de la performance, puisqu'elle est survalorisée dans les sociétés contemporaines. Être performant, c'est s'assurer de faire l'unanimité, avoir un style de vie actif et proposer de toujours agir et créer, cela ramène du monde autour de soi et entraîne un puissant sentiment de valorisation. *A contrario*, être plus passif, moins dynamique et positif, est quelque peu excluant. La lumière n'était plus autour de moi, et c'est ce qui a été le plus dur pour moi.

D'ailleurs, cette même année 2012-2013, j'ai fait le mémoire de mon deuxième Master 2 sur le corps hypermoderne, dans lequel je fustigeais l'immobilité et la passivité, vendant l'éloge de l'activité et de la création comme symbole de la performance et de l'excellence. Dans le même temps, je présentais mon projet de thèse à Vincent de Gaulejac sur la compréhension de l'individu hypermoderne. Deux projets en pleine contradiction dans cette année de bascule, mais je n'ai pu abandonner le projet d'excellence et de performance, encore trop fort en moi. Ma cible dans ce Master 2, c'étaient les salles de sport qui représentaient à mes yeux la logique de la passivité et de l'immobilisme dans le monde du sport, pour des raisons que j'explique par la suite dans cette partie. Le modèle de l'excellence est tenace. Il n'a rien été de plus difficile dans ma vie que d'essayer de me dégager du modèle hétéronome performatif. Ce qui s'avère complètement normal puisque c'était le seul espace psychique que j'avais construit et celui que j'étais en train de construire n'était pas assez fort pour que je puisse m'y installer. Donc je retournais systématiquement dans le modèle de l'excellence, qui me rassurait et apaisait mes angoisses face au vide autour. Cette déconstruction n'était vraiment pas un exercice aisé.

Pour illustrer cette conflictualité, pris dans le besoin de comprendre le sens de mes actes et le besoin de performer, j'ai tenté, l'été précédent mon départ en thèse, de ne pas faire grand-chose et de rester tranquille. Je voulais voir ce que cela faisait de ne rien faire. De ne pas bouger. De faire des choses simples. Franchement, ce n'était pas un été passionnant, surtout

ennuyant. J'ai pas mal culpabilisé. J'avais l'impression de louper un été. Je n'avais pas grand-chose à dire à la rentrée. Ça va ? Oui ça va... Alors les vacances ? Ça va, tranquille... Pas d'actions extraordinaires. Pas d'histoire à couper le souffle, à faire rêver les gens ou à les surprendre. Pas de récit pour créer des émotions fortes. Juste un été normal. Ce n'était vraiment pas facile de quitter cette logique du « toujours faire ». J'avais l'impression de passer pour le démotivé, le mort-vivant, le nul qui ne comprenait plus la vie. J'étais souvent pris de doute en me disant : « Mais est-ce que tu n'es pas complètement en train de te tromper de style de vie ? Tu avais tout, et tu repars dans quelque chose dont tu ne connais rien ». Encore une fois, j'étais rattrapé par l'exigence performative, tant psychologiquement que socialement, où la volonté, la motivation, le projet et l'action sont mise en valeur.

Ce même été où je ne faisais pas grand-chose, j'ai quand même déconstruit mon projet de thèse pour en reconstruire un en adéquation avec le modèle de l'excellence (annexe 17). Je critiquais l'immobilisme dans les loisirs et je voulais transformer radicalement nos temps libres en temps de résistance active au néolibéralisme qui nous aliène à la TV. L'immobilisme était pour moi l'ennemi n°1 quand la création était la solution. Je culpabilisais de ne rien faire, il fallait faire, il fallait changer le monde. Le monde changerait avec des gens d'action. Il fallait convaincre les gens, leur montrer comment se sortir de la logique capitaliste. Je voulais utiliser la clinique pour sortir de l'immobilisme alors que le monde de la sociologie clinique voulait que je dégage de modèle performatif pour qu'il puisse y avoir un déplacement. C'est Vincent de Gaulejac, mon directeur de thèse, qui m'a rappelé ceci. Mais je l'ai très mal pris à l'époque, parce que je ne comprenais pas ce qu'il me disait. L'immobilisme était notre ennemi, pas notre ami. J'avais la tête qui tournait. Je suis sorti de cet entretien, dans lequel j'avais présenté mon nouveau projet, blanc comme un linge, j'ai même versé quelques larmes. Tout était troublé autour de moi. Complètement pris dans la figure hypermoderne, en pensant à bien, je ne comprenais pas mon directeur de thèse et ses propos. Je ne pouvais voir ce qu'il me disait, dépassé par des enjeux psychiques où l'inconscient domine, et pourtant, une petite voix me disait de lui faire confiance, cette petite voix qui avait lu les livres de sociologie clinique et qui me disait d'être patient dans mon cheminement.

Finalement, un ou deux mois après, j'ai commencé à écrire mon récit de vie, qui a évolué pour commencer à devenir celui que j'ai présenté (mais qui a bien évolué en plusieurs années), et j'ai réussi à comprendre ce qu'il voulait dire. Ce n'est pas l'immobilisme qui est néfaste pour le monde dans lequel on vit, mais peut-être plus l'action.

Encore un autre exemple, j'ai suivi pendant ma première année de thèse le cours de Florence Giust-Desprairies en Master 2 pour me former à la sociologie clinique. Mais il a été très compliqué pour moi durant ces cours de construire une problématique de recherche. Je n'arrivais pas à dépasser cette critique des salles de sport, que j'expose plus loin dans cette partie. Je n'avais pas construit suffisamment d'autres endroits psychiques pour pouvoir déconstruire cette critique des salles de sport. Il m'était impossible de le faire. Et c'était très dur pour moi parce que c'était ce que l'on me demandait. C'était la même chose avec mes collègues doctorants du laboratoire, ils pouvaient voir le conflit qui m'animait et me l'expliquer, mais c'était impossible à entendre pour moi. « Ils sont complètement frapadingues ces psys », me disais-je. Mais quelque part, je continuais d'avancer. Même si parfois je résistais et je m'éloignais d'eux, que je trouvais trop dangereux pour moi, je me suis toujours dit qu'en quelque sorte, c'était bon pour moi. À chaque rencontre avec un prof ou un doctorant de sociologie clinique, il y avait du changement et du déplacement en moi. C'était à chaque fois extrêmement terrifiant mais je savais que sur un temps plus long, cela me faisait du bien.

Au départ, le laboratoire du changement social était un lieu inquiétant, dangereux pour moi. On pouvait parler de ma souffrance sans que moi je puisse en parler. J'avais l'impression d'être un enfant, complètement impuissant devant ce qui m'arrivait. Je ne pouvais conscientiser ma conflictualité. Et je me disais également que c'étaient « eux », que je nommais « les psychanalystes » qui me mettaient ça dans la tête et qu'ils étaient responsables de ma souffrance. « À vouloir tout psychologiser, ce sont eux qui sont malades en fait, pas moi » me disais-je. J'ai compris plus tard qu'on appelait cet effet la « relation transférentielle » dans le jargon psychanalytique. Il s'agit d'une conséquence directe de la souffrance du patient (en l'occurrence moi ici), qui recherche la cause de sa souffrance et qui la voit, non dans le réel, mais dans un Autre sujet - parce que celui-ci en est responsable, parce qu'il en jouit, ou tout simplement parce qu'il sait, lui, ce qu'il en est de cette souffrance, et moi non. C'est, par exemple, quand j'entendais « la salle de sport c'est toi ». Je savais que la personne qui m'avait dit ça connaissait ma souffrance et mon conflit inconscient mais je rejetais la faute sur elle de m'avoir mis ces « bêtises » dans la tête parce que je ne pouvais conscientiser cette conflictualité dans le réel.

Puis, dans un temps de maturation qui a pris plusieurs années, j'ai commencé à m'exprimer de moins en moins sur ce que je faisais ou ce que je produisais mais davantage sur un climat qui libérait la peur qui m'attendait constamment dans mes performances. Je devenais sensible à l'intérêt explicitement porté à la réalité de l'inconscient. Je me sentais bénéficiaire d'une possibilité trouvée à regarder, interpréter, analyser, faire un travail sur moi-même et me remettre en cause. Le laboratoire du changement social est devenu progressivement un lieu qui offre du plaisir et de la sécurité. C'est d'ailleurs cet endroit, cette posture et cette place qui a participé quelques années plus tard, en 2018, à débiter une thérapie analytique avec un psychanalyste.

Le deuil de la performance et l'acceptation du vide

Devenir sujet, c'est prendre conscience d'être pris et assujetti à quelque chose ou quelqu'un. Je deviens sujet quand je prends conscience d'être pris dans la figure hypermoderne. Les lignes que j'ai écrites précédemment ne peuvent être rédigées sans un travail d'implication personnel. S'il n'y a aucun travail, on reste dans la figure hypermoderne, tout en pensant être libre, alors qu'assujetti à l'idéologie de la performance. Et on « combat » tout ce qu'on trouve comme entravant la liberté. Si je ne parle pas de mon implication, premièrement je ne suis pas complet sur mon travail de recherche parce que l'implication a été essentielle, et deuxièmement je ne donne pas à voir les possibilités pour l'individu hypermoderne de cheminer et devenir sujet. Mon exemple n'est qu'un exemple parmi d'autres, mais il a le mérite d'apporter sa pierre, et d'expliquer aux hypermodernes comment un hypermoderne a pu se dégager, sans dire qu'il faut se dégager de cette manière, je n'en sais rien, je ne parle que de moi et je ne sais ce qu'il en est des autres, si d'ailleurs il y a même volonté à se dégager, mais je pense qu'il est intéressant de montrer comment moi, singulièrement, je suis arrivé à me dégager de cette idéologie hypermoderne, et que grâce à ce dégagement j'ai pu fournir un travail de recherche sur cette idéologie dans laquelle on pense être complètement libre alors qu'asservi aux outils de performance. Parce qu'il y a de la vulnérabilité. Parce que cette vulnérabilité je n'ai plus cherché à la fuir mais à l'appivoiser, la travailler, la comprendre. Accepter de lâcher prise, de ne rien faire. Accepter de ne plus être performant a été mon plus grand deuil, la chose la plus difficile à faire. Beaucoup d'allers-retours. Ne plus être performant, dans la figure hypermoderne, c'est mourir. L'implication,

c'est travailler à ne plus être performant, pour comprendre qu'en fait c'était ça le problème profond pour moi, ce n'était pas la passivité que je fustigeais qui me rendait malade, mais bien la suractivité du modèle performatif dans lequel j'étais impliqué.

Depuis cette année 2012-2013 se sont écoulées presque dix années, ce qui peut paraître énorme pour un travail de thèse, mais qui peut également se percevoir comme un temps extrêmement court dans la capacité de maturation de dégagement d'un objet, dans un temps plus clinique qu'universitaire.

Comprendre ce à quoi je suis assujetti et pouvoir m'en dégager ne se fait pas d'un coup de baguette magique, mais demande un temps d'élaboration et d'implication que souvent le temps de l'urgence néolibérale n'accorde pas. Je tiens à remercier mon directeur de thèse pour ce temps précieux qui m'a permis d'écrire cette thèse dans le temps de dégagement qu'il m'a fallu, et qui ne peut se compter de manière objective, en 3 ans, en 5 ans, mais qui dépend subjectivement de chaque chercheur et de sa manière d'être pris dans son sujet de thèse et dans son objet de recherche.

J'ai réussi à me dégager de la figure hypermoderne en acceptant le vide et en tentant de comprendre mes failles et vulnérabilités plutôt que de les fuir et de les repousser. Cette capacité de dégagement ne s'est pas faite seule et a été accompagnée par des sociologues cliniciens, des doctorants en psychosociologie ou sociologie clinique, puis avec un psychanalyste. C'est parce que je n'ai pas été seul que j'ai pu exprimer mes doutes et mes craintes, que j'ai pu reposer ma confiance et commencer un lent et difficile deuil de la performance, de devoir toujours produire, être actif, faire et créer sans cesse de nouvelles choses.

Il est possible, voire probable, que le projet autonome n'ait pas abouti dans les sociétés modernes puis hypermodernes du fait que les angoisses face au vertige de la création et du dégagement du religieux n'aient pas été accompagnées. L'accompagnement, notamment analytique, est peut-être une piste au dégagement du modèle performatif.

Chapitre 6 – Le déplacement de l’objet de recherche dans le déplacement du chercheur

Partant de l’hypothèse selon laquelle le chercheur est à la fois sujet et objet de sa recherche, le travail autour de l’implication constitue une part importante du dispositif de l’entretien clinique. Il oriente le choix des personnes à interroger, de la consigne et des appuis théoriques qui vont soutenir les interprétations. Que cherche-t-on si ce n’est ce qui pose question à soi-même, comme le dit Jacqueline Barus-Michel ? La démarche clinique impose au chercheur de se défaire de l’illusion selon laquelle les objets qu’il étudie lui seraient extérieurs. Pour atteindre « de l’autre », le chercheur doit passer par lui-même. Le choix de l’objet de science est, selon Boris Cyrulnik, une sorte d’aveu autobiographique du chercheur, le poussant à mener son enquête. L’analyse de l’implication consiste à rendre visible cette part inavouée, cachée dans les coulisses du projet de recherche.

Si la recherche clinique ne peut se confondre avec le genre autobiographique, le recours aux données autobiographiques du chercheur rend compte du cheminement qui le conduit à formuler une interprétation. Le retour sur soi est inévitable, et toute tentative d’évitement de soi dans la démarche de recherche impose d’être analysée, d’une façon ou d’une autre, à un moment ou un autre. Les éléments personnels ainsi rendus visibles sont des outils au service d’une plus grande compréhension des phénomènes étudiés, afin d’étayer le processus de mise en sens des données recueillies. L’analyse du contre-transfert du chercheur peut ainsi représenter le fil méthodologique qui soutient le processus de recherche, l’avancée du travail sur les objets étudiés.

Sans un déplacement personnel dans mon existence, et sans comprendre en quoi et comment je suis assujéti à la figure hypermoderne, je ne peux concevoir une thèse sur l’hypermodernité, car je reste sous l’emprise de cette idéologie, entre désir d’autonomie et répétition du modèle productiviste, à l’instar des gymners hypermodernes que j’interroge. Je vais donner à voir dans ce chapitre l’évolution de mon objet de recherche, de mon sujet de thèse, de mon terrain de recherche, de mes entretiens et de leur analyse. Montrer en quoi et comment mon implication personnelle fait se déplacer l’ensemble de la thèse.

La pratique du Gym a été initialement mon ennemi n°1

J'étais donc cette figure hypermoderne que je travaille tout au long de cette thèse. Mais avant ce travail d'implication et de compréhension de la figure hypermoderne du gymner, j'étais dans un rapport conflictuel avec mon objet de recherche : la pratique du Gym représentait pour moi ce qui empêchait la possibilité de liberté. C'est ce qui ramenait à l'hétéronomie, à la passivité. Il y avait une dimension politique et affective particulièrement forte, que je ne pensais pas à l'époque questionner. Je fais la même chose que les gymners hypermodernes, dans le chapitre 1, qui voient la pratique du Gym comme une possibilité de désasujettissement, alors qu'ils répètent en réalité le même modèle qu'ils croient combattre. Sauf que je le prends à l'inverse d'eux. Je pense que la liberté se situe dans le combat de la pratique du Gym, qui aliène l'individu hypermoderne. Jacqueline Barus-Michel l'illustre parfaitement en postulant que le chercheur, dans un processus d'évitement, feint que son objet soit radicalement autre, jusqu'aux antipodes¹²³. Le chercheur veut savoir sans se reconnaître. Son objet doit être différent, étranger, décidément ce qu'il n'est pas, ne peut pas être. Je ne peux pas être ce que sont les gymners hypermodernes. Et cette différence est destinée à protéger, comme si en étant médecin on se garantissait de n'être jamais malade. Ce que je cherchais dans ma thèse, c'était la disparition de la pratique du Gym, perçue comme une maladie, la recherche n'étant qu'un mécanisme de défense pour ne pas vouloir savoir ce qu'il est de moi. Je fais exactement ce que font les gymners hypermodernes dans les chapitres 1 et 2, je cherche ma liberté en combattant un style de vie passif, sauf que contrairement aux gymners, je pose la pratique du Gym comme générateur de passivité quand eux posent cette pratique comme les libérant de cette passivité.

Je suis pris dans le style de vie actif que propose la figure hypermoderne. Comme je l'ai dit précédemment, j'ai fait mille et une chose qui, je le croyais à l'époque, me permettaient de créer les conditions de ma liberté et mon autonomie. Je fustigeais, à l'instar des gymners hypermodernes, le style de vie passif et l'immobilité. Et je rangeais la pratique du Gym dans ce style de vie.

Tous mes travaux de recherches, depuis 2009-2010, ont eu comme objet des lieux et des moments de loisirs, de plaisir et de détente, et en même temps de travail sur soi, de lieux où

¹²³ Barus-Michel, J. « *Un objet peut en cacher un autre* », in Gaulejac, Vincent de., Giust-Desprairies, F. & Massa, A. (2013), *La recherche clinique en sciences sociales*, Erès

l'individu doit (ou je devais) prouver sa (ma) valeur. Des lieux paradoxaux donc, entre loisirs et travail. Mes premiers travaux de Master 1 et 2, de 2009 à 2011, ont porté sur les discothèques, lieux faits à la fois pour s'amuser, pour se détendre, mais également pour prouver sa valeur par la séduction. Des lieux à la fois carnavalesques, où l'objectif est de sortir du quotidien, de faire la fête, et en même temps parsemés de codes sociaux forts : vestimentaires, la tenue corporelle... J'essayais de montrer en quoi ces lieux, que je considérais à la base comme « libres », où chacun pouvait faire ce que bon lui semblait, se retrouvaient « contaminés » par la rationalité, le travail de séduction, devoir être en phase avec les codes sociaux. Et j'en faisais une sorte de combat pour pouvoir préserver ces moments destinés, selon moi, à la liberté. Comme si finalement cela n'était qu'une « liberté faussée », et qu'on subissait, encore une fois, « le tapis roulant » de la routine quotidienne cher à Nicolas. Cela me ramenait personnellement à me retrouver dans le même schéma d'emprise familiale, comme un « vol de ma liberté ». Les loisirs étaient le lieu propice à ma réalisation personnelle et à ma réussite de vie, et ces moments étaient « gâchés » par l'intrusion (à nouveau pour moi) du modèle rationnel et des codes sociaux dont je voulais radicalement m'affranchir. Il en est allé de même lors de mon second M2 en 2012-2013, quand j'ai travaillé sur les salles de sport. Le sport a été pour moi, dans mon enfance, un véritable espace de liberté, où je pouvais vivre des affects, des émotions avec d'autres. La pratique du Gym vient jouer le même rôle que celui de la discothèque, à savoir l'intrusion du chiffre, du rationnel, du paraître, dans le monde de l'émotionnel, du lâcher-prise du quotidien. Je pouvais souvent me réaliser dans de nombreux sports : en rugby, en badminton, en course à pied, en squash... Je cherchais encore et toujours des titres, des exploits fantastiques et originaux : vice-champion de France de run&bike, 7^{ème} du championnat de France amateur FFSU de squash, podium au marathon par équipe de Vienne en Autriche, trek en ski de randonnée nordique en Laponie, traversée des Alpes en VTT jusqu'en Slovénie, champion académique FFSU de karting, deuxième place au Raid EDHEC, ski de randonnée au Kirghizstan. Je cherchais à réaliser des exploits exceptionnels et différents les uns des autres. Montrer que je pouvais être performant dans beaucoup de domaines divers et variés. Faire des choses que le commun des mortels ne pouvait pas faire. Alors je rejetais tout ce que je pensais comme facile d'accès et où tout le monde voulait se ressembler. Je rejetais le sport où l'on devait se couler, selon moi, le plus possible aux normes sociales. Les salles de sport représentaient pour moi cet idéal de la mesure, de l'ordre, du chiffre, de l'image, des normes sociales. Elles étaient mon véritable ennemi. En discothèque, je pouvais encore jouer mon côté hors du commun et sortir « gagnant » de la soirée, en ayant pu faire des exploits. Dans les salles de sport, c'était

impossible. Il n'y avait selon moi que de la norme sociale. Rien n'était laissé au risque, au hasard, au courage, à tout ce avec quoi je me réalisais. Il y avait d'un côté les sports composés de risque, d'incertitude, de confrontation héroïque à l'autre ou à la nature, d'exceptionnalité, et de l'autre les sports composés de chiffres et d'images du corps, de rationalité et de normes corporelles. Comme s'il y avait deux types d'excellence paradoxaux dans l'hypermodernité. Dans le paradoxe hypermoderne décrit par Vincent de Gaulejac, il faut être exceptionnel en se présentant comme un homme libre, responsable, créatif, capable de faire des projets. Se distinguer, affirmer une spécificité, mettre en actes cette exigence d'autonomie par des caractéristiques remarquables, être « hors du commun ». Rompre avec les cadres sociaux qui l'aliènent. Se définir alors moins comme un semblable que comme une exception. Comme si être seulement comme les autres était irrémédiablement être quelconque. Il faut donc sortir de l'ordinaire, se dépasser, se surpasser. Il faut échapper aux catégories ordinaires pour se projeter dans la conquête d'un soi grandiose. La définition de soi et la quête identitaire passent par la nécessité de réaliser des exploits personnels, de répondre à l'exigence du toujours plus. Et paradoxalement, il faut en même temps être exceptionnel en se fondant dans les cadres sociaux pour exister sur la scène sociale. Se couler dans des modèles, des contraintes et des normes très stricts. Devenir exceptionnel en étant celui qui se rapproche le plus des normes sociales. Impossible paradoxe à résoudre. L'individu hypermoderne se retrouve confronté à deux faces conflictuelles de l'hypermodernité : d'un côté une injonction est faite à chacun d'inventer son futur, si possible avec originalité, de sortir des cadres imposés, de devenir une exception, d'être libre, autonome, créatif, capable de faire des projets. Et dans le même temps une injonction est faite de se couler dans des modèles et des normes de socialisation très stricts. On lui demande d'être à la fois commun et hors du commun, semblable et différent, affilié et désaffilié, ordinaire et extraordinaire. Ce paradoxe entre l'injonction à devenir extraordinaire et l'injonction à se calquer des normes sociales strictes entraîne un conflit. J'ai vécu personnellement ce conflit, en faisant le choix de devenir extra-ordinaire en repoussant les normes sociales. J'ai adulé la création, la destruction, la liberté, la folie, et j'ai fustigé les chiffres, les images, la morale, les normes sociales. Il était plus facile de rejeter mon malaise sur les chiffres et les normes sociales que sur l'excellence qui m'épuisait à petit feu.

Tout ceci pour mettre l'éclairage sur ce que j'ai vécu personnellement dans cette figure hypermoderne, et qui fait écho au discours des gymners hypermodernes : le combat que nous menons face au style de vie passif (que l'on attribue à divers objets suivant son parcours de vie), alors que c'est la suractivité dans le modèle performatif qui entraîne un certain malaise.

Nous croyons combattre un ennemi, ici dans la figure hypermoderne le style de vie passif, que nous percevons comme un blocage à la possibilité de se réaliser personnellement, alors que nous sommes seulement en train de fuir ce que nous ne voulons pas voir chez nous. Nous sommes sensiblement ce que nous sommes en train de critiquer, sans pouvoir /vouloir le voir.

Être pris dans la figure hypermoderne, c'est ne pas voir que nous sommes profondément ce que nous critiquons. C'est instrumentaliser l'idée de liberté pour pouvoir jouir pleinement du modèle performatif qui apaise nos angoisses liées à notre fragilité et notre vulnérabilité. Ici, pour moi, travailler sur les discothèques et sur les salles de sport m'a permis de pouvoir critiquer « des ennemis de la liberté » pour ne pas voir que moi-même je n'étais pas libre, dans l'obligation à performer ma réussite de vie. Le problème est réglé, ce n'est pas l'injonction à la performance mais la pratique du Gym qui bloque l'accès à la liberté. Je viens de cet enchevêtrement du désir d'autonomie et d'idéalisation profonde au modèle productiviste, tout en pensant le combattre. Le modèle productiviste, pour moi, c'était la pratique du Gym. Alors que je le répétais ailleurs tout en pensant créer ma liberté. Le travail d'implication est primordial.

Sans un travail d'implication de ma part un cheminement différent aurait suivi, plutôt orienté vers la critique de la pratique du Gym, à des fins politiques, psychiques et affectives, pris dans l'idéologie de la figure hypermoderne dont je n'aurais même pas cherché à me défaire. Des angoisses dont je ne me serais pas défait auraient considérablement empiété sur mon travail de recherche, qui aurait donc été objectivement moins recevable. Je m'appuie sur les propos de Jacqueline Barus-Michel dans *La recherche clinique en sciences sociales* (2013) pour énoncer que le chercheur, en tout premier lieu, ne recherche que lui-même et qu'en tout état de cause, s'il veut atteindre l'autre, il doit d'abord passer par lui-même¹²⁴. C'est grâce à une analyse sur moi, notamment par le récit autobiographique, que j'ai pu me comprendre et avoir accès à la compréhension de la figure hypermoderne du gymner. Pour Jacqueline Barus-Michel, toute recherche est une clinique qui s'ignore. L'objectif est donc de ne plus ignorer la clinique et de rentrer dans un travail d'implication, de sortir des préjugés et des projections et de pouvoir déplacer mon objet dans une recherche moins idéalisée, de me reconnaître pour m'effacer et permettre aux gymners d'advenir dans la reconnaissance. Comme le dit Jean-Philippe Bouilloud, il y a dans l'exercice de l'autobiographie un moyen de construire une distance

¹²⁴ Barus-Michel, J. « Un objet peut en cacher un autre ». in Gaulejac, Vincent de., Giust-Desprairies, F. & Massa, A. (2013), *La recherche clinique en sciences sociales*, Erès

qu'impose la neutralité axiologique, et d'éviter par-là même les phénomènes de projection inconsciente qui peuvent influencer sur la compréhension du chercheur¹²⁵. Voir ce qui se passe à l'intérieur de moi-même, dans le contre-transfert des angoisses projetées sur mon objet de recherche, pour être capable de les comprendre et définir une méthode de travail singulière en rapport avec ces angoisses¹²⁶. L'autobiographie est ici au cœur de la production de connaissances, venant justifier mon récit de vie comme moyen et méthode d'investigation.

Les difficultés rencontrées avant mon travail d'implication

Je rencontre mon terrain pour la première fois en 2012-2013, lors de mon deuxième Master 2, première année où je travaille sur la pratique du Gym. Pris et empris dans mon objet de recherche, que je perçois majoritairement comme représentant la passivité et l'aliénation au modèle capitaliste, même si je découvre à la même époque la sociologie clinique, je rends un mémoire dans lequel je fustige la société des gymners, dans une confrontation hostile et indirecte à mon terrain de recherche. Comme je n'envisageais pas d'effectuer un travail de recherche sans terrain, j'ai dû me résoudre à me confronter à un univers que je détestais. L'idée était de faire un peu de terrain pour arriver à prouver que les salles de sport représentaient le capitalisme et la passivité. J'avais déjà mes hypothèses en tête pour réaliser ma thèse et il suffisait de faire des déductions à partir d'observation et de témoignages pour finaliser mon mémoire. C'était donc un accès au terrain à reculons, puisque j'avais l'impression de travailler chez « l'ennemi », d'être un espion pour venir comprendre sa stratégie, la ramener dans mon camp pour vaincre l'ennemi avec les nouvelles rapportées. Donc j'étais loin d'être un poisson dans l'eau en ces lieux. J'avais choisi de m'inscrire dans une salle de sport et de tenir un carnet ethnographique, entre observations et impressions (Annexe 1). Ce qu'il ressort globalement de l'étude de ce carnet, c'est un doute sur le fait de continuer dans cette thématique de recherche. Je me demandais quelle idée masochiste j'avais à aller dans des endroits qui ne me plaisaient pas et qui représentaient tout ce que je détestais.

¹²⁵ Bouilloud, J.P. « Le chercheur, un autobiographe malgré lui ». in Gaulejac, Vincent de., Hanique, F. & Roche, P. (2005), *La sociologie clinique, enjeux théoriques et méthodologiques*, Erès

¹²⁶ Devereux, G. (1980). *De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement*, Champs Essais

Ce carnet ethnographique, tenu pendant les deux mois de fréquentation d'une salle de sport, est la première restitution d'une difficulté à accéder au terrain, d'observer et d'interroger des gymners. Finalement, je n'ai tenu aucun entretien avec les gymners au cours de cette année de Master 2. Je me souviens du malaise à simplement être dans une salle de sport, où je ne me sentais vraiment pas à ma place. Incapable de travailler avec les gymners, j'ai produit un mémoire sans aucune donnée quantitative et qualitative, je ne me suis même pas appuyé sur mon carnet ethnographique, qui n'apparaît pas dans ma restitution. Il y a réellement quelque chose qui cloche avec cet objet.

Cette même année 2012-2013, où je travaille un mémoire pour démontrer que la société des gymners représente la passivité et le symbole du capitalisme, je lis et je me documente sur des ouvrages de sociologie clinique. Finalement, aux questions initiales - Qu'est-ce que j'attends, moi, de cette émergence ? Qu'est-ce que j'en pense ? Qu'est-ce que je veux montrer ? - vient s'ajouter une autre question - Qu'est-ce que je viens finalement chercher dans cette étude ? - qui vient en conflictualité avec les premières. Un premier doute m'assaille : et si finalement moi aussi je vivais sous les injonctions de performance et de rentabilité et si j'en étais même l'un des producteurs ? Des tensions apparaissent dans l'incompatibilité de ces questions. La lecture de l'ouvrage *L'individu hypermoderne* (2004) de Nicole Aubert me pousse à écrire un projet de thèse différent de la première démarche (Annexe 2), dans lequel je m'intéresse à la société des gymners, moins sous sa forme passive et davantage dans la compréhension d'une conquête de soi. Les sociologues cliniciens mettaient des mots sur les conflits que je vivais au plus profond de moi-même, entre une critique forte de la société des gymners et une volonté de mieux me comprendre à travers l'hyperModernité que je semblais incarner. Ils arrivaient à déconstruire tout le modèle de la réalisation de soi et affirmaient que l'individu hypermoderne était capable de sortir de ce modèle pour devenir un sujet. De fil en aiguille, je me retrouve dans le bureau de Vincent de Gaulejac, mon futur directeur de thèse, qui approuve le projet et me fait entrer en tant que doctorant, en septembre 2013, au Laboratoire du Changement Social.

Je suis parti au printemps 2013 à Las Vegas en stage de recherche, une sorte de pré-thèse, à l'université du Nevada Las Vegas pendant deux mois, sous la direction de Simon Gottschalk, et j'ai produit une petite étude sur la salle de Gym du campus de l'université dans laquelle j'étais immergé pendant les deux mois (Annexe 3). C'est à ce moment-là que m'est venue l'idée du terme de « gymner ». Je ne trouvais pas de mots français. Aux USA, ils différencient

le « sport » et le « Gym », les sports type basket-ball, football, base-ball... et la salle de Gym où l'on vient pour la santé et le « work-out », qui signifie « faire travailler ». C'est à la fois considéré comme un travail et un loisir, et dans ce pays aux valeurs anglo-saxonnes, c'est la première fois que j'ai pu voir en application la pensée de Max Weber sur l'éthique protestante et l'esprit du capitalisme. Il a fallu que je m'éloigne de plusieurs milliers de kilomètres pour enfin discuter avec quelques gymners, puisque je venais comme étudiant français venu comprendre les coutumes et cultures d'un autre pays. C'était plus facile pour moi. Mais même malgré cette distance ressurgissait en moi le malaise d'être dans une salle de Gym et de discuter avec des gymners. Je me rappelle avoir donné des flyers aux personnes intéressées par mon étude pour ne pas aller directement affronter les gymners (Annexe 4). Je faisais des vidéos de la salle de sport et des gymners, que je partageais sur Facebook avec mon réseau français, dans lequel je critiquais abondamment cette pratique. Mais le fait que les gymners parlaient anglais avec moi m'a poussé à faire des entretiens, sûrement grâce à la distance de la langue.

J'ai complètement transformé mon projet de thèse pendant l'été 2013, après mon stage aux USA. L'objectif était d'y montrer l'immobilité et la passivité des gymners (annexe ...) et d'essayer par la suite de transformer leur comportement pour leur permettre de sortir du capitalisme. Je critiquais l'immobilisme dans les loisirs (dont faisait partie la pratique du Gym) et je voulais transformer radicalement nos temps libres en temps de résistance active au néolibéralisme qui nous aliène à la télévision. L'immobilisme était pour moi l'ennemi n°1 quand la création était la solution. Je culpabilisais de ne rien faire, il fallait faire, il fallait changer le monde. Le monde changerait avec des gens d'action. Il fallait convaincre les gens, leur montrer comment se sortir de la logique capitaliste. Je voulais utiliser la clinique pour sortir de l'immobilisme alors que la sociologie clinique voulait que je rentre dans l'immobilisme pour qu'il puisse y avoir un déplacement. Lors de l'entretien avec mon directeur de recherche, j'ai reçu un « KO » devant sa non-approbation et le choix de revenir en arrière, sur mon premier projet qui paraissait bien plus lié à la recherche et en phase avec la démarche de sociologue clinicien. Je suis sorti de son bureau et je me souviens voir tout blanc sur les escaliers de l'université de Paris-7, et pleurer sans comprendre ce qu'il m'arrivait. Comme un effondrement intérieur. J'avais l'impression d'avoir présenté quelque chose de grandiose mais ça n'allait pas, c'était même contraire à la philosophie du laboratoire. Cet exemple montre encore une fois toutes les difficultés d'accès à mon sujet de thèse et à mon terrain. Le besoin de performer et de critiquer la passivité revient sans cesse dans cette année

conflictuelle. Et mon projet de thèse se déplace à nouveau vers un projet politique de critique de la passivité.

En commençant ma thèse en septembre 2013, trouver un terrain de recherche n'a pas été difficile. Je me sentais à l'aise dans la communication, les lettres de motivations et les entretiens avec les responsables des salles de Gym. J'ai été à la recherche d'un terrain dès mon installation parisienne. Ne connaissant toujours pas les réseaux de cet univers dans lequel je me sentais toujours mal à l'aise, j'ai décidé d'aller au Club Med Gym à Denfert avec une proposition de recherche dans leur salle. Le responsable m'a dit qu'il ne pouvait rien pour moi et m'a renvoyé vers le siège social. J'ai un peu triché et le 30 septembre 2013, et je me suis présenté devant le siège social en mentionnant que je venais de la part du responsable de la salle de Gym de Denfert, mais le directeur du Club Med Gym était en réunion ce jour-là. Après plusieurs mails, j'ai réussi à le convaincre du sérieux et de l'utilité de ma recherche, en lui fournissant mes projets de recherche, une lettre de motivation et un CV. Nous avons fini par nous accorder sur un entretien le 29 novembre 2013, lequel a débouché sur une proposition de travail au Club Med Gym d'Issy-les-Moulineaux, une salle qui venait juste d'ouvrir ses portes dans le quartier d'affaire d'Issy. Je ne le savais pas encore, mais le fait d'être dans une salle au cœur d'un quartier d'affaires allait m'amener à construire des problématiques autres que celles que j'avais en tête à l'époque. Le monde de l'entreprise, et de gens travaillant dans les sièges sociaux des entreprises, était inconnu pour moi. J'ai mis en place un protocole de recherche (Annexe 5) avant de le présenter à la responsable de la salle d'Issy.

La rencontre avec le terrain a été bien plus difficile. Lors de l'entrevue avec la responsable, j'ai senti qu'elle était beaucoup moins emballée que le directeur général à propos de mon projet, je sentais qu'elle était obligée de m'accepter mais que ça ne la réjouissait pas. Et je me rappelle l'entendre dire « Ici c'est mon bureau et je dois travailler, si je ne travaille pas je fais perdre de l'argent au Club Med Gym, ce n'est pas possible d'utiliser mon bureau quand je suis là, ni celui de mon bras droit. Je suis très territoriale, ce qui est à moi est à moi ». J'ai tenté de lui montrer que je n'étais pas là pour lui voler quelque chose ou pour l'embêter, et que je pouvais être présent sans faire trop de vagues mais le mal était fait. Moi qui angoissais déjà d'être sur un terrain dans lequel j'étais mal à l'aise, ça ne m'aidait pas beaucoup dans ma démarche de confiance. Puis elle m'a parlé des techniques de vente, vu que je travaillais sur les entretiens approfondis. Elle m'a montré comment faire pour faire adhérer un client, qu'il fallait chercher non pas ceux qui étaient heureux mais ceux qui étaient malheureux. « Le but

est de montrer qu'ils sont plus malheureux qu'avant, que la vente est basée sur la recherche de la peine, ce qui ne va pas chez les gens. Le but n'étant pas de dire « vous êtes malheureux » mais que le client dise « je suis malheureux » ; pas « vous avez besoin de cela » mais « j'ai besoin de cela ». Elle s'est référée à Platon pour parler de cette technique de vente. « Tout est basé sur les défauts et pas sur les qualités. Quels défauts avez-vous ? En combien de temps voulez-vous les corriger ? Le but est de creuser à l'intérieur du cerveau des gens pour savoir réellement de quoi ils souffrent, pour se saisir de cette souffrance, pour les faire culpabiliser et adhérer au club de sport ». J'ai été secoué par ses propos qui parlaient de sang (« on en a saigné des clients »), de malheur, de peine, pour la vente... Le côté déshumanisant qu'elle incarnait ne m'a pas poussé avec joie sur mon terrain. Cette expérience a été un coup de frein dans mon implication clinique, puisque le discours de cette personne m'a éloigné un peu plus de cet environnement. En même temps, elle m'a permis d'humaniser les gymners, avec lesquels j'étais pris de pitié devant ce discours agressif. Ce discours les a rendus vulnérables, et donc accessibles pour moi.

J'ai eu finalement une liberté assez conséquente, je pouvais venir quand je voulais au Club Med Gym, et j'avais même accès à un bureau libre quatre jours par semaine. J'avais un badge, mais je ne pouvais pas aller derrière l'accueil puisque je n'avais pas les compétences pour cela. Quand je n'avais pas le bureau, il y avait une petite cafétéria où je pouvais avoir mes entretiens.

Je suis parti sur une recherche de trois mois, pour tenter de recueillir tout d'abord des observations et des impressions pendant la première semaine, puis tenter pendant le premier mois d'avoir des entretiens exploratoires assez courts (Annexe 6) pour ne pas déranger les gymners et ne pas les décourager de venir discuter avec moi. L'objectif était de travailler avec huit gymners les deux derniers mois, qui seraient motivés par l'enquête et avec qui je pourrais avoir des entretiens plus longs et plus libres.

Finalement, j'ai demandé au directeur général du Club Med Gym de prolonger mon étude d'un mois et je suis arrivé à négocier deux semaines d'abonnement offertes pour 7 gymners qui voulaient continuer à travailler avec moi sur ce projet. Cinq ont finalement décidé de jouer le jeu.

Mais quelle difficulté pour moi d'aller à la salle de Gym ! J'étais toujours autant mal à l'aise dans ces lieux, comme le montre mon carnet de bord de mon premier mois (Annexe 7). Je me souviens de montées d'angoisse dans le RER avant d'y aller. Je crois même une fois avoir fait

demi-tour et être rentré dans mon minuscule studio parisien. Ne pas être à l'aise est un euphémisme. J'étais terrorisé. C'est le regard des autres sur moi qui était le plus compliqué à gérer. L'impression de ne pas être à ma place et que les autres le découvrent. Je me rappelle avoir eu une bouteille d'eau et me raccrocher à elle comme à une bouée en pleine mer. Elle était minuscule et me permettait de faire des allers-retours aux toilettes très souvent, et de m'occuper, surtout de fuir le regard des gymners, des coachs et du personnel d'accueil. Je n'osais pas mettre mon badge, une forme de honte et de culpabilité me traversait en même temps. Je me posais mille questions avant d'aller voir un gymner – J'y vais ? J'y vais pas ? Qu'est-ce que je lui dis ? Et s'il refuse de me parler ? Est-ce que je ne vais pas le déranger ? Est-ce qu'il ne va pas me prendre pour un fou ? – et j'étais dans une grande angoisse.

J'explique cette difficulté d'accès au terrain à cause des projections fortes que j'avais sur les gymners. Ils me faisaient peur. Parce que la pratique du Gym me faisait peur, elle me renvoyait, comme montré au chapitre précédent, à mon inexistence, aux chiffres et aux normes sociales. Je voyais dans cette pratique la diminution des libertés. Ce dont j'avais peur, c'était cette absence de liberté que cette pratique symbolisait pour moi, mais surtout je le pense, d'entendre autre chose que ce que ce que je voulais démontrer à la base, qui pouvait ruiner l'édifice que j'étais en train de construire, avec tous mes mécanismes de défenses dans ces projections.

Je me suis rendu compte d'une réelle difficulté à écouter le récit de vie des gymners pendant ces quelques mois de terrain. Je ramenait leur discours à mes hypothèses de départ à chaque fois, je le sentais et ça ne m'allait pas. Je n'arrivais pas à les écouter et je n'en comprenais pas les raisons. Ce n'était pas la posture que je voulais adopter mais je n'arrivais pas à me défaire de l'idée que le gymner hypermoderne représentait la passivité, symbole du capitalisme. J'étais en colère contre moi, pris dans une conflictualité dont je n'arrivais pas à me défaire. Quand je retranscrivais mes entretiens, je me rendais compte que je coupais sans cesse mon interlocuteur pour le ramener sur mes grilles d'observations, et ça me rendait fou de ne pas entendre la richesse de leur discours. Je sentais aussi quelquefois, pendant les entretiens, que le gymner en face se doutait de mes idées et n'était pas ravi que je l'enferme dans des cases sans qu'il puisse développer sa pensée librement.

C'est pendant les retranscriptions que j'ai compris que je restais dans mes propres hypothèses pendant l'entretien avec le gymner. Et devant cette incapacité à écouter l'autre que j'ai commencé à lâcher-prise, à me mettre en pause, que j'ai décidé de comprendre cette

conflictualité que je vivais et qui me faisait souffrir, et de rentrer dans une démarche analytique afin de comprendre ce qu'il se passait. Cette période a duré plusieurs années, avec des phases plus ou moins douloureuses, une impression de me perdre, de tomber dans un précipice, d'affronter l'inconnu que je redoutais tant. Je ne suis retourné sur le terrain qu'en 2016, soit trois ans après les premiers entretiens. Mais ces trois années ont été primordiales sur le plan de la maturation de l'objet de recherche et de la possibilité de comprendre réellement les conflits que je vivais et les projections inconscientes qui m'animaient.

Ce qui était positif, c'est que même si je ne pouvais entendre les discours des gymners, il y avait chez moi cette volonté de les entendre, qui était le signe et la preuve d'un début de déplacement. Je ne savais pas encore comment faire, mais je voulais les entendre, et ne plus entendre seulement mon discours et mes hypothèses.

L'importance de l'implication dans l'accès au terrain

Mon implication dans mon objet de recherche et la compréhension des projections inconscientes que je transférais sur le gymner hypermoderne m'ont permis d'être plus objectif sur mon travail et également d'être au plus près du discours des gymners lors de mes entretiens.

Comme le dit justement Jean-Philippe Bouilloud, c'est dans un surcroît de subjectivité réflexive, d'interrogations permanentes et exigeantes sur soi que peut s'envisager une relative objectivité. L'autobiographie est épistémologiquement nécessaire, féconde, utile et heuristique, voire émancipatrice¹²⁷. C'est parce que je m'autorise à parler de moi-même que je peux parler des autres. C'est grâce à l'acceptation d'être subjectif que je peux envisager une relative objectivité. J'affirme et je signe que ma thèse est subjective, n'importe qui d'autre qui aurait travaillé sur les pratiquants des salles de sport aurait eu d'autres résultats, puisque la neutralité n'existe pas. On parle toujours de quelque part. Le principe de neutralité conduit à emprisonner ses affects, elle produit du refoulé. Ne pas voir sa part de subjectivité, c'est s'éloigner d'une rigueur et d'une objectivité de son travail. C'est en travaillant sa subjectivité que l'on va pouvoir être au plus proche de son objectivité. Selon Georges Devereux, la part

¹²⁷ Bouilloud, J.P. « *Le chercheur, un autobiographe malgré lui* », in Gaulejac, Vincent de. Hanique, F. & Roche, P. (2005). *La sociologie clinique, enjeux théoriques et méthodologiques*, Erès

subjective en soi est un travail impératif dans toute pratique scientifique dans les sciences sociales¹²⁸.

La difficulté pour moi a été d'abandonner l'idée de neutralité du chercheur, la position de l'expert scientifique détenteur d'un savoir savant supérieur aux autres formes de savoirs, qui avaient seulement pour but d'apaiser mes zones de conflictualité. De ne plus être dans une démarche hypothético-déductive, où l'objectif aurait été de récolter des témoignages de gymners avec le seul but de critiquer cette pratique.

Cette implication a été empli de souffrance et de conflictualité, entre retours entre positions fortes et supérieures du chercheur, positions dans lesquelles j'avais déjà ma thèse en tête, et empêtré sans le voir dans de violentes projections inconscientes. Et entre démarches plus inductives, dans laquelle je laisse davantage place aux gymners et la co-construction de la thèse, où je réussis à me défaire de ces projections inconscientes. Le processus ne s'est pas fait d'un coup, avec une baguette magique. Je ne suis pas passé de l'un à autre sur un claquement de doigt, ni par une progression linéaire d'une approche hypothético-déductive à une approche inductive. Cela s'est fait par de violentes conflictualités, par des retours incessants entre ces deux démarches. J'ai passé (beaucoup) plus de temps dans mes années de thèse à travailler mon positionnement de recherche qu'aux résultats eux-mêmes. En même temps, le processus de déplacement débouche finalement sur le résultat de cette thèse. Dans ce genre de recherche, où l'engagement du chercheur est fort et existentiel, il faut un temps de maturation conséquent, pour comprendre les enjeux inconscients de l'objet de recherche que l'on a choisi de travailler, les projections sur les gymners, et cela n'est pas qu'une partie de plaisir. Mais ce fut une étape essentielle pour moi, pour faire un travail objectif, rigoureux, et pour finalement ne pas trahir le récit de vie des gymners, en travaillant sur mes projections que j'avais sur eux.

Je suis arrivé, après plusieurs années d'implication, à laisser la place à l'analyse de mon implication, de mon engagement, que j'ai restitué dans les chapitres précédents. C'est dans l'explicitation de ses motivations, et l'objectivation des conditions de production de la recherche, que l'on trouve à mon sens la rigueur dans le domaine des sciences sociales, et non dans leur neutralisation sur le modèle des sciences dites « exactes ».

¹²⁸ Devereux, G. (1980). *De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement*. Champs Essais

Si je n'avais pas compris moi-même les représentations et le sens que j'ai donnés au monde social dans lequel je vis, je serais resté sur ma pièce de théâtre et je n'aurais pu voir ce qui se joue dans la pièce des autres. J'aurais utilisé les autres comme des acteurs de ma pièce et non comme des producteurs de leur propre pièce de théâtre. Je serais venu trouver que ce que je voulais trouver, comme le dit Jacqueline Barus-Michel. Or, selon elle, la recherche est une attaque des apparences, l'hypothèse une complexité à déconstruire¹²⁹.

Il faut avant tout regarder sa propre pièce, qui se joue pour soi, pour pouvoir regarder celle des autres. La méthodologie de la sociologie clinique, que j'emprunte et nourrit dans cette thèse, est d'être au plus près du vécu. Mais ce n'est pas si simple de s'y placer, surtout si je suis moi-même pris dans mes fantasmes que je projette chez l'autre ou que je me sers de l'autre pour donner de la force à mes fantasmes et apaiser mes angoisses.

Ce travail sur moi a permis de répondre aux questions et angoisses de mon existence, de comprendre une conflictualité inconsciente, mais surtout de désidéaler l'objet de recherche qu'est la figure hypermoderne du gymner. Je suis passé à un autre rapport, grâce au déplacement psychique. J'avais fantasmé le Gym comme l'endroit de la tricherie, de la mort du corps, dans mon fantasme de mobilité et de liquidité. C'était le lieu des normes, moi qui étais hors-norme. C'était le lieu du banal, moi qui étais exceptionnel. J'ai construit un autre rapport progressivement. Il m'a fallu des années de travail pour sortir de cette image fantasmatique et m'engager dans un processus de recherche, passer, comme dirait Georges Devereux, de l'angoisse à la méthode¹³⁰.

En se basant sur les travaux de sociologie clinique de Vincent de Gaulejac, l'injonction à agir et à produire confronte le sujet à une sorte d'*acting out* permanent plutôt qu'à prendre le temps de l'élaboration psychique et intellectuelle. Condamné à être mobile, flexible, adaptable, l'individu devient flottant, instable, à la limite insaisissable. Que deviennent, dans ce contexte, la consistance, la persistance nécessaires à l'étayage psychique, à la construction de soi comme sujet, à la sécurité intérieure, à la confiance en soi ?¹³¹ La rencontre de la

¹²⁹ Barus-Michel, J. « Un objet peut en cacher un autre ». in Gaulejac, Vincent de., Giust-Desprairies F. & Massa, A. (2013). *La recherche clinique en sciences sociales*. Erès

¹³⁰ Devereux, G. (1980). *De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement*. Champs Essais

¹³¹ Gaulejac, Vincent de (2009). *Qui est « Je » ?* Seuil

sociologie clinique a permis cette lente maturation d'élaboration psychique et la possibilité de continuer à construire et déplacer mon objet de recherche.

Mon angoisse à aller discuter avec les gymners n'était qu'une angoisse de confrontation à leur monde social, qui ne renvoyait pas l'image de ce que moi j'en avais, par mes projections inconscientes. La grande peur de mon terrain, c'était finalement de me confronter à moi-même, et de cette confrontation faire exploser mes hypothèses idéologisées de départ. Et devoir faire face au vide. Il y a du rejet et de l'attrance dans mon terrain.

Le fait d'avoir travaillé ma propre subjectivité de mon objet de recherche m'a permis de m'ouvrir au monde social des Gymners. C'est finalement en mars 2016, soit trois ans après ma première expérience à Issy, que j'ai demandé au directeur général du Club Med Gym si je pouvais encore avoir accès à la salle de sport d'Issy et c'est début avril que j'ai rencontré le nouveau responsable de la salle. J'ai eu besoin de trois ans pour lâcher prise par rapport à mon objet de recherche, trois années pour me défaire des projections inconscientes, pour m'intéresser au monde des gymners avec qui je me suis entretenu et qui m'ont offert pour certains leur récit de vie, pour travailler cette conflictualité entre leur monde que je ne voulais pas voir puisqu'il cassait la représentation que j'avais d'eux, et en même temps un monde dans lequel je voulais rentrer puisqu'il m'offrait la vision de l'autre. En voyant l'autre, je pouvais du coup me voir moi-même. Plus je rentrais dans le monde du gymner, plus je mettais de sens sur qui j'étais, et plus je comprenais qui j'étais, plus je pouvais comprendre le monde dans lequel évoluait le gymner. C'est un véritable travail de co-construction de recherche qui s'est installé avec les gymners. Trois années ça peut paraître beaucoup sur le coup, mais c'est très peu sur l'échelle d'une vie. Objectivement, je n'avançais pas dans l'avancée de mes résultats, et pourtant je n'ai jamais autant travaillé, éprouvé, avancé que ces années invisibles de maturation.

C'est fort de cette maturation que je suis retourné sur le terrain finaliser la co-construction de connaissance avec les gymners. J'ai découvert certains gymners et j'en ai retrouvé d'autres, avec lesquels j'ai plus de cinq heures de récit de vie cumulés sur plusieurs entretiens. J'étais beaucoup plus serein et à l'aise dans l'enceinte de la salle de Gym. Je n'ai pas demandé le bureau, je n'avais pas de badge, je n'ai pas proposé de protocole de recherche, j'ai beaucoup moins eu le regard des autres sur moi, sur ma pratique. Je n'ai pas eu non plus ce besoin d'aller à l'intérieur de la salle, je suis resté près de la cafétéria et j'ai proposé des entretiens à

l'extérieur de la salle aux gymners. J'ai vraiment senti que j'avais effectué un travail sur moi et le malaise s'est estompé.

Les différents déplacements effectués ont été heuristiques pour la situation de recherche, ils m'ont permis progressivement de casser mon espace de projection et de m'ouvrir aux gymners. C'est grâce à cette posture clinique, possible par un travail d'implication sur moi-même, que je me suis découvert une capacité d'écoute. Les projections derrière moi, j'ai enfin pu m'ouvrir à l'autre, être au plus près de son récit. Il était important, après un premier travail de mise à distance des projections, d'être toujours en position d'écoute, de me mettre à la place de l'autre, d'être au plus près du discours de l'autre, que ce soit dans l'écoute ou ensuite dans l'interprétation, de laisser-faire. Voilà l'une des particularités méthodologiques de la sociologie clinique : se positionner au niveau des préoccupations des gymners rencontrés et cheminer avec eux. Cela m'a demandé beaucoup d'efforts, lâcher prise n'est pas si simple, laisser ces projections qui vous travaillent au cœur et au corps quand on se permet d'interroger quelqu'un était une grande difficulté. Mais ensuite c'est une fierté de pouvoir accéder à l'autre, de pouvoir partager. C'est jouissif tout autant que producteur de connaissance, puisqu'au lieu de transférer mes projections sur mon objet de recherche, j'écoute et je travaille avec les gymners sur les connaissances de leur monde social qu'ils ont à m'apporter. Dans la méthodologie du récit de vie, j'ai vu certains gymners deux, trois, quatre, voire cinq fois sur des entretiens dépassant souvent une heure de conversation. Ce dont j'avais peur, en venant de manière « libre », c'est que l'entretien dure quelques minutes. Ils duraient souvent plus d'une heure et les gymners, ne se rendant même pas compte de l'horloge qui tournait, sont parfois partis précipitamment à leur prochaine occupation. Les gymners étaient demandeurs de construire du sens. La société n'est peut-être pas assez ouverte sur ça. Quelle richesse pour moi de leur offrir mon écoute !

Il est possible également que le fait que j'ai moi-même fait un travail sur moi-même sur un sujet dans lequel est également pris le gymner hypermoderne, puisse donner de la confiance au gymner pour pouvoir s'autoriser à dire des choses en confiance, qu'il n'aurait pas dit ailleurs. Le travail d'implication est également important dans ce registre. Le secret occupe chez le chercheur un espace qui l'oppose, comme en symétrie, à celui de l'entretien où il s'agit de « faire dire ». Comment le chercheur parvient-il à délier la parole des interviewés ? Comme le soulignent Philippe Lejeune (*Le pacte autobiographique*, 1975) et Gisèle Mathieu-Castellani (*La scène judiciaire de l'autobiographie*, 1996), c'est dans ses propres secrets qu'il doit puiser pour leur permettre de libérer les leurs. Reconnus et identifiés comme tels, les

secrets du chercheur deviennent concrets, perceptibles sans être visibles. Le dispositif de l'entretien forme un contenant implicite des investigations personnelles du chercheur. L'interviewé, sensible à cette perception d'un objet appartenant au chercheur, consistant sans être saisissable, en aura une compréhension inconsciente. De cette manière, il se sentira à même de communiquer ses secrets, de façon masquée, mais accessible au chercheur. Et c'est ainsi, dans ce processus, qu'il est possible ensuite dans l'analyse des discours d'y voir un discours derrière le discours.

L'élaboration de la consigne consiste à formuler, en creux, le thème de recherche pour permettre à la parole de l'autre de se déployer sans forcer l'aveu. Ce contournement favorise l'ouverture de l'inconscient qui saisit, dans une relation de psychisme à psychisme, ce que la consigne ne dit pas. En tant que demandeur, le chercheur peut passer par l'emploi du conditionnel pour encourager la personne sollicitée, en s'impliquant par le « je » : « Je souhaiterais que vous me parliez de... comme cela vous vient à l'esprit », selon le principe de libre association emprunté à la psychanalyse. La consigne n'est pas une question qui appelle une réponse, mais une invitation à dire, que le chercheur accueille, sans être dans l'attente.

Être au plus près des gymners se fait également dans le travail d'interprétation des récits de vie. La capacité à retranscrire ce que les gymners donnent à voir de leur connaissance du phénomène social dans lequel ils évoluent n'est possible que si j'arrive à me défaire de mes propres projections. Ce travail sur mes projections me permet aussi d'analyser leurs propres projections, et leur propre répétition dans leur passage du modèle de l'entreprise au modèle de l'autodétermination et de la réalisation personnelle. Je suis en capacité de distinguer ce qu'ils disent de ce qu'ils ne disent pas, puisque moi aussi je suis passé par cette répétition du même modèle et des projections inconscientes négatives sur un modèle qu'ils croient différent mais qui est finalement nourri par la même idéologie.

Ce sont les gymners et leurs récits de vie qui m'ont aussi amené à travailler mes projections. Cette thèse est une co-construction des connaissances entre les gymners et moi. Ils m'ont apporté la connaissance de leur façon d'aborder la société des gymners, mais ont également, par des jeux de contre-transfert, permis mon déplacement et le travail de mes projections inconscientes. C'est en voyant leur répétition que je me suis aperçu de ma propre répétition. J'ai été continuellement affecté par mes relations avec les gymners dans la situation d'enquête. J'ai dû abandonner la prétention d'un chercheur qui serait seul possesseur du savoir scientifique. Les gymners ne sont pas seulement dans l'idéologie, l'ignorance, la

méconnaissance, la naïveté, l'illusion. Ils disposent aussi de la capacité de faire expérience et de produire de la connaissance sur les phénomènes sociaux. La sociologie clinique invite les uns et les autres, le chercheur et les gymners à se déplacer et à travailler ensemble. Les rapports sujet/objet se modifient. Pour les gymners, j'y ai vu des déplacements au fur et à mesure des entretiens passés ensemble. Le chercheur n'est plus un expert qui disposerait du savoir dont l'acteur manquerait. Les gymners ne sont plus simplement là pour fournir des données, informer, témoigner, mais aussi pour co-construire le sens de leur expérience et de leur situation.

Le fait d'être dans une démarche inductive plutôt qu'hypothético-déductive provoque un basculement. Au lieu de prouver des hypothèses déjà établies, on se surprend, en travaillant avec les gymners dans les récits de vie, dans l'analyse des récits de vie, dans leur interprétation, à découvrir de nouvelles hypothèses. La thèse avance en même temps que le terrain. Les connaissances arrivent dans un travail de co-construction, parfois direct avec le gymner, souvent indirect, mais dans une notion de partage.

Mettre en rapport la posture sociologique et la démarche clinique suscite bien des interrogations et parfois des polémiques chez les sociologues, chez les tenants des sciences expérimentales comme chez les cliniciens. Les sociologues, comme l'illustrent Vincent de Gaulejac, Pierre Roche et Fabienne Hanique, dans l'ouvrage *La sociologie clinique : enjeux théoriques et méthodologiques*, publié en 2003, se méfient souvent du « vécu », des affects, des sentiments, des émotions, de l'intériorité, autant de registres qu'ils considèrent comme étant du domaine de la psychologie. Ils ont tendance à mettre à distance la subjectivité, à récuser toute implication du chercheur dans ses objets. Les cliniciens, qu'ils viennent de la médecine ou de la psychologie, sont le plus souvent indifférents à la dimension sociale des phénomènes étudiés.

Ce que je cherche à mettre en œuvre dans cette thèse, avec l'aide de la sociologie clinique, c'est l'imbrication entre le social et le psychisme. C'est la compréhension des phénomènes sociaux via des outils cliniques.

La sociologie clinique étudie les processus dans leur complexité socio-psychique. Elle opte pour une approche compréhensive et clinique des phénomènes sociaux. Pour Vincent de Gaulejac, le social préexiste au psychique¹³², l'individu est d'abord ignorant des conditions

¹³² Gaulejac, Vincent de (2009). *Qui est « Je » ?* Seuil, p.41

sociales de sa propre production, de l'héritage socio-symbolique et généalogique qu'il reçoit dès sa naissance. Mais l'individu ne peut se réduire à une simple production du social, il est également producteur de la société qui le produit en amont. Il convient donc, selon Vincent de Gaulejac, de dépasser les oppositions classiques entre extériorité et intériorité, facteurs personnels et facteurs sociaux. La sociologie doit nous permettre de mieux comprendre les processus à l'œuvre dans la dynamique société/individus, dans laquelle les individus contribuent à fabriquer la société qui les fabrique.

Les faits sociaux ne sont pas des choses. Il convient de les comprendre à la fois de l'extérieur, comme des phénomènes qui structurent l'existence sociale des hommes, la déterminent, la conditionnent, et en même temps de l'intérieur dans la mesure où ils sont agissants en eux-mêmes. Cette intériorité du monde social remet radicalement en question les équivalences habituelles entre, d'une part, psychologie/intériorité/psychisme et, d'autre part, sociologie/extériorité/social. Le psychisme et le social se nourrissent l'un de l'autre en permanence, de façon indissociable.

Conclusion

Cette thèse a permis d'enrichir l'objet de recherche, à savoir comprendre pourquoi la pratique du Gym se développe considérablement dans le paysage sportif en France, depuis les années 1970 jusqu'à nos jours. La réponse donnée à ce développement du Gym dans cette thèse est une réponse parmi de nombreuses autres.

La pratique du Gym vient répondre à un besoin de liberté dans une société où la sphère professionnelle semble trop investie. Le contrat entre le gymner hypermoderne et l'entreprise se rompt au moment où celui-ci s'aperçoit que l'entreprise ne le rend pas heureux alors que c'est ce qu'on lui a « vendu depuis tout petit ». Il ressent une forte désillusion dans le modèle de la performance, basé sur des outils d'efficacité et de rendement qui ne font plus sens pour lui. Avec le Gym, il va pouvoir prendre conscience de cet enfermement professionnel, et se dégager de cet investissement pour réinvestir ailleurs, dans sa vie personnelle. Le Gym lui permet d'« ouvrir les yeux », de « lever la tête du guidon » et de pouvoir enfin vivre des moments pour lui. C'est une porte d'entrée à la réalisation de soi que permet la pratique du Gym.

Le Gym répond également à un autre besoin, celui de répéter le modèle productiviste dans la sphère personnelle. C'est un outil où le gymner est capable de s'entraîner à se rendre efficace et productif pour réinvestir dans la réalisation de soi. Il est traversé par un paradoxe, celui de travailler sa liberté et son autonomie en s'assujettissant au modèle productiviste. Le gymner ne se voit pas répéter le même modèle qu'il critique pourtant dans la sphère professionnelle, parce que venant de lui, il ne serait pas dans « l'obsession » comme le seraient les entreprises. Sauf que les discours montrent bien cette forme obsessionnelle de l'efficacité à tout prix dans la réalisation de soi. La pratique du Gym participe à la « mise au travail de la vie entière », où la vie personnelle devient une entreprise qu'il convient de rendre rentable et productive.

La pratique du Gym répond à un modèle performatif profondément ancré dans les sociétés hypermodernes. Dans l'impossibilité de s'en dégager, le gymner ne fait que répéter ce modèle en le transférant de la sphère professionnelle à la sphère personnelle. Le culte de la performance présent maintenant dans la vie personnelle du gymner, il se doit de se construire un corps et un esprit performants. Pour cela, il va passer d'un mode de vie considéré comme subi et passif à un style de vie actif. L'objectif étant de ne plus se laisser aller, de se reprendre en main et de toujours être dans un esprit motivé et déterminé. Cela explique le rejet de la passivité, de la paresse et du gras dans les sociétés hypermodernes, ils incarnent l'opposé de la performance.

Si la paresse est tant redoutée et la performance tant vouée, c'est qu'il existe dans les sociétés modernes puis hypermodernes un risque de dépression sous-jacente. Le culte de la performance est une défense pour éviter la dépression. Pensant être conquérant et libre, le gymner hypermoderne travaille sa survie dans la performance pour ne pas s'effondrer face au vide laissé par le déclin des autorités externes et des grands méta-récits tels la religion et la famille. La performance est la face mise en lumière d'une dépression profonde, mettant à jour seulement le côté actif et positif pour éloigner ce qui menace le gymner hypermoderne. Pour ne pas voir le côté dépressif menaçant, son inverse est mis en lumière, le côté conquérant via la performance. Les hypermodernes sont bien plus dans une forme d'activisme que dans une position sédentaire. La lutte contre la sédentarité est instrumentalisée pour pouvoir mettre en place cette survie défensive sans en dire le nom, pour s'éviter des souffrances psychiques.

Un cercle vicieux s'installe, puisque le gymner hypermoderne fuyant la dépression en performant, participe, avec l'outil performatif, à créer un climat dépressif. Une voie possible pour celui qui souhaite se dégager de la figure hypermoderne est d'aller chercher à comprendre, par un travail d'implication et d'élaboration, dans les enjeux conscients et inconscients, à quoi il est assujéti. Rentrer dans une approche davantage clinique que comportementale et peut-être moins chercher à résoudre à tout prix le malaise que le comprendre. Peut-être que la réponse se trouve davantage dans la compréhension de ses actes plutôt que dans les actes eux-mêmes. Mon parcours de vie est illustrateur de ce dégagement, avec dans un premier temps une emprise dans la figure hypermoderne, une croyance dans une liberté qui n'en est pas vraiment une, un engagement dans un sujet de thèse pour permettre d'atteindre cette liberté, puis une capacité de dégagement en travaillant mes motivations profondes, et parfois inconscientes, à cet engagement dans ce sujet de thèse. Pour me rendre compte que la figure hypermoderne me concernait également, que je jouais et répétais ce besoin de performance dans un climat dépressif menaçant. Et dans ce dégagement, la capacité à m'imprégner des outils de sociologie clinique, dans la capacité à mener un entretien, à écouter le gymner, et à analyser les discours avec moins de projections inconscientes.

A l'inverse d'une figure hypermoderne prisonnière du moindre lâcher-prise, « on ne lâche rien », la figure clinique du sujet peut se permettre de « tout lâcher » et d'aller voir ensuite ce qu'il en est derrière la scène de la figure hypermoderne. Je ne suis pas mort d'avoir lâché prise, bien au contraire, j'ai permis l'ouverture d'un autre espace, plus apaisant.

Cette thèse permet, je l'espère, d'apporter une pierre à l'édifice de la compréhension de la figure hypermoderne, déjà bien fournie par de nombreux chercheurs de différents horizons. Elle enrichit, je l'espère également, la posture clinique en sociologie, et permettra peut-être à d'autres de se lancer dans cette voie tumultueuse mais extraordinaire qu'engendre un cheminement clinique dans le domaine sociologique. Elle peut également amener à voir la richesse et l'importance de l'implication dans le travail du chercheur, la nécessité d'un travail autobiographique pour se défaire des projections liées à l'objet de recherche jamais neutre au départ.

La sociologie clinique, à son apparition, s'est principalement intéressée au monde du travail et des organisations, puis s'est logiquement diversifiée par la suite dans son développement. Cette thèse s'intéresse davantage à la vie privée, et donne à voir dans la sphère personnelle et privative ce que des sociologues cliniciens comme Vincent de Gaulejac et Max Pages ont montré dans les organisations et les entreprises. Le modèle de production et de rentabilité ne se situe plus seulement dans la sphère professionnelle mais « contamine » jusqu'à la vie intime. Les loisirs, créés pour se reposer du monde du travail, deviennent eux-mêmes un nouveau travail, de quoi créer un oxymore en parlant de « loisirs productivistes ». C'est la thèse de Max Weber sur la progressive rationalisation du monde, sur laquelle je me base et continue le travail. Mais quand cette rationalisation vient se prendre dans la psyché même des individus et plus seulement dans les structures, c'est à ce moment-là que la bascule entre sociologie compréhensive et sociologie clinique est intéressante et nécessaire.

Enfin, cette thèse a la très modeste ambition de participer au projet titanesque d'autonomie qu'avait décelé Cornélius Castoriadis, dans les sociétés démocratiques grecques et les sociétés modernes, dans le siècle des Lumières. Les individus et la société se considèrent dans ce projet comme auto-instituant des lois qu'ils mettent en place, où tout peut et doit être remis en cause, de manière permanente, sans jamais penser que quelque chose pourrait être « naturel » ou « sacré », a contrario de ce que nous avons mis en lumière dans cette thèse avec la performance. Elle veut participer au projet d'autonomie en tentant de comprendre cette enchevêtrement dans les sociétés modernes puis hypermodernes, entre d'une part le projet d'autonomie, et d'autre part le modèle productiviste, avec la « pseudo-maîtrise pseudo-rationnelle », et pouvoir ainsi s'en dégager pour permettre à ce projet autonome d'advenir pleinement.

Ce qui pourrait maintenant être intéressant pour continuer cette recherche, serait de mettre en place des groupes d'implication et de recherche pour les gymners hypermodernes, en relation avec ce que propose le Réseau International de Sociologie Clinique (RISC). L'individu est le produit d'une histoire dont il cherche à devenir le sujet. La thèse que j'ai construite m'a permis de cheminer vers ce « devenir sujet » en comprenant de quelle histoire j'ai été le produit. En revanche, ma thèse met en lumière l'assujettissement des gymners à la figure hypermoderne mais ne cherche pas à accompagner leur dégagement de cette figure. Même si les entretiens clinique ont permis, probablement, quelques ébauches d'élaboration de leurs histoires – je me souviens des gymners perdant la mémoire, avoir la tête qui tourne, ne plus voir l'heure passer et oublier un rendez-vous – cette thèse n'avait pas prétention à l'implication des gymners mais à comprendre à quoi ils étaient assujettis, alors même qu'ils souhaitaient devenir sujets. C'est dans cette logique qu'un travail avec des gymners hypermodernes voulant devenir sujets de leurs histoires peut être un travail de recherche intéressant, tant pour les gymners que pour moi, et pour la contribution générale à l'apport de connaissance. Comprendre et pouvoir dégager les processus à l'œuvre, de manière singulière pour chaque gymner, est un travail auquel j'aspire à la suite de cette thèse. Permettre aux gymners de mieux comprendre en quoi l'histoire est agissante en eux à travers l'analyse des nœuds socio psychiques qui en influencent la trame. J'aimerais donner aux gymners hypermodernes ce que j'ai reçu : pouvoir à leur tour mêler recherche et implication.

Bibliographie

Amsellem, N. (2013), *Le travail et des dehors , Porosité des temps, pluralité des vies, , Logiques sociales*

Aubert, N. et Gaulejac, Vincent de (1991) *Le coût de l'excellence*, Editions du Seuil

Aubert, N. (2003), *Le culte de l'urgence, la société malade du temps*, Flammarion

Aubert, N. (2010), *L'individu hypermoderne*, Erès (2004)

Baudrillard, J (1970), *La société de consommation*, Editions Denöel

Bauman, Z. (2013), *La vie liquide*, Fayard/Pluriel

Benasayag, M. Del Rey, A. (2007), *Eloge du conflit*, La découverte

Boëtsch, G. Andrieu, B. Le breton , B. Pomarède, N. et Vigarello, G. (2013), *Corps en formes*, CNRS Edition, *Les corps gras fons sens*, Corbeau, J.P

Castoriadis, C. (1975), *L'institution imaginaire de la société*, Seuil (1999)

Castoriadis, C. (1996), *La montée de l'insignifiance, Les carrefours du labyrinthe 4*, Seuil, p.193

Castoriadis, C. (1997), *Fait et à faire. Les carrefours de labyrinthe 5*, Seuil

Cederstrome, C. Spicer, A. (2015), *Le syndrome du bien-être*, Pour en finir avec

Courpasson, D. (2000), *L'action contrainte : organisations libérales et domination*, Sciences sociales et sociétés

Dardot, P. et Laval, C. (2009), *La nouvelle raison du monde*, La découverte

Devereux, G. (1980), *De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement*, Champs Essais

Durkheim, E. (1893) *De la division du travail*, Quadrige (2013)

Dujarier, M-A. (2014) *Le travail du consommateur*, La découverte

Dumazedier, J. (1962), *Vers une civilisation du loisir ?*, Points Essais (1972)

Ehrenberg, A. (1991), *Le culte de la performance*, Hachette Pluriel Reference (2011)

Ehrenberg, A. (1995), *L'individu incertain*, Hachette Pluriel Reference (1999)

Ehrenberg, A. (2000), *La fatigue d'être soi. Dépression et société*, Odile Jacob

Fassin, D et Memmi, D (dir.). *Le gouvernement des corps*, Paris, EHESS

Foucault, M. (1975) *Surveiller et punir : Naissance de la prison*, Gallimard (1993)

Freud, S. (1913), *Totem et tabou*, PUF (2015)

Freud, S «Une Difficulté de la psychanalyse» (1917) in *L'inquiétante Étrangeté et autres essais*, trad. B. Ferron, Éd. Gallimard, coll. «Folio», 1985

Gaulejac, Vincent de. (2005), *La société malade de gestion*, Editions du Seuil

Gaulejac, Vincent de, Hanique, F. Roche, P. (2005), *La sociologie clinique, enjeux théoriques et méthodologiques*, Erès

Gaulejac, Vincent de (2009) ; *Qui est « Je » ?*, Seuil

Gaulejac, Vincent de. Giust-Desprairies, F. Massa, A. (2013), *La recherche clinique en sciences sociales*, Erès

Illouz, E. Cabanas, E. Joly, F. (2018) *Happycratie, comment l'industrie du bonheur à pris le contrôle de nos vie*, Premier parallèle

Lacan, J. (1957), *Les formations de l'inconscient*, Seuil (1998)

Lasch, C (1979), *La culture du narcissisme*, Flammarion (2006)

Lazzarato, M. (2011), *La fabrique de l'homme endetté, essai sur la condition néolibérale*, Editions Amsterdam

Lipovetsky, G, (1983) , *L'ère du vide, essais sur l'individualisme contemporain*, Gallimard

Maffesoli, M, (1988), *Le temps des tribus*, Klincksieck

Pagès, M. Gaulejac, Vincent de. Bonetti, M. Descendre, D (1979), *L'emprise de l'organisation*, Desclée De Brouwer (19 mars 2009)

Pirlot, G. (2009), *Déserts intérieurs*, Eres

Quéval, Isabelle (2008), *Le corps aujourd'hui*, Gallimard

Sennett, R, (1979), *Les tyrannies de l'intimité*, Seuil

Travailot, Y, (1998), *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, Paris, PUF

Vidaillet, B. (2013), *Évaluez-moi !*, Editions du Seuil

Vigarello, G. (1993), *Histoire des pratiques de santé, le sain et le malsain depuis le moyen âge*, Paris, Seuil

Weber, M. (1904-1905) *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Flammarion (2002)

Introduction aux annexes

Les annexes présentes ci-dessous présentent un intérêt d'approfondissement de cette thèse. Ils permettent de rendre compte des différents entretiens que j'ai tenu avec les gymners hypermodernes. Les annexes 8 à 16 contribuent à mettre en lumière les pensées singulières des neufs gymners hypermodernes avec qui j'ai principalement travaillé, et de mieux comprendre comment chacun est pris différemment dans la figure hypermoderne. Certains cherchent à se déprendre de la performance, tout en y replongeant sans le percevoir, tel Nicolas et Virginie notamment, d'autres vivent harmonieusement avec culte de la performance, comme Jean-Frédéric.

Les annexes 1 et 7, qui sont des carnets ethnographiques, permettent de mieux saisir ma difficulté à entrer en relation avec mon objet de recherche, et met en lumière de nombreuses projections faite sur les salles de sport, dans une période où je découvrais les travaux sur l'hypermodernité mais où je ne pouvais vivre sans cette figure hypermoderne.

Les annexes 2 et 17 sont deux projets de thèses contradictoires, écrits pourtant à quelques mois d'intervalle. L'annexe 2 rend compte des débuts de la volonté d'aller chercher à comprendre au-delà des projections quand l'annexe 17 montre la difficulté à me déprendre de la figure hypermoderne.

L'annexe 3 rend compte du travail effectué aux Etats-Unis, nécessaire et important dans la construction de cette thèse, notamment dans l'imprégnation de l'éthique protestante analysée par Max Weber, où le Gym, d'où je tire le nom dans cette thèse, est fortement implanté dans la culture américaine. Un voyage au-dessus de l'océan Atlantique pour venir chercher la « source » du berceau productiviste.

Les annexes 4, 5 et 6 mettent en lumière ma démarche d'accès au terrain de recherche, de la construction d'un protocole de recherche-terrain à la distribution de flyers dans les salles de sport, en passant par l'élaboration de questions de recherches.

Annexe 1 - Carnet ethnographique de Master 2

Master 2, Septembre-Octobre 2012

Mardi 25 septembre

Premiers pas dans une véritable salle de sport. L'orange bleue, au centre-ville de Rennes. Une salle de sport réputée low-cost, faite pour les jeunes. Pas mal d'appréhension... comme une rentrée de CP, je découvre l'inconnu, aidé de Framboise et Martin, eux aussi néophytes. Je savais avant que ce genre de salle est disposé de façon à ce qu'on peut se voir. Pour les mecs, c'est vraiment fait pour faire gonfler les biscotos, alors moi, gabarit assez fin, longiligne, ne me sentais pas rassuré avant d'y aller.

Un gars nous accueille, pas forcément de manière chaleureuse, je découvre la salle, est dès l'accueil, on voit des gens faire du vélo d'appartement, de la musculation, je trouve cela assez gênant, impudique. Le gars nous fait remplir une fiche de pré-inscription avec notre motivation première : assez gênant puisque la motivation des gars, il me semble, c'est de gonfler, parce que le culte du corps masculin impose cette esthétique dans la société hypermoderne, et moi je suis gringalet... embarrassé... Pour aller dans les vestiaires, on passe par une autre petite pièce où des nanas font du vélo, ça ne renforce pas ma confiance en cette salle. Après s'être changés, nous demandons au gars de l'accueil des conseils, il nous dit d'aller en haut vers les vélos et les rameurs, et qu'un de ses collègues viendrait dans quelques minutes nous prêter conseil. Nous montons, et découvrons, des vélos d'appartements, une vingtaine, en ligne, l'endroit est assez glauque... On passe devant la salle de cours collectif, qui elle aussi, ne me fait pas très envie.

Après un peu de vélo et de rameurs, nous redescendons vers la salle de musculation guidée, un gars de l'orange bleue nous explique les différents exercices, mais je suis vraiment ailleurs, pas à l'aise. D'autant qu'un mec bien baraqué nous regarde en montrant ses gros muscles, pas rassurant l'ambiance... Nous nous dirigeons après dans la salle de musculation non guidée, le repère des « dos argentés », des gros musclés. Je ne suis, mais alors pas du tout à ma place. Je me demande vraiment ce que je fais là. Je me dit que finalement, des gars comme ça il n'y en a pas tant, ce n'est pas un problème sociétal, juste quelques mecs bodybuildés... Framboise m'explique les différents appareils et leurs fonctions, mais je ne vois vraiment pas les essayer devant ces brutes.

Ensuite, nous passons à la dernière salle, en haut, plus destinée aux nanas. Je commence à m'asseoir sur une machine mais monsieur gros muscle de tout à l'heure me fait signe qu'il veut l'utiliser... oulala... vraiment je ne passerais pas 4 ans dans cette salle qui ne m'inspire vraiment pas.

Je rentre plus tôt aux vestiaires, tout patraque, et mon but est vraiment de sortir d'ici. On demande après s'être changé les prix : si on s'abonne 2 ans, c'est 20 euros les premiers mois, puis 33 euros par mois ensuite. Je sors d'ici un peu dépité et me demande ensuite toute la soirée si je veux vraiment travaillé sur cette thématique pour ma thèse...

Mercredi 26 septembre

Deuxième salle de sport, le 36, au centre-ville de Rennes. Beaucoup plus accueillant, beaucoup plus grand, beaucoup mieux aménagé, beaucoup plus classe. Je n'y vais cette fois qu'avec Martin, à deux, c'est plus facile !

On est très bien reçu, un gars nous montre toutes les salles et leurs fonctions. Il est 18h30, heure de grande influence. Toujours autant de Monsieur Muscle dans la partie musculation, mais tout le club est ouvert, pas de salle fermée, ça fait beaucoup moins peur ! Le gars nous dit qu'on peut faire ce que l'on veut, et si jamais on veut des conseils, ne pas hésiter à solliciter le personnel du 36, on se croit au Club Med ! Mais c'est super rassurant !

La salle est disposée d'une façon particulière, un grand couloir au milieu qui traverse deux salles séparées par une grande vitre de verre. La première salle où sont installés des tapis roulants, stepper, vélos d'appartement et vélos elliptiques, rameurs. On y trouve tout type de personne : vieux, jeunes, musclés, pas musclés, nanas, mecs... On commence par faire du vélo dans cette salle. Martin discute déjà avec 2 femmes mûres au rameur et je me retrouve moi aussi à blaguer avec une autre. Ça a l'air beaucoup plus convivial comme club. On peut se voir constamment dans les murs-miroirs et on peut voir tout le monde : les gens qui passe par le couloir, les gens en face sur les tapis roulants, les gens de la musculation. Un gars du 36 me demande pendant que je suis sur le vélo si tout va bien. Les affiches pendus au plafond sont assez immondes : « vos zones à problèmes deviendront bientôt vos zones préférées » « perdre du poids de façon naturelle ». J'aperçois aussi une machine d'évaluation de la masse grasse.

Ensuite, on se dirige vers la salle de musculation, qui est séparée elle aussi en deux : la première partie plus proche de la première salle est destinée à la musculation appareillée et celle un peu plus loin à la musculation libre. Moi je n'ose pas faire de la musculation, il y a beaucoup de monde et j'ai peur que les gens me jugent, je dois être le plus maigre de loin de la salle... Martin fait quelques exercices, dans la salle de musculation appareillée. L'autre est vraiment destinée aux Messieurs Muscles. Une très grande glace est mise à côté des gros biscotos, qui se regardent énormément ! Un peu plus mal à l'aise mais beaucoup moins qu'hier. Je regarde aussi les cours d'aqua dans la piscine situés à côté. Elle est

d'une grande visibilité avec encore une fois des vitres transparentes. Tout le monde voit tout le monde. On assiste aussi avec Martin à un cours de Body Jam, de la danse assez rythmée, pas déplaisant du tout à faire et à regarder. Beaucoup de nanas, de tout âge, qui bouge assez frénétiquement. Là encore la salle est composée de grandes vitres transparentes, mais cette fois close. Ici pas de pudeur, tout le monde peut voir tout le monde, pas de partie cachée, on se montre à la vue de tous, quelle que soit son activité ! Les gens parlent beaucoup entre eux, une nana toute seule vient nous parler de tout et de rien, nous dit qu'il faut absolument venir aux cours collectif parce qu'on « s'éclate » ! Un mec ensuite regarde par les vitres les nanas qui font leur Gym et nous dit sur le ton de l'humour, que depuis qu'il vient dans cette salle, il retrouve une bonne vue !

En repartant, on sent que le gars de l'accueil veut absolument nous inscrire, et nous demande par deux fois si l'on a pas de RIB... 80 euros l'inscription au lieu de 130, et ensuite 43 euros par mois, on arrête quand on veut, il faut juste prévenir 60 jours avant. Si l'on se désabonne, il faut repayer l'inscription si l'on veut revenir (bien vu pour les vacances !)

Jeudi 27 septembre

On arrive en milieu d'après-midi, vers 15h, pour s'inscrire au 36. Le gars est réjoui que l'on s'inscrive. Manon est notre marraine et va toucher un chèque de 25 euros. Le gars nous explique toutes les conditions, ce qu'on a le droit de faire, et nous offre un sac « 36 boulevard ». Il fait bien attention à nous nommer souvent par nos prénoms, encore une fois ça fait Club Med, mais c'est agréable, dans une société où tout le monde passe devant tout le monde sans rien échanger, d'entendre quelqu'un dire mon prénom, surtout quelqu'un que je ne connais pas. Même si je sais que c'est tout décidé à l'avance, c'est une politique du 36, ça reste quand même agréable. Tout le personnel fait des sourires, et même les clients, l'ambiance est très sympa. On refait du vélo d'appartement et du rameur pour Martin, il discute avec une grand-mère de 75 ans qui en est déjà à plus de 30 min de rameur ! Ensuite musculation, cette fois ci, il y a moins de monde, je me lance timidement faire des exercices, mais j'ai peur de mal faire les exercices. Basique donc, abdos, pectoraux, traction... voilà pour aujourd'hui. On demande au gars de l'accueil pour avoir un bilan sportif et un programme d'entraînement, ce sera pour demain 12h30 avec Jeremy ! Cool ! On va enfin être guidés dans une activité où l'on se sent un peu incompetent.

A la fin de la séance, on se dirige vers le hammam, il faut passer devant le cours d'aqua-cycling, j'ai un peur, je ne connais pas. Dans le hammam, je parle avec une dame et des nanas sur l'aqua-cycling, le RPM, et les cours collectif. Ensuite on va au sauna, et là on rencontre Thibaut, un mec que Martin avait rencontré à Brest au cours d'une soirée. Il nous explique que ça fait 4 ans qu'il vient ici, qu'il y a pas mal de gays qui l'ont abordé, et que les nanas sont vraiment canons. D'ailleurs il nous raconte une anecdote :

« Vous allez voir, quand t'es à la salle de musculation, dès qu'on entend un bruit de talons entrés dans la salle, tous les mecs se retournent et pousse des charges imposantes quand la demoiselle passe par la salle de musculation. D'ailleurs tout est fait exprès, la disposition de la salle, les nanas, pour aller dans leur cours collectif, sont obligés de passer devant les mecs. T'as vu aussi toutes les vitres, et ouais, c'est pour les mecs, comme ça ils peuvent se regarder constamment »

On s'échange nos prénoms dans les vestiaires et on repart en disant à demain aux gens de l'accueil.

Finalement, on se dit aussi que plus une salle de sport, c'est aussi une salle de rencontres...

Vendredi 28 septembre

Après s'être changé dans les vestiaires, Jeremy nous prend en main et nous demande nos objectifs : Pour Martin, c'est plutôt renforcement du dos et prise de masse, et pour moi c'est rééducation de ma jambe gauche, et prise de puissance et de masse au niveau du haut. Jeremy nous redonne une RDV pour lundi ou il nous expliquera en détails les machines, et nous filera notre programme individualisé !

On s'échauffe un peu sur les vélos, puis on part pour une bonne séance de musculation. J'arrête les tractions, j'ai les biceps vraiment en feu après le travail d'hier, et je rajoute le dos. Anecdote d'hier tiens : je voulais faire des exercices du dos, mais il n'y a qu'une machine, et je n'ai pas osé parce qu'il y avait une grosse bête de plus de 100 kilos dessus. J'aurais sûrement demandé de partagé si il était moins costaud, mais là, c'est vraiment le mâle dominant... Aujourd'hui beaucoup moins de Monsieur Muscle, je me sens mieux !

Hâte d'être lundi pour enfin avoir du suivi ! Et de commencer le vélo elliptique, le kiné a dit oui !

Lundi 1 septembre

Pas la grande forme aujourd'hui, j'ai reçu mes trois vaccins et suis un peu patraque. Avant d'y aller je garde mon jean, j'aurais plus la classe comme ça ! Je vois Martin qui se recoiffe devant la glace, comme quoi, c'est important de se faire beau avant d'aller dans une salle de sport. On se change et Jeremy nous dit tout de suite de le suivre, et nous explique chacun nos programmes d'entraînement. Il présente un jeune stagiaire, qui va s'occuper de montrer les machines à Martin pendant que Jeremy s'occupe de moi, c'est vraiment individualisé. Je suis content d'avoir enfin des objectifs précis et de ne pas être à la masse. Effectivement, j'ai fait trop de traction en fin de semaine dernière et en est vraiment pâti ce WE ! Sur la fiche d'entraînement il y a un code couleur, et Jeremy me montre bien tous les mouvements à effectuer. Je me familiarise avec toutes les machines sans jamais les avoir utilisées, mais je sais maintenant à quoi elles servent.

Martin est un peu dégouté d'avoir le stagiaire, qui a l'air un peu perdu... La 1^{ère} séance est le travail des pecs et des biceps, j'ai trop mal aux bras et suis trop fatigué par les vaccins, je ne fais uniquement les abdos et les lombaires. En travaillant les lombaires, je vois une nana du personnel qui explique à une vieille des exercices, je me rends compte que ce n'est pas du tout les mêmes que les nôtres, et que les coaches nana coachent les nanas et les mecs conseils les mecs.

Je vois Martin faire des développés inclinés et le sent mal à l'aise : il a des poids très petits par rapport aux autres et est assez instable sur le banc. Il me le confirme plus tard. De même, il n'ose pas se lancer sur les développés couchés, parce qu'il y a « des gros costauds ».

On profite du sauna et du hammam, ne parlons à personne cette fois-ci... Je me sens beaucoup mieux qu'à mon arrivée. Cette salle apaise. Dans les vestiaires, deux mecs parlent des nanas et de séduction.

A la sortie on tombe sur une semaine spéciale cours collectif début octobre, où le but est de faire les cours, mais avec des couleurs précises. On y va ? Bien sûr ! On est là pour étudier, alors étudions, ... et profitons ! J'espère que mon genou sera opérationnel...

Mercredi 3 octobre

Aujourd'hui, première séance de musculation. Et après l'accord du kiné, j'ai le droit d'appuyer un peu plus fort. On commence par la musculation, effectivement, à 15h, y'a pas beaucoup de monde sur les machines. Double efficacité : on n'attend pas, et on n'est pas trop vu par les gros costauds... C'est un peu la honte avec nos petits bras... On fait toute la séance ensemble. On ne parle pas aux autres ici... c'est moins convivial ! Pourtant les mecs parlent souvent entre eux, mais pas avec nous... pour l'instant. Chose à noter dans la partie non assistée : tout est tourné vers la glace et tous sont tournés vers la glace. Plaisir à se voir gonfler, à voir travailler leur muscle ? Je suis en pantalon, et non en short. Je fais vraiment trop rikiki ici... C'est marrant, plus les gens sont costauds, plus ils sont dénudés, et inversement. On fait notre séance de Dorsaux/Triceps. Gros fou rire et prise de conscience quand je dis à Martin qui était en train de faire des tractions « mec, t'es au courant que à 2m de nous, y'as des gens qui font du vélo dans une piscine avec un bonnet de bain sur la tête... » Puis je pars me faire mal sur le vélo elliptique pendant 20 bonnes minutes ! C'est bon de pouvoir transpirer un peu. Sauna et Hammam, et mini chambrage dans les vestiaires par Monsieur Muscle (pour le coup oui, il est vraiment surdéveloppé (beaucoup trop à mon goût), parade dans toute la salle et impose sa lourdeur ! On se rend compte à la fin qu'on est resté presque 3h dans la salle, le temps passe très vite ici ! Manon nous dit que c'est normal si on parle à autant de gens, parce qu'on n'est pas pressé, elle ne vient que pour se dépenser et n'as pas le même temps que nous... Sinon, on a vu aussi une nana ultra sèche mais ultra musclée, franchement, pas beau à voir, pas mal de culturalisme quand même. Pas mal aussi de vieilles Véronique et Davina en fluo, c'est marrant à voir ! Et autre type, des petites bourgeoises qui viennent surtout au cardio et aux cours collectifs.

Jeudi 4 octobre

Fin de matinée, on a 1h30, ce qui fait très peu en fin de compte. Petit échauffement de 10min sur le vélo, puis on part sur la séance de Pectoraux/ Biceps. On se sent un peu ridicule avec nos 30kg sur la barre. Mais aujourd'hui, pas trop de grands costauds. Première fois qu'on va dans la partie non assistée, on élargit notre espace dans la salle, j'ai une impression d'être plus ou moins intégré maintenant que j'ai franchi le cap symbolique de cet espace. La séance est très dure, je n'arrive pas à faire mes séries de 12 sur le développé incliné, c'est pas facile ces conneries ! Les biceps font mal aussi, on se regarde dans la glace et voyons nos muscles bandés, ultra-veineux, c'est un peu choquant. Mais on se sent bien à la fin de la séance, surtout quand on se regarde dans la glace dans les vestiaires, on est content sous la douche de se sentir musclés ! Malgré la courte séance, on atteint l'heure et demi très facilement. Pas de discussion avec les gens... depuis qu'on est dans la partie musculation, les discussions se font beaucoup plus rares... J'ai oublié ma serviette, du coup on la partage avec Martin, ils doivent nous prendre pour des grands gays, on est toujours fourrés ensemble. Les gens, surtout les mecs, viennent seuls et parlent avec les gens sur place. Ou alors viennent à plusieurs mais font leur musculation chacun dans leur coin.

C'est quand même très centré sur soi... sur ses impressions, son corps...

Lundi 8 octobre

On a encore passé 3h dans cette salle aujourd'hui. Ça prend du temps ! La question du jour ? Pourquoi courir sur un tapis roulant ? On verra plus clair lors des entretiens mais je pense que le confort joue énormément. Pas de vent, pas de pluie, toujours le même climat stable, tempéré. La recherche du confort optimal, la non volonté d'incertitude. Après Martin me parlait aussi de la rationalisation de la société : sur les tapis, les gens sont obnubilés par l'écran, ce qu'ils ont parcourus en km, le nombre de calories qu'ils ont dépensé ...

Bonne séance de vélo, ils ont des programmes adaptés, j'ai pris l'option colline progressive avec 20min d'exercice effectif. On peut aussi prendre « cœur constant », « perte de poids », ou « manuel ». Séance intensive de 10min sur le vélo elliptique, je n'ai pas trop mal au genou. Je dis bonjour à Cédric de la main qui est en face de moi. Je me sens un peu ridicule, j'ai l'impression d'être une gonzesse, pourtant, on voit pas mal de mec faire ça... c'est peut être ma position sur le vélo que je n'aime pas, je n'ai pas d'élégance, et aujourd'hui je suis vraiment face à une glace.

Il n'y a pas la clim, il fait super chaud. Je commence la séance de musculation trempé, pas vraiment au top, mais je sais qu'il y a le hammam/sauna à la fin. Pas de discussion entre mecs, chacun fait son truc dans son coin, même Martin et moi se séparons pour faire les exercices. Au programme, épaule et cuisse. Je ne sais pas comment marche l'appareil à presse, je suis gêné car je me sens incompetent et fait appel à Martin qui lui non plus, ne connaît pas trop... Je finis par un exercice dans la partie « gros

costaud », heureusement ils ne sont pas là aujourd'hui, j'aurais vraiment eu l'air con ! Je fais mon exercice debout mais je me vois dans la glace et vois que 2 mecs me regardent derrière moi, je me trouve vraiment pas à l'aise, je fais mal l'exercice et suis tout maigre. Je décide de faire l'exercice couché. Puis finalement je le recommence avec des poids juste de 2 kg, après une bonne rigolade avec Martin. Je blague ensuite avec un mec en lui disant qu'on ne porte vraiment pas le même poids, et qu'il pouvait enlever quelques kilos, ça me décomplexe...

Beaucoup de « vieux » aujourd'hui, club assez calme... On profite du hammam/sauna qui fait du bien et on parle de ma thèse, je la sens bien ! Ce corps qu'il faut sculpter, ce corps à qui il faut faire du bien, cet individualisme ...

Hâte de voir comment vont se passer les cours collectifs !

Serait-ce les mêmes séances, tout seul, sans Martin ? On verra bientôt ça !

Mercredi 10 octobre

Pas de cardio, juste 7 min de vélo pour s'échauffer. Séance de musculation au programme. Dorsaux, triceps, abdos et lombaire, on finit par les épaules qui n'étaient pas prévus au départ. Très peu de monde, du coup on se sent bien, pas de regards, pas de jugements... On fait notre séance tranquille, et on papote même bien avec la coach qui nous filent 2-3 conseils sur la machine à triceps.

Cédric nous dit en rigolant qu'on va chez le même coiffeur, le même barbier, aurait on la même copine ? Moi, un peu gêné par son effémination lui répond qu'on échange aussi parfois nos copines, pour bien lui faire sentir qu'on n'est pas gay ! J'ai un t-shirt moulant, et je me sens costaud en me regardant dans la glace. Je suis assez content !

On commence à rentrer progressivement en contact avec les habitués, les gros costauds. On se sert pour l'instant la main, c'est déjà un signe d'intégration, et ça fait plaisir. On ose aller vers la partie des gros costauds, même quand ils sont là. Il y a quand même toujours un peu d'appréhension.

La musculation, c'est frustrant, tu es à ton max, tu ne peux pas faire plus, et 30 sec après, tu te dis « mais merde, pourquoi je n'ai pas fait plus, je suis trop bien là ! ». En cardio, quand t'es mort, t'es mort, pas en musculation... J'ai quand même hâte de venir tout seul, c'est là que je vais vraiment appréhender le club dans ce qu'il a de plus profond.

En partant, on demande des cartons d'invitation à Cédric, c'est vraiment une bonne astuce commerciale. Si tu arrives à faire rentrer quelqu'un tu gagnes 25 euros, le conseiller touche une prime, et le club gagne des masses d'argent sur 1 ou 2 ans ! Tout le monde est gagnant, mais surtout le club. Tu travailles en quelque sorte pour eux... mais sans rémunération !

Jeudi 11 octobre

Matinée, 9h, petit déj', c'est sympa. Beaucoup de monde au cardio, beaucoup de vieux ! Très peu de monde à la musculation. Première fois que je vois de l'aquaGym, c'est vraiment pour profiter de la sensation de l'eau sans nager... que des vieux encore une fois. C'est un peu ridicule à voir de l'extérieur. Pour ma part, 5 min de vélo, puis séance pectoraux-biceps-abdos-lombaires. Martin me dit « je peux remonter mon jogging sur la jambe droite, y'a pas les gros costauds aujourd'hui ». Comme les gens sont vraiment seuls la plupart du temps, je suis un peu gêné de faire tous les exercices avec Martin, on est pas forcément dans le moule. Les poids sur la barre sont vraiment rikiki par rapport aux autres, mais bon, on débute... Un très gros costaud arrive sur la fin, et je me vois dans la glace à côté de lui, coup au moral, j'ai l'impression de ne pas exister à ces côtés !

A la fin, une nana du personnel vient pour me dire que le parrainage n'a pas marché, c'est vraiment tout fait ici pour te baiser, c'est commercial à mort !

Annexe 2 – Projet de thèse mars 2012

Présentation du sujet :

Cela fait plusieurs siècles que la société contemporaine progresse sur le processus d'individualisation, mais c'est véritablement les dernières décennies qui ont confirmé l'émergence d'un enjeu crucial : la question de la mutation anthropologique de l'individu (M.Gauchet, in L'individu hypermoderne, 2004).

De nombreux travaux scientifiques s'intéressent à l'individualisation de la société contemporaine (X.Molénat, N.Journet et JF Dortier, 2005). L'individu est en pleine mutation. Il a tendance à se replier sur lui-même dans une société où le collectif ne donne plus satisfaction. La crise de l'altérité s'accroît, le lien social s'amincit. L'individu hypermoderne est plus apte à développer des pouvoirs narcissiques (C.Lasch, 1979; G.Lipovetsky, 1983) dans le souci principal de pouvoir exister, dans une société où les rouages sociaux sont fracturés (Bauman, 2006).

Le monde des loisirs prend beaucoup d'importance chez le sujet contemporain, au point d'émettre l'hypothèse d'une transformation du monde des loisirs : celui-ci ne devient-il pas lui même un travail dans une quête individuelle ? Assistons-nous à la fin de l'Homo Ludens ? Le monde des loisirs devient-il une contrainte, perdant ainsi son essence originelle?

C'est notamment à travers le corps que l'individu va tenter de se construire dans nos sociétés contemporaines narcissiques. L'avènement des salles de sport, coïncidant avec la confirmation de la société individualiste dans les années 1970, est un exemple révélateur. En effet, voir actuellement des individus soulever des haltères, courir sur des tapis roulants, faire du « STEP », ou encore de l'« aquacycling » (du vélo d'appartement dans une piscine), est un fait unique à notre société contemporaine. La volonté de transformation du corps (M.Fournier, 2004) confirme toutes les hypothèses précitées. A travers le prisme des activités physiques et sportives, est-on en droit de dire que nous assistons à un changement social ? Ou est-ce une forme de Modernité exacerbée ? Les activités dans les salles de sport sont-elles en train de devenir le modèle sportif dominant ?

Pourtant, la logique performative véhiculée par l'idéologie libérale est la même : être le meilleur.

Il faut maintenant être visible pour exister (N.Aubert, 2010).

Problématique dans son contexte scientifique :

Cette "mutation anthropologique" à été étudiée par différents courants scientifiques, notamment la sociologie clinique en France. Ce domaine s'intéresse principalement aux problématiques du travail et les souffrances qu'il engendre sur la psyché de l'individu moderne. Mais peu d'études ayant abordé la souffrance dans les loisirs, liée à l'incessante quête de visibilité de soi, ont été menées. Ce travail se donne pour ambition première d'analyser la société contemporaine à travers la souffrance que peuvent ressentir les individus contemporains dans le monde des loisirs, générée par une individualisation toujours plus oppressante. Les nouvelles pratiques physiques et sportives des individus dans les salles de sport seront le point d'entrée de cette thèse. En effet, l'ambition des individus à pratiquer ces nouvelles activités sportives, peut permettre d'éclaircir l'hypothèse d'une mutation anthropologique de l'individu contemporain.

Intérêt et originalité du sujet :

Ce travail a pour objectif d'apporter de la connaissance scientifique, notamment dans le domaine de la sociologie clinique en contribuant à enrichir la compréhension des phénomènes sociaux, mais aussi, par un travail collectif avec les sujets participant à l'étude, de permettre à chacun d'entre nous de mieux cerner le sens de ses pratiques physiques et sportives, et plus globalement de mieux se situer dans la société dans laquelle nous vivons, grâce à une meilleure compréhension de celle-ci.

De plus, trop peu de travaux ont été effectués sur les salles de sport, (Y.Travaillot, 1998), que ce soit dans le domaine des STAPS ou des sciences humaines et sociales, qui sont pourtant des faits révélateurs de notre société contemporaine. Ces salles de sport accueillent de nombreux individus contemporains, de tout genre et tout âge et peuvent être envisagées comme « un fait social total » (M.Mauss, 1950) fait trop peu exploité et pourtant riche d'enseignement.

Corpus de données et méthodologie :

Ce projet de thèse se construit tout d'abord sur des données théoriques. Il prend appui sur le cadre de l'hyperModernité, développé notamment par Nicole Aubert (2005) et l'équipe de recherche du laboratoire du changement social, concomitant avec un panel de travaux récents relatant de la montée

de l'individualisme dans les sociétés contemporaines. Ce cadre apparaît relativement récent et constitue donc un champ d'investigation en pleine expansion. Toutefois, les relations entretenues entre l'hyperModernité et le domaine sportif n'ont pas encore été réellement mises à jour.

Concernant les données empiriques, cette thèse s'appuie sur la méthodologie spécifique à la sociologie clinique (V.De Gaulejac, F.Hanique, P.Roche, 2007). Cette méthode invite à "sortir de l'opposition simpliste selon laquelle la psychanalyse détiendrait les clés pour comprendre les profondeurs de l'être de l'homme, alors que la sociologie détiendrait celles qui ouvrent la connaissance de l'être de la société. Une telle répartition des tâches est peut-être commode mais sûrement partielle et même tronquée, lorsqu'elle dénie la présence de la société dans l'être de l'homme et la présence de l'homme dans l'être de la société." V.De Gaulejac (*La sociologie clinique entre psychanalyse et socioanalyse*, 2008). La sociologie clinique tente de concilier de façon transdisciplinaire la sociologie, la psychologie et la psychanalyse. L'extraction de connaissance ne vient pas ici du sujet, mais du discours qui peut émaner entre le chercheur et le sujet, ou encore entre plusieurs sujets, avec les notions freudiennes de transfert et contre-transfert. Les deux méthodes privilégiées sont d'une part les réflexions collectives (entretien en groupe) et d'autre part le récit de vie. Ici, le « vécu » est une dimension irréductible de ce qui fait société. Ce projet prend appui sur ces deux références méthodologiques. Il s'agira d'écouter et d'analyser les histoires de vie liées aux pratiques physiques et sportives d'entretien (musculature/fitness) des individus contemporains, de manière individuelle (récit de vie) et collective (débat collectif) afin d'une part d'apporter de la connaissance dans le domaine de la sociologie et des STAPS, et d'autre part pour faire questionner et réfléchir les individus sur leur pratique sportives et plus globalement sur les choix qu'ils ont fait dans leur vie.

Calendrier de réalisation :

Afin de mener à bien ce projet de recherche, un certain nombre d'étapes est à envisager pour jalonner le travail de ces trois années.

La première étape consiste à construire une indispensable revue de littérature. Premièrement pour constituer une réflexion solide, et deuxièmement, pour pouvoir affiner notre travail empirique et notre problématique de départ. Cette première année sera aussi l'occasion de mener les premiers entretiens collectifs et les premiers récits de vie, pour se familiariser avec cette méthodologie et aussi apporter de la connaissance empirique. Enfin, il est à souligner que les doctorants du laboratoire se réunissent une fois par semaine au sein du laboratoire du changement social pour monter l'avancement de leurs travaux. Ces séminaires serviront à ajuster le travail effectué pour être en harmonie avec les

problématiques que soulèvent le laboratoire. De plus, j'envisage de m'inscrire dans le même temps au Master 2 sociologie clinique, ceci pour approfondir mes connaissances théoriques et méthodologiques dans ce domaine.

S'il semble difficile, sans connaître les résultats et les avancées relatives à la première année, de définir précisément les objectifs constitutifs de cette deuxième année, certaines pistes peuvent néanmoins être envisagées. En premier lieu, il s'agira de tester les hypothèses qui auront émergé à la suite des premiers résultats empiriques et de la constitution de la revue de littérature. Un traitement des premières données recueillies sera aussi de rigueur, avec pour objectif la rédaction d'articles et la participation à différents colloques et séminaires, dans le but de valoriser nos travaux.

La troisième année sera consacrée à l'écriture définitive de la thèse ainsi qu'à la préparation de la soutenance.

Bibliographie critique :

Aubert, N. (2005). *L'individu hypermoderne*, First Edition, Collection Sociologie clinique, 320p.

Aubert, N. (2010). *Les tyrannies de la visibilité*, Edition Eres, Collection Sociologie clinique, 355p.

Bauman, Z. (2006). *La Vie liquide*, Edition Le Rouergue/Chambon, 202p.

Corbin, A. (1995). *L'Avènement des loisirs : 1850-1960*. Aubier, Paris, 626p.

Coulombe, M. (2012). *Petite philosophie du zombie. Ou comment réfléchir par l'horreur*. Presses Universitaires de France, 128p.

De Gaulejac, V. & Taboada Leonetti, I. (2007). *La lutte des places : insertion et désinsertion* Edition Desclée de Brouwer, Collection Sociologie clinique.

De Gaulejac, V. Hanique, F. & Roche, P. (2007). *La sociologie clinique : Enjeux théoriques et méthodologiques*. Editions Eres, Collection Sociologie clinique, 350p.

Dumazedier, J. (1974). *Sociologie empirique du loisir. Critique et contre-critique de la civilisation du loisir*. Seuil, Paris, 269p.

Dumont, L (1991). *Essais sur l'individualisme : Une perspective anthropologique sur l'idéologie moderne*. Edition du Seuil, Collection Points Essais, 310p

Ehrenberg, A. (1995). *L'individu incertain*. Edition Calmann-Lévy, 358p.

- Elias, N. (1998). La société des individus. Edition Pocket, Collection Evolution, 301p.
- Foucault, M. (1994). Histoire de la sexualité, tome 3 : Le souci de soi. Edition Gallimard, 334p.
- Fournier, M. (2004) Souci du corps et sculpture de soi. Revue Science Humaines n°154.
- Gauchet, M. (1985). Le Désenchantement du monde. Une histoire politique de la religion. Gallimard, Paris, 480p.
- Lasch, C. (1979). La culture du narcissisme : La vie américaine à un âge de déclin des espérances. Edition Flammarion (24 octobre 2006), Collection Champs, 332p.
- Le Breton, D. (1990). Anthropologie du corps et Modernité. Presses Universitaires de France, 280p.
- Lipovetsky, G. (1983). L'ère du vide. Essais sur l'individualisme contemporain, Paris, Gallimard, 328p.
- Mauss, M. (1950). Sociologie et anthropologie. Presses universitaires de France, 552p.
- Molénat, X. Journet, N. Dortier, J-F. (2005). L'individu contemporain : Regards sociologiques. Editions Sciences Humaines, 345p.
- Quéval, I. (2008). Le corps aujourd'hui. Gallimard, 155p.
- Travaillot, Y. (1998). Sociologie des pratiques d'entretien du corps. Presses universitaires de France, 240p.
- Yonnet, P. (1999). Travail, loisir, Temps libre et lien social. Gallimard, 324p.

Modalités de financement :

Ce projet de thèse a pour ambition de recevoir l'approbation de la commission chargée de l'attribution des contrats doctoraux fléchés pour normaliens. Ce contrat doctoral d'un montant de 2014,70 euros brut mensuel prendrait effet le 01/09/2013 et comprend une mission de recherche (1607 heures de travail annuel) à laquelle pourrait s'ajouter une mission supplémentaire (d'enseignement supérieur, de diffusion de l'information scientifique et technique, d'expertise effectuée dans une entreprise, une collectivité territoriale, une administration, un établissement public, une association ou une fondation, et/ou de valorisation des résultats de la recherche scientifique et technique).

Pour l'année universitaire 2013-2014, j'envisage d'effectuer une mission complémentaire d'enseignement supérieur de 64h, cette mission se déroulerait au sein de l'UFR Sciences Sociales à l'Université Paris Diderot (Paris 7).

Projet professionnel :

La poursuite en thèse s'inscrit dans le prolongement de ma formation et en continuité avec mon projet professionnel qui est de devenir maître de conférence. En effet, à l'issue de ma scolarité de normalien, une possibilité m'a été offerte de poursuivre en thèse à l'aide d'une modalité de financement spécifique. Depuis mon Master de 1^{ère} année, c'est le domaine de la sociologie qui m'anime, et notamment l'analyse des phénomènes contemporains, notamment par l'étude psychique des individus. J'entreprends de prolonger ces aspirations dans le domaine de la sociologie clinique, au laboratoire du changement social. Deux préoccupations m'animent actuellement, à savoir la compréhension de la société individualiste, notamment étudiée à travers la perception et le psychisme des individus modernes, mais aussi la volonté dans un monde quelque peu dénué de sens, de redonner ce sens aux individus en permettant de mieux comprendre leur pratique et la société dans laquelle ils vivent.

Annexe 3 - First Exploration Work on Gyms and the Body in Hypermodern America

Introduction

I wanted to go to the U.S. to experience a different culture. Or rather, I wanted to go to the U.S. to experience my own culture, because cultural trends that will inevitably migrate to France start here. Coming to America thus provides me with a sneak preview of what will happen in France. It enables me to envision aspects of those trends.

In *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*, Max Weber developed the relationship between the Protestant ethic and the capitalist cultural, political, and economic system. I want to see if we –in France-- are also influenced by this ethic, in spite of our Judeo-Christian morality. Is the Protestant ethic crossing the Atlantic Ocean?

My study focuses on leisure and the body. And here I would like to analyze the leisure practices that originate in the U.S., specifically the Gym. In France, there is a craze for these practices, and I came to the USA to try to understand this new trend.

Theoretical framework

We use hypermodern concept. This concept includes three social trends: 1- the individualization of society, 2- the need of visibility and 3- the decline of God and the conception of the afterlife, which results in the increased importance placed on the success in the present life and guilt when life is deemed to be unsuccessful.

Problematic

We want to understand the new contemporary values of sport and the body through these three trends. We want to drive a sporty look and a body look in the hypermodern theory. Indeed, the notion of body and leisure seem central to the concept of hypermodernity. And vice versa, we want to drive the hypermodern theory in the sport science and body.

Action plan

Question:

What motivates individuals to work out at Gyms in contemporary society?

The Field:

I chose to conduct my first research in the US because of the recent boom in Gyms and the culture of fitness which emerged in this society, and because trends which emerge in the US soon migrate to other societies and influence their cultures. I also chose to focus on Las Vegas because with its promotion of excess in areas such as food, entertainment, money, and sex, Las Vegas seems like a perfect site which concretizes hypermodern theorists' suggestion that the key component of the contemporary moment is the logic of excess.

Note: The culture of fitness is not new to the US and France. An historical overview shows that at several points in time, fitness and sports were strongly promoted. What is significantly different about today's trends are the justifications employed to encourage people to exercise, participate in sports, and be fit.

Methods:

In order to answer my research question, I plan to go to a number of Gyms in Las Vegas in order to conduct participant observation, naturalistic observations, explorations interviews with Gym members, and textual analysis of these sites.

Actions plan:

Qualitative research typically proceeds inductively. This means that we do not start out with hypotheses we seek to confirm or disconfirm, but with questions we seek to answer, knowledge we seek to discover, social patterns we seek to explore.

Week 1: May 20 to May 26

- Naturalistic observations at Gyms, paying attention to setting, interactions, significant artifacts
- Search for library books

Week 2: May 27 to June 2

- Exploratory interviews and naturalistic observations at Gyms, paying attention to setting, interactions, significant artifacts
- Data processing and analysis

Week 3: June 3 to June 9

- Development of more focused interviews questions informed by data analysis of the exploratory interviews and observations
- More focused interviews/observations/participant at Gyms, paying attention to setting, interaction, significant artifacts
- Reading
- Data processing and analysis

Week 4: June 10 to June 16

- Data processing and analysis
- Naturalistic observations at Gyms, paying attention to setting, interactions, significant artifacts

Week 5: June 17 to June 23

- Data analysis
- Writing the final draft

Interviews

1. *Why have you decided to join a Gym?*
2. *What goals do you seek to accomplish by going to the Gym?*
3. *What special muscles do you work? Why?*
4. *Want to change your body or not? Why?*
5. *Do you come/workout alone or with someone else? Do you have contacts while you're in the Gym ? Are you most of the time alone or with others? Why?*
6. *What features of the Gym you see as important?*
7. *How do you feel when you do? How do you feel when you don't?*
8. *Does working out at the Gym influence your self-concept? If yes, how?*
9. *Do you think that those change carry over in everyday life and interaction outlife of the Gym? If yes, How?*

I have conduct 9 interviews with gymners during one week :

- Aron, 43 years old
- Davy, 19 years old
- Mark, 28 years old
- Rachael, 42 years old
- Mike, 27 years old
- Denise, 21 years old
- Rosa, 25 years old
- Taylor, 24 years old
- Erick, 32 years old

Interviews results

One first finding is that health is the main motivation claimed by Gym members. All of them answer to the question “Why have you decided to join a Gym” by the need to be healthy. Aron explain first motivation is health: *“I have decided to join a Gym to keep healthy, to live longer, to have better health to not be sought”*. Davy, Mark and Erick say *“I have decided to join a Gym to be healthy”*. Rachael answers *“for shape, I swim four hours per week to be fit”* and Rosa *“Just to be in much better*

shape than I was before I started going". For Mike, *«I am a runner and I like to stay in shape»*, like for Taylor, *"To stay healthy"* and last, Denise, *"just get fit"*.

Hypothesis interpretation: Health concerns have become paramount in society, and leisure has now become the perfect place to address this concern. All human societies are interested in promoting and maintaining health, but unlike previous societies that have experienced wars or epidemics, individuals living in Western society do not face those risks. Nevertheless, the health concern is often exacerbated here, and most interviewees claim they spend at least 5 hours per week attending to their health.

We make a number of assumptions on this topic.

First, capitalist society is based on the consumption and private ownership of material commodities. This relationship to the world includes health, which individuals perceive as a commodity they must own.

Second, the longer life expectancy in Western societies transforms our practices. Humans want to live longer and attach great importance to their health.

Third, the declining significance of religion in Western societies might increase an existential anxiety and a fear of death as a growing number of individuals reject the belief in an afterlife. Without the belief in supernatural forces that intervene in human affairs, individuals now feel they are completely responsible for their lives and for what happens to them, their successes and failures. Since health concerns life, well-being, ability to function in society, it is of paramount importance, and has become a matter of individual and personal responsibility.

A second finding concerns body appearance. Aron says *"I like to go to the Gym to be stronger"* and Davy *"I do lifting too, I don't want to be skinny"*. Taylor explains that *"it would be great to have a much better physique"*. Mark says *"I lift weight just for look, just looking better"* and he adds *"I have two goals here, one to run to be in shape in first floor, and one to lift weight for look, for my appearance in second floor"* and continue *"I like to gain muscle mass because I look better [...] Why? Because I think it's come from mass media, all women should to be skinny, and all men want to be body-builders. In Europe your norm is to be skinny, here you should to be heavier. I think is because we consume more. American people love to work-out. Idem for Erick "I would like to look good, but it's personal"* and Mike *"I want to gain muscles, my aim is to gain ten more pounds muscles"*. Mike adds *"It's for appearance, because I look better when I gain more muscles, girls like more, appearance is important for me. I think a lot of people come here just for appearance [...] I eat also*

proteins, more proteins you eat, bigger you get [...] You should to be stronger, not only for appearance, but just to be stronger, for sports, for healthy too. It's not just for girls, it's for me too, to feeling good"

Hypothesis Interpretation: According to hypermodern theory, the need to be visible has become central to the identity needs of individuals living in contemporary society. Going to the Gym enables individuals to shape their body according to informal values promoting athleticism and fitness. In so doing, Gym-goers hope to enhance a socially valued visibility, attractiveness, and seductive power. Moreover, we are daily clubbed by hundreds of commercial which explicitly state those values and by hundreds of images which implicitly endorse them. Those also seem to imply that fitness, health, appearance, seductive power, etc. are entirely individualistic projects for which we are all – individually-responsible. Seduction is now becoming a new form of power, of capital that might be as significant as economic, social, and cultural capital. And this new form of capital takes real physical work as well as money and time.

There is others finding, like the need to work in leisure. Rachael says *"I work to be shape"* or Mike *"If I don't come to Gym, I'm feel lazy, I need to work"*. Or the need to be alone *"I like to work alone"* says Davy, and Erick adds *"I hate when there is someone else, he disrupt my way"*. Rosa says *"I can concentrate me more when I'm alone, I listen music or I can read newspapers when I'm running or biking"*. Or the need to competition. For example, Taylor says *"I really don't know why I want to be stronger. I've always enjoyed being strong. Its very satisfying to be able to lift very heavy things that others can't lift"*. We wait to have more information with others interviews to continue this incompletes findings.

Conclusion

Informed by conversations with Gym members, it seems that the Protestant Ethic might be an especially interesting lens through which we can understand Americans' approach to those concerns and their motivations for working-out at the Gym. While the Protestant Ethic is a complex system of beliefs that inform everyday life and psychological dispositions, I focus here especially on the duty to be productive, and the prohibition of idleness. In America, this general orientation to everyday life and activities finds its expression in leisure activities where individuals feel obligated to be productive, to enhance the value of their self, their health, their appearance, physical accomplishments.

More than the protestant ethic, we can detect a relationship between sport and hypermodern society, especially the need to work to be healthy and to be attractive with the body. This work in USA was a godsend for us to open a series of deeper questions about the relationship between sports practices and values of contemporary society. We have no real scientific data, but our goal was more open to questioning ourselves. It is now in Paris to deepen the work begun in Las Vegas and try to make a quality work based of objective scientific data and be accepted by the French academic research.

Annexe 4 – Flyers

VOLUNTEERS NEEDED FOR SHORT INTERVIEW



Hello,

My name is Quentin. I am a French sociologist currently at UNLV, specializing in leisure, sport and fitness.

I am looking for people willing to be interviewed this week about their reasons for going to the Gym so that I can compare American and French approaches.

If you agree to collaborate in this study, please email me at quentin.froment@neuf.fr so that we can schedule a meeting time in the wellness center.

The interview won't take too long and will help me tremendously. In exchange, I'll buy you coffee or another drink.

Hope to hear from you soon.

Thanks in advance

Annexe 5 - Présentation de l'enquête

Convenu avec la direction du Club Med Gym

Objectif

Comprendre les mécanismes qui amènent les individus à intégrer un club de fitness, et plus particulièrement comprendre les injonctions sociétales qui amènent les individus à gérer leur corps de manière responsable et autonome comme si il s'agissait d'un capital à investir.

Que se passe-t-il dans la psyché des individus pour adhérer à un club de fitness ? Quels sont les processus psychiques et motivationnels engagés ?

L'objectif dans cette étude n'est pas de découvrir ce qui différencie chaque membre mais davantage d'observer ce qu'ils ont tous en commun au plus profond de leur sentiment, de leur action et de leur motivation afin de déceler une construction sociale liée à nos sociétés, véritable enjeu de la sociologie.

Hypothèses de départ

Nous posons l'hypothèse que nous sommes dans un paradigme sociétal qui se retrouve aussi dans le domaine sportif, entre l'effondrement du système hiérarchique disciplinaire (clubs sportifs : athlétisme, football...) et l'avènement du système managérial qui se base sur l'autonomie et la responsabilité de chacun (club de fitness, pratiques autogérées...).

Plusieurs autres hypothèses viennent se calquer :

- Une injonction de l'autonomie, de la responsabilité
- Une tension entre un capital corporel à investir (santé et apparence)- influencée par l'injonction à l'autonomie, la responsabilité, la performance - et un surinvestissement psychique à apaiser par les pratiques sportives dans les salles de fitness.
- Un besoin de reconnaissance par l'image du corps dans un monde où le collectif s'effrite

(injonction de visibilité)

- Une culpabilité à l'inaction et à l'inutilité puisque nous sommes responsables de notre destin et de notre vie depuis la fin des grandes transcendances et la sortie du religieux.

Objet

L'idéologie de la réalisation de soi dans l'auto-entreprise de sa vie : la gestion de son capital corporel

Terrain

Les clubs de fitness/musculation, et travailler plus précisément avec le leader du marché parisien actuellement : le Club Med Gym.

L'étude se déroulera au Club Med Gym d'Issy-Les-Moulineaux, ouvert très récemment (printemps 2013).

Convenu avec la direction du Club Med Gym d'Issy-les-Moulineaux

Mise en place

Une étude de trois mois, de Janvier à Mars 2013 au Club Med Gym d'Issy-les-Moulineaux, avec un accès au club et aux différentes salles.

Déplacement autorisé dans toute la salle pour se familiariser avec les membres du club et discuter de notre projet et engager des entretiens, sauf l'accueil qui est destiné uniquement et logiquement à la direction et au personnel.

Accès à un des bureaux pendant les jours de congés de la direction.

Avoir un badge spécifiant mon statut de chercheur.

Lieux des entretiens

Dans la zone cafétéria ou dans un des deux bureaux pendant les jours de congés de la direction.

Protocole de recherche

Mise en route

Début de l'étude le lundi 6 janvier 2013 au Club Med Gym d'Issy.

« Semaine d'intégration » du 6 au 12 janvier. Présentation au staff et au personnel afin d'expliquer l'objet de recherche.

Jours de travail

En semaine entre 11h30 et 15h, notamment pendant la pause du déjeuner.

1^{ère} phase : Janvier-Février 2013

Observation participante, entretiens exploratoires, et mise en place de la seconde phase avec 8 personnes motivées.

Déroulement

2^{ème} phase : Mars-Avril 2013

Début de la seconde phase le lundi 10 mars.

Travailler, avec les 8 personnes retenues, sur les motivations à intégrer un club de fitness par des entretiens non-directifs.

Les entretiens auront lieu dans un des deux bureaux du Club Med Gym. Utilisation possible d'un dictaphone pour les retranscriptions d'entretien.

Le chercheur se calquera sur les horaires du sportif pour proposer un entretien, avant ou après sa séance. La durée des entretiens n'est pas fixe, elle est à la flexibilité des personnes interviewées.

Les 8 personnes, comme convenu avec la direction, auront une remise sur leur abonnement (compris entre 2 et 4 semaines de remise) pour le temps et l'effort consacré à l'étude. La remise exacte sera précisée avant le début de la seconde phase.

Méthode d'approche

Se présenter au membre du club, seul ou avec l'aide d'un coach, en expliquant notre étude :

« Bonjour, je suis en thèse à Paris Diderot en sociologie du sport. Le Club Med Gym a accepté que je puisse faire une recherche dans l'un de ses clubs. Je serais présent dans le club d'Issy pour trois mois, j'effectue une étude sociologique sur les pratiques sportives dans les salles de sport, et notamment les motivations et les intentions des sportifs. Si jamais cela vous intéresse de discuter un peu de votre pratique sportive et que vous me voyez dans les parages, n'hésitez pas à me solliciter, nous pourrions prendre un peu de temps à la fin de l'un de vos entraînements pour échanger. Cela peut aller de 2-3 minutes à plusieurs dizaines de minutes, cela dépendra de vous, ce n'est pas un entretien directif. Je n'ai pas à démontrer quelque chose, j'ai juste à comprendre en écoutant ce que vous avez à me dire. Moi c'est Quentin. Bonne séance. »

Méthodes d'entretien

Nous avons besoin, pour comprendre le processus de la réalisation de soi par l'auto-entreprise de nos vies, d'avoir des discussions avec les membres du club, notamment par des entretiens poussés qui peuvent permettre de comprendre en profondeur ce qui les a conduits à fréquenter une salle de fitness et le Club Med Gym en particulier. C'est une approche qualitative à visée non directive, ou le savoir se co-construit avec le narrateur et le chercheur. Le savoir n'est pas du ressort du chercheur, celui-ci veut seulement récupérer ce savoir en le faisant advenir chez le narrateur.

L'objectif pour nous est d'avoir une première rencontre avec le membre du club et à travers un entretien d'approche, se familiariser avec lui, qu'il se sente en confiance, et avec la volonté d'approfondir cette première rencontre, pour ensuite avoir des entretiens avec lui de plus en plus poussé et profond. L'objectif est de sortir de la parole universelle pour aller toucher des sentiments, des convictions, des motivations plus intimes chez lui.

Les entretiens ont au départ tous la même base avec des questions similaires puis sont ensuite travaillés et personnalisés en fonction des paroles et les impressions de chacun.

Au fur et à mesure de l'étude, nous nous centrerons sur 15-20 membres désireux de travailler sur leurs pratiques sportives.

Si des membres ne souhaitent pas continuer l'aventure après un ou plusieurs entretiens, nous ne chercherons pas à les en empêcher, au contraire. Nous remercions le client pour les savoirs qu'il nous a apporté. Le travail doit être volontaire. L'objectif est de captiver plusieurs clients à leur propre histoire de vie, notamment leur histoire sportive et corporelle pour comprendre scientifiquement la redistribution des pratiques sportives et l'intérêt accru pour le fitness et la musculation, et pour eux de comprendre davantage qui ils sont et ce qu'ils font.

Contexte et résultats

Plus-values de cette recherche

Deux premières recherches scientifiques en sciences sociales en France viennent de paraître récemment sur les clubs de fitness, « *Le corps désirable* » de Thibault de Saint Pol (2010) et « *Les fabriques des corps* » d'Anastasia Meidani (2007). Ces études sont intéressantes mais restent trop, selon notre conviction épistémologique, sur des analyses brèves et sur des aprioris concernant ces clubs décrits comme des « supermarchés du corps ». Il y a selon nous autre chose à analyser qui est d'ordre psychique avec un passage de l'homme discipliné - qui est déterminé par sa famille, sa religion, sa patrie – à l'homme entrepreneurial – qui à sa vie et son destin en main, qui doit faire des choix. Il y a un enjeu majeur de mutation anthropologique à déceler par un travail de recherche, et ne pas rester à un travail critique et superficiel des clubs de fitness.

L'objectif est d'avoir une compréhension autre que par des recherches quantitatives ou qualitatives sous formes de questionnaires ou d'entretiens brefs, mais de saisir en profondeur le sens qu'accordent les individus aux pratiques proposées par un club de fitness et les sentiments profonds qu'ils éprouvent au besoin de venir faire du sport dans un club de fitness.

Pour les membres qui se livrent par la parole, ce travail sur soi-même, de ce qu'il y a en profondeur dans leur sentiment et qui les pousse à agir, peut leur permettre de mieux se situer dans ce qu'ils vivent

au présent. De Gaulejac dit en 1987 que « l'individu est le produit d'une histoire dont il cherche à devenir le sujet" et il rajoute en 2009 que l'objectif est d'atteindre "la faculté de mieux comprendre le passé pour mieux situer le présent et se projeter dans l'avenir".

Résultats

Les résultats seront présentés sous forme de format PDF avec une contextualisation scientifique, un choix épistémologique, des hypothèses et une problématique, des résultats et des discussions pour faire advenir à un travail de recherche aboutit par une production de connaissance sur l'injonction de l'autonomie et de la responsabilité dans les pratiques sportives.

Ce travail sera l'un des piliers fondateurs de mes trois ans de recherche. Il aboutira sur des publications d'articles scientifiques et d'interventions dans les colloques de recherche.

Annexe 6 - Entretiens exploratoires

- 1) Dans quel but avez-vous rejoint une salle de sport ? Quels ont été vos désirs ? Qu'est-ce qui vous attire ?
- 2) Avez-vous un fait marquant qui vous a poussé à rejoindre une salle de sport ?
- 3) La salle de sport a-t-elle une utilité pour vous ? Laquelle ?
- 4) Par quelles activités êtes-vous attirés dans votre salle de sport et pourquoi ?
- 5) Avez-vous des objectifs ? Quels sont-ils ? A court terme ? A long terme ?
- 6) Quels moyens mettez-vous en œuvre pour les atteindre ?
- 7) Quelle personne venez-vous construire dans la salle de sport ?

Annexe 7 – Carnet ethnographique de thèse

Première rencontre avec les coaches et la réception

Je suis très stressé avant d'arriver à la salle de sport. Je crois que j'ai commencé à m'angoisser au moins une semaine avant. Comment cela va-t-il se passer ? Vais-je être pris pour un fou ? Pour un con ? Pour un clown ?

A mon arrivée, Leopoldine est agréable et me présente à toute l'équipe, en expliquant qui j'étais, d'où je venais, ce que je venais faire, ce qu'ils peuvent m'apporter et ce que je peux leur apporter. La réception est bonne, l'ambiance est sympa, je suis rassuré. La mise en place du protocole est bien expliqué, je discute avec le personnel. Je reste une heure et je dis au revoir.

Premier jour : vendredi

Vendredi, j'arrive le matin, pas grand monde. Je discute avec l'accueil et les coaches, aussi avec quelques clients. Je me présente à 3-4 clients et j'arrive même à avoir un entretien de 10 min avec Alain, 61 ans.

Le monde commence à arriver pour la pause déjeuner, et je me sens moins utile, un peu dépassé, je ne sers pas à grand-chose. Je fais tache. Cecila, la responsable coach me le signale et m'invite à un court collectif « Il faut que tu fasses du sport avec les clients, c'est la meilleure approche si tu veux faire connaissance ». Je vais au cours de Body-Pump avec elle. Je me dis que c'est vraiment utile même pour savoir ce que sont ces activités physiques si demandées. Ici, c'est un cours pour se muscler spécifiquement tous les muscles avec des poids et sur une musique très rythmée, très boum-boum. Je pense que l'objectif ici est plus d'apparence, pour moduler sa silhouette, pour être tonique, musclé. A la fin, Arnaud, un coach explique ma présence aux clients et ce que je viens faire. Ça me fait vraiment plaisir. J'ai un deuxième entretien avec Bastien, 27 ans, d'une dizaine de minutes. A la fin, il me dit qu'il travaille dans le domaine de la santé et dans les objets connectés (par exemple, avoir une puce sur la ceinture qui suit tous nos mouvements et qui calcule beaucoup de chose comme la vitesse, les calories brûlées, détaillé dans chaque heure de la journée, et consultable après sur son Smartphone via une application). Il me dit que sa boîte pourrait être intéressé par un gars comme moi. Je prends son mail en me réjouissant.

Les deux entretiens ont lieu dans l'espace ouvert. Après 14h, tout se vide et je ne sais plus quoi faire. Je suis aussi fatigué et je décide de rentrer. Je me rends compte que les journées sont très longues et

qu'il faut mieux venir plus de fois et moins longtemps. Je suis satisfait de la journée. L'étude a bien démarré.

Deuxième jour : samedi

J'arrive le lendemain, le samedi après mon entraînement de rugby. Il y a déjà beaucoup de monde et je me sens tout de suite mal à l'aise. Je n'ai pas de relations complices avec les coaches, ce sont les deux nouveaux, ils n'ont pas le temps et l'esprit à s'occuper de moi. Je vague comme un fantôme dans la salle ne sachant que faire et très mal à l'aise. Je vais un peu sur le vélo, fais un peu d'abdos et de dorsaux, mais je n'ai absolument pas envie de travailler, je sors d'un tout juste d'un entraînement. Je ne rencontre personne, je n'ose pas mettre mon badge, je ne le sens pas, je me dis que je le mettrais lundi. Je décide d'aller au cours de Body-Attack, qui est majoritairement féminin. Ce cours dure une heure et est extrêmement cardio. On vient dans ce cours pour se dépenser. Il faut aussi un certain « style » et je me sens vraiment pingouin, ou balai dans le cul. J'ai un peu honte, surtout que le stagiaire JB nous regarde et ça me met mal à l'aise d'être si peu esthétique, surtout pour un prof d'EPS.

Après de très brèves discussions « Woaw, c'était dur hein ? Oh oui, je prends une douche, fais un sauna, essaye de réfléchir sur le pourquoi du comment ce n'est pas allé aujourd'hui : est-ce ma thèse qui n'a aucun sens ? Est-ce parce que je n'avais pas des relations complices avec les coaches ? Est-ce parce qu'il y avait trop de monde ?

Il faut vraiment que j'aie parlé avec les coaches. Il faut que je m'affirme. Voilà ce que quoi je fais de la recherche, j'en ai pour trois mois, je sais où je vais et je veux des résultats. Il faut que les coaches prennent confiance en moi. A oui c'est ça qu'il veut, d'accord. Il faut que je sois sûr de moi. Regardez, c'est là que je veux aller. Je ne sais pas ce que ça va donner, mais c'est la direction que je prends. Parler un maximum avec les clients, me présenter, utiliser le bureau. Plus je suis connu, mieux c'est pour ma recherche. Ne pas être discret. Mais prendre son temps aussi, trois mois, c'est long et j'ai le temps de connaître les gens. Le problème, c'est mon occupation dans la salle. Je ne donne pas de cours. Il faut que je pratique avec les clients, que je leur demande si je peux faire la séance avec eux. Rentrer dans le processus. Il faut être dynamique dans ces structures. Alors il faut jouer le jeu. Ne pas avoir trop de barbe, pas les cheveux trop longs, il faut que je rentre à fond sur le terrain. Joué sur la carte svelte, affuté, dynamique. De

J'arrive le lundi en soirée, ce n'ai pas pareil. Beaucoup de monde. Ça va plus vite. Je ne sais pas ou me mettre. Je discute avec un vieux, je l'aime bien celui-là, il me rassure, vient me parler tout de suite. Je discute ensuite avec deux gars sympa, leur explique mon étude. Ils sont cool. Je pense que je pourrai les avoir en interviews.

Je n'ose pas mettre mon badge. Je me sens ridicule. Je vais parler à un gars en me présentant sans me badge, mais je crois que je bafouille, il me dit mais moi aussi je suis nouveau, je repars un peu bredouille et je le vois parler à un copain en rigolant et en me regardant du coin de l'œil... mal à l'aise sur le coup...

Je rencontre Elliott, on sympathise, je le prends en entretien, et on fait ensemble un GRIT force, très dur. Bon je rentre mi-satisfait.

Le vendredi, c'est une journée cool, et j'utilise le bureau. Il me le fallait ce bureau, je me sens en sécurité, j'ai un chez moi ou accueillir les gens. Je ne suis plus un loup solitaire errant, je suis membre de la famille car j'accède aux bureaux. Symboliquement je suis plus en confiance avec les gens. Regardez, je vous emmène dans le bureau, ce n'est pas qu'une étude à la noix. Je discute avec pas mal de monde et je me sens vraiment à l'aise dans la salle de musculation libre, c'est là qu'on peut le plus facilement parler. Je passe du temps avec un trio sympa et décontracté qu'Arnaud m'a présenté, et aussi avec deux nénettes intéressantes, Aurèlie et Elsa. Je fais un entretien avec Nicolas, l'un des gars du trio, d'un autre Nicolas, et d'Alexandre, un sportif de haut niveau un peu givré. Je me sens à l'aise avec le sentiment du devoir accompli, même si mes entretiens ne transpirent pas la science pour l'instant, je ne sais pas trop où je vais, et surtout si c'est vraiment utile, mais je fonce, on fera les comptes plus tard. Je retrouve Bastien qui me donne le mail pour contacter son entreprise, Withing. C'est vraiment un plus d'avoir le bureau. Ça me fait du bien au moral.

3^{ème} semaine

Le lundi commence mal, je n'ai pas le bureau, je fais un body-sculpt puis un body-pump avec JB. Je l'aime moins celui-là. Ca se passe moins bien. Je revois aussi les deux qui ont rigolé sur moi la dernière fois. Je me dis que le lundi ce n'est pas pour moi. Je rentre chez moi sans entretien. Et je suis un peu provoqué par un gars de l'accueil qui me demande si ça va, je lui dis oui mais que c'est dur sans répondre et lui me répond « attend j'ai du carton je vais t'en fabriquer un » j'ai pris ça un peu agressivement dans la gueule, l'intégration avec certains est super, que ce soit coach ou accueil et avec d'autres elle est plus dure. Enfin c'est comme partout, on en aime certains et moins d'autres. Une nana à l'accueil ne me décoche jamais un regard même dans le bonjour. Après y'a des mecs vraiment

sympa, qui s'intéressent à ce que je fais, je pense que ce sont les passionnés. C'est les plus cool, mais c'est normal, quand on aime son job on est accueillant.

Mais je me pose quand même la question de la finalité des sports pratiqués en salle. Maintenant que j'ai eu accès et que j'ai pratiqué, j'ai mon mot à dire. Ce qui ressort le plus dans mes impressions, c'est le fait de ne pas avoir de réelle finalité. Je sors du cours mais je n'ai pas l'impression d'avoir fini. Il n'y a pas eu de gagnant, de perdants, pas eu de fin réelle, pas eu de représentation, d'histoire. Ou est la fin ? Je ne vois que des moyens pour une finalité floue et infini ; le capital santé et le capital apparence. Quand peut-on dire que c'est fini ? Jamais non ? C'est ce qui m'a le plus surpris dans ces cours. La question de la finalité.

Puis aussi, les cours sont différenciés en renforcement musculaire et en cardio, et les sexes sont assez différenciés suivant les cours, plutôt body-sculpt pour le renforcement musculaire féminin (j'ai mangé des fessiers !), plutôt body-pump pour le renforcement musculaire masculin, mais aussi pas mal de fille, ou l'on muscle tout le corps de bas en haut, et le body-attack pour le cardio, qui est essentiellement féminin.

J'ai esquivé le vendredi, je ne me sentais pas prêt à y aller, je n'avais pas la foi.

4^{ème} semaine

J'avais accès aux bureaux jeudi et vendredi, j'en ai profité. Jeudi j'ai eu des nouvelles personnes et Bastien. Un gamin de 18 ans et deux nénettes de mon âge venues ensemble. C'est les premières filles. C'est dur de ramener des gonzesses. C'est elles ou c'est moi. Surtout un peu des deux. Un gars m'a dit sérieusement que je devais mettre mon badge pour avoir plus d'influence (je ne le met plus je ne me sens pas à l'aise avec en marchant dans la salle, et surtout illégitime, je n'ai pas envie de donner une mauvaise image au club en tournant en rond et ne foutant pas grand-chose). Ça me fait rigoler, mais il m'a dit que c'était pareil que si j'étais une gonzesse et que j'allais vers les mecs, sinon on se dit qu'on drague ou je ne sais quoi et ça passe moins bien, avec le badge c'est plus « pro ». Je pense qu'il a raison, je vais user du badge la prochaine fois. Donc 3 entretiens c'est bien. Je n'ai pas fait de cours collectif mais découvert 15min le tapis de course. Impression bizarre de se faire regarder de l'extérieur comme un animal de zoo par les passants. Entente de mieux en mieux avec Bastien qui trouve mon étude vraiment intéressante, ça fait plaisir. C'est le premier que je vois 2 fois, et c'est vrai qu'il y a eu plus d'échange, plus de confiance, de convivialité. On est allé un peu plus loin.

Mais je reste au début de chaque séance bien 1/2h à ne rien faire à être un peu bado, j'ai la technique de la bouteille d'eau, je ne sais pas pourquoi, mais quand je suis avec la bouteille d'eau même si je ne fais rien, je me sens plus à l'aise. C'est un peu bête mais ça me rassure. Et puis je dois aller la remplir

(elle est toute petite, c'est fait exprès) puis je dois aller aux toilettes, ça me permet plus de déplacements moins dans le vent. AU bout d'un moment quand je commence vraiment à être tendu parce que je ne fais rien, je craque et je vais voir les gens en expliquant qui je suis. Et c'est à partir de là que tout commence, après ça ne s'arrête plus. C'est une histoire de confiance. Le premier pas fait, et c'est parti, c'est un peu comme avec les filles. Il faut franchir la première barrière, et après on s'éclate.

Vendredi, un peu la même configuration. Quand il n'y a pas de coach ou d'accueils qui sont présents, je me sens plus à l'aise. Personne pour me déranger. Alors qu'ils sont cools mais j'aime bien faire mon truc tout seul à mon rythme, ça me met une pression invisible sans qu'ils veuillent me la mettre. S'ils voient que je ne fais rien, ils vont se dire que je suis une brêle. J'ai le bureau de Céline cette fois, et j'ai réussi à faire passer deux entretiens. Le premier, c'est une rencontre avec Frédéric, je lui explique ce que je fais, il va à son cours de body-sculpt puis on a un entretien intéressant sur la notion de tout vouloir contrôler. Il est motivé pour continuer et me demande mon numéro. Je n'arrive pas à avoir de nanas, je demande à Aurélie pour la 3^{ème} fois et elle n'est pas très partante, en disant qu'elle est pressée. Je sais aussi pourquoi c'est plus difficile, les gars font plus de musculation et ont des temps de pause pour discuter, les nanas sont sur les tapis roulant et les vélos et en cardio pour perdre du poids (effort régulier), ou en cours collectif et c'est plus difficile de faire causette. J'explique le problème à Frédéric qui connaît des collègues qui se feront une joie de s'entretenir avec moi.

Puis je reprends Eliott en entretien avec le dictaphone ce coup-ci et l'entretien s'emballe et dure 40min, on nous parle à tour du rôle du corps et du rôle de l'activité physique dans la société d'aujourd'hui. C'est agréable et constructif. Enfin je commence à avoir des bribes de ce que je cherchais, et j'ai le sentiment que les gens en face de moi commencent aussi à goûter au jeu de mieux nous connaître.

Je finis par une petite séance sur le tapis roulant avec 15min d'échauffement puis du 10-18km/h sur 10 min en 30-30.

Très bonne séance de travail. Ça vient. J'ai 4 mecs sérieux mais toujours pas de nanas. Mais c'est déjà bien.

Annexe 8 – Récit de vie de Nicolas

J'ai rencontré Nicolas, 34 ans, ingénieur informaticien. J'ai ressenti, dès la présentation de mon sujet de thèse, une personne intéressée et elle-même passionnée par ce champ d'investigation, heureuse d'apporter son aide. Quelqu'un de très spontané mais de très réfléchi. Heureux et à l'aise dans l'environnement du club de sport. Le sport, au moment de nos entretiens, a une très grande valeur à ses yeux, et participe au changement de vie qu'il a décidé quelques années auparavant. Un changement de vie où le travail est moins central.

Première partie : La critique du monde professionnel

Mordre à l'hameçon

Les premières impressions qui ressortent des entretiens avec Nicolas, c'est une vision négative du monde du travail. On sent de l'amertume dans ses propos au moment d'évoquer son entrée dans la vie active, voir même en amont la préparation au monde du travail, monde dont nous préparons et nous vendons l'école comme le seul modèle possible et intéressant. Une sorte d'enfermement dans une pensée unique, où seul le travail est valorisé. Nicolas dit avoir passé dix années de sa vie dans ce modèle, happé comme un poisson trop intéressé par l'appât au bout du fil. Nicolas a mordu l'hameçon en rentrant dans la vie active

L'investissement dans le travail

Nicolas a passé les dix dernières années de sa vie à travailler, en étant conditionné selon lui depuis l'enfance par la promotion d'un système où l'on doit avoir un travail pour pouvoir vivre. « Je me posais des questions quand j'étais jeune, mais j'ai mangé la carotte de vas-y travaille, l'important

c'est d'avoir un travail, l'important c'est d'être bien payé, l'important c'est d'acheter des machines ». Pour lui, on vit dans un modèle ou c'est « vite fais des études, vite trouve un métier. On est sur des rails ». Et on rentre ensuite dans un système où « on te dit, vas-y bosse, fais des enfants, réfléchis pas, achète un appartement, c'est cher, c'est pas grave, endette toi, bosse encore plus pour rembourser ». Il dit avoir investi ses dix premières années actives dans le travail, de 22 à 32 ans, où il a « beaucoup bossé pendant une bonne dizaine d'années, parce que j'étais salarié et que j'avais une boîte à moi. Donc le sens je le mettais dans le travail, dans l'action ». Dans ce cadre de vie, le travail était une grande part de sa vie « j'ai bossé et ce n'était que l'informatique ». Il trouvait pendant cette période, sa « récompense intellectuelle, ce qu'on appelle la libido scientifique, dans le code en fait, quand on résout des problèmes complexes, c'est vrai aussi pour les gens qui font des mots-croisés des trucs comme ça, en fait y'a une petite récompense du cerveau qui s'appelle la libido scientifique. Et je pense que moi je trouvais mon accomplissement pendant longtemps la dedans ». Il dit ensuite « peut être aussi je me le cachais ou je me perdais, mais j'ai fait ça pendant des années ».

Une manipulation de société

Nicolas dit qu'« aujourd'hui, on est quand même monopolisé par le boulot 5 jours par semaines, je parle du cas général. On nous dit faut travailler plus pour gagner plus, on nous a vendu le boulot alors que le boulot c'est pas une fin en soi ». Il critique le modèle américain dans lequel les gens font plusieurs boulots pour pouvoir vivre et où il faut toujours créer de la valeur, pour lui « c'est un modèle de con. C'est quoi le but, c'est travailler ? C'est ça le but ? D'avoir construit des machines ? D'avoir réussi à faire une agriculture ... un peu trop productive d'ailleurs ? Pour travailler encore plus, tout le temps sans cesse ! Faut vraiment être un abruti ! Le but du jeu c'est de travailler moins. Profiter. On a créé des machines pour bosser à notre place, c'est pas pour derrière bosser encore plus ». Il explique que l'objectif est de travailler moins, pourtant le système pousse les hommes à encore plus travaillé, pour le bénéfice des grandes entreprises. « Et c'est ça l'obsession, c'est une manipulation de société, notamment parce que les grandes entreprises en tirent des bénéfices. Des gens qui ne travaillent pas du tout, et qui disent aux gens aller travaillez, travaillez, bosse, réfléchit pas, travaille, travaille. T'as réussi à travailler mieux ? Et bien c'est bien travaille encore plus. Allez encore plus. Comme ça moi j'ai encore besoin de moins bosser, je suis encore plus riche » Il explique le sentiment d'injustice devant ceux qui travaille et ceux qui profite. « Et on arrive à des aberrations du genre, 80 personnes dans le monde possèdent la même richesse que 3 milliards. 3 milliards c'est à dire tu les mets dans un champ tu peux même pas te représenter combien c'est gigantesque. Ça fait des milliers de mètres cubes de chaires, de viandes et d'os, c'est inimaginable. Et ben y'a quand même 80 personnes qui elles tu peux les mettre dans 2 bus qui ont autant d'argent que ces gens-là. Travailler plus... c'est de la merde.

On n'est pas obligé de mordre à l'hameçon ». Pour lui, le modèle du travail plus est un piège que propose la société qui « vend » son produit et qui appâte le travailleur avec son hameçon.

Le tapis roulant du travail et des habitudes en général

Dans cette période où il avait mordu l'hameçon, Nicolas dit qu'il est entraîné sur « une sorte de tapis roulant du boulot et des habitudes en général », en étant « passif dans ses choix ». Même s'il dit avoir toujours été « vivant », qu'il a « toujours été sortir, boire des coups, voir des copains, niquer des gonzesses » et qu'il n'a « jamais jouer aux jeux vidéo ». Sans avoir l'impression de s'ennuyer, parce qu'il bossait, il allait au cinéma, il regardait des séries, mais « avec le recul je me dis que j'aurais pu faire des trucs plus sympas, si j'avais choisi un peu, planifié un peu. Y'a plein de WE où on se retrouvait le vendredi on n'avait rien prévu, rien organisé, on va improviser. Ben du coup tu te retrouves t'avais rien de prévu ». Nicolas dit qu'il ne choisissait pas, ne planifiait pas, n'organisait pas, et il se retrouvait à seulement « remplir sa vie, remplir son temps » sans rien prévoir, seulement en s'occupant, « par fainéantise et pas ce tapis roulant d'habitudes qui t'emmène du lundi au vendredi à vitesse phénoménale, parce que tu bosses, tu prends pas le temps de faire autre chose, tu vas boire un coup avec tes copains, y'a un soir t'as rien de prévu on va se faire un cinéma. Tu t'occupes. On s'occupe, on remplit nos vies on remplit le temps ». Il prend l'exemple d'une semaine type dans son « ancien cadre », où l'« on mange vite fait, après on va [au cinéma], 22h30-00h00, on se couche le lendemain, et après on recommence, et le vendredi t'as pas planifié le WE ». Nicolas va s'investir dans le monde du travail et fait entendre qu'il délaisse son temps hors-travail. Dans cet état d'esprit, on vit « au jour le jour » avec très peu de « projections », ce qui n'est « pas forcément positif, c'est-à-dire on prévoit rien, on n'organise rien, on ne projette pas, et du coup on se retrouve à dire qu'on ne fait que des choix un peu par défaut. On se dit tiens je vais regarder la TV, parce qu'il y a ça qui passe à la TV ». Il a le sentiment de ne pas réellement être maître de sa vie. « C'est juste que pendant des années je n'avais pas le temps, je privilégiais autre chose et que je m'étais laissé aller, un dans la flemme, dans la flemme de se dire, oh non 19h je sors un peu tard, j'veis pas aller me faire un body attack, je rentre à la maison, on est informaticien on se remet un peu sur le PC, un informaticien qui se remet sur le PC, c'est au moins 3h. J'ai toujours été très occupé, mais c'était plus de la flemme et justement le fait de manquer de projection, et du coup quand tu ne planifie pas un peu, tu ne fais rien en fait »

Un besoin de se détacher de l'hameçon

Une impression de perdre sa vie (exemple de la TV)

A être passif dans ses choix et remplir sa vie sans réellement choisir, Nicolas dit qu'au bout d'un moment, « quand ça fait 3-4 WE d'affilés, il faut sortir les doigts du cul parce que ça sent la retraite, et ça sent le sapin (rire), ça sent le sapin ». Il évoque le temps passé devant la TV. « Quand tu perds une heure de ta vie c'est pas grave, mais quand tu perds 3-4 heures de ta vie par semaine, c'est phénoménal. 3-4h de ta vie à parler à des gens intéressants, à aller voir des filles jolies, j'veux dire y'a des choses mieux à faire. Quand tu bosses pas tu peux en perdre pleins, mais quand tu bosses, que t'as des enfants, 3-4h de merde, c'est peut-être 3-4h où tu faisais ta passion, tu peux lire, faire des petits trains si t'aime les petits trains, jouer avec ton enfant parce que tu t'es dit allez je joue avec lui parce que même si je suis un peu fatigué j'ai pas vu de la semaine. C'est vite dramatique de perdre 3-4h par semaine. Par semaine ! Et encore quand je dis 3-4h... la moyenne de la TV, c'est plutôt 10-12h par semaine ». La TV est pour lui un environnement extérieur malsain. C'est quelque chose qui lui fait perdre sa vie à l'emmener sur son tapis roulant des habitudes et à être passif dans ses choix « des fois tu te met devant la TV sans vraiment savoir pourquoi, par réflexe, parce que t'as rien programmé, t'as rien engagé, et à la fin de la soirée tu te dis putain, les 3 épisodes des experts je les ai déjà vu, ou alors j'ai regardé les ch'tis à Hollywood, franchement j'ai perdu ma vie, t'as perdu une heure de ta vie quand tu regardes des merdes, c'est des trucs complètement bidonnés qui t'apprennent rien sur des gens dont t'as rien à branlé. Donc des fois c'est des émissions intéressantes, des fois pas. Des fois c'est des émissions intéressantes mais sur des sujets que tu connais par cœur donc ça sert un rien. Et souvent c'est quand même de la merde. C'est les médias, tout le temps la même chose, les émissions tout le temps la même chose, les policiers tout le temps les meurtres et compagnie. Et le jour où tu découvres ça, tu te dis et merde ! Combien d'heures j'ai perdu dans ma vie ? Et combien d'heures j'aurais pu faire autre chose, pas forcément utiles mais vraiment sympa ». Il rajoute à la TV tout ce qui concerne la haute technologie, qui empêche de réellement se poser la question de ce qui lui importe réellement, en proposant de stimuler son cerveau à des choses faciles « C'est vrai qu'aujourd'hui avec la haute technologie qu'on a partout tu sais à toujours simuler le cerveau mais à des choses faciles, aller voir sur Facebook, est ce que j'ai un mail, est ce que j'ai ceci, est ce que j'ai cela... est pas forcément prioriser ce que j'ai vraiment envie de faire, qu'est ce qui m'importe vraiment, ou qu'est ce qui m'apporterait vraiment du bonheur, ou qu'est ce qui est vraiment important, dans toutes les choses que j'ai à faire, est ce que j'ai pas des choses plus importantes à faire que de lambasser ».

Un manque de sens dans le travail

Nicolas dit « être un peu lassé de faire toujours la même chose ». Il a fait ça pendant des années et en « as fait un peu le tour ». Il s'est à un moment donné ennuyé et s'est aperçu qu'il « n'a fait que ça, que bosser ». Et le problème pour Nicolas, c'est qu' « en informatique ça ne s'arrête jamais. Y'a toujours des choses nouvelles à découvrir, à réparer, des choses à mettre à jour, à apprendre, parce que nous on apprend tout le temps, ça ne s'arrête jamais. J'ai passé 10 ans comme ça. J'ai développé des supers outils qui maintenant ne servent plus à rien. Et j'ai bouffé de midis à faire ça, vite, vite, vite, ça va être génial, ouais c'était intellectuellement génial, c'était utile sur les quelques mois ou années où ça a servi, mais aujourd'hui en fait ça ne sert plus à rien ». Il ne trouve à un moment plus assez de sens dans son investissement, il a beaucoup travaillé, passer un temps considérable au travail, pour finalement développer des outils qui sont aujourd'hui obsolètes.

Il prend le modèle de deux pays asiatiques, le Japon et la Corée du Sud, pour expliquer que le fait que répondre parfaitement aux exigences du modèle du travail capitaliste ne permet pas forcément d'être heureux, « t'es peut être riche, t'as peut être plein de pognons, mais qui finalement ne sert à rien, enfin qui ne t'apporte pas le bonheur, on le voit de plus en plus, les japonais à ce titre là sont très intéressants à étudier parce que ce sont des gens qui ont une haute valeur ajoutée, qui sont dans la crise économique depuis 30 ans alors qu'ils font tout ce qu'on leur a dit, ce sont des gens qui louent des amis, qui sont en avance technologique, ce sont des gens qui vivent mieux, et qui sont plutôt en bonne santé... physique, et c'est un peuple où on se suicide beaucoup, où la pression sociale rend très malheureux, et c'est un peuple où on loue des amis, on arrive où ? Les mecs ils louent des amis soit pour faire bonne figure... ». Il fait le rapprochement entre le taux de suicide et le modèle du travail plus. Il rejette le sens de ce modèle en disant qu'il peut rendre malheureux. « En Corée du Sud, y'a des gens qui organisent leur propre enterrement pour se refaire une renaissance et redécouvrir le sens de la vie ». Nicolas explique que les citoyens des pays qui répondent aux exigences performatives du système capitaliste sont en énorme manque de sens. « Ce sont des gens qui sont en croissance, qui sont développés, qui sont performants. Les coréens sont très performants en terme d'entreprise, et pas forcément le pays le plus heureux. Pareil on se suicide énormément en Corée du Sud. C'est intéressant à étudier parce qu'on dit ouais les français sont un peu fainéants, un peu râleurs, mais regardons des gens qui obéissent beaucoup mieux aux règles et qui répondent beaucoup plus au critère du capitalisme ou au bon sentiment de la société, ce sont des gens qui sont en demande énorme de sens de la vie, et de trouver quelque chose pour être heureux ». Nicolas remet en cause le système du travail dans lequel il est entré à son petit niveau. « Donc c'est intéressant de voir moi à mon petit niveau est-ce que je me suis posé la question, est-ce que j'apprends à mes enfants à être heureux et avoir du sens ? Où est-ce que je transmets des règles que je n'ai même pas vérifiées ou avec lesquelles je ne suis pas d'accord, et en disant que c'est comme ça, y'a rien à faire, ou est-ce que je me en phase de leur dire moi j'ai peut-être attendu 15 ans avant de me poser la question ben toi je vais t'apprendre tout de

suite à te poser les questions » Face au manque de sens propose le capitalisme, Nicolas tente de se poser les bonnes questions, notamment du bonheur et du sens de la vie, pour ne plus se faire manipuler.

Se poser les bonnes questions

A un moment, il s'est demandé « est-ce qu'on nous prend pas pour une trompette ? [...]Est-ce qu'on me raconte pas du crack, est ce que je ne me fais pas manipuler ? ». Nicolas dit qu'il commence « à se poser les bonnes questions » de ce qu'il veut réellement pour lui. « Je pense que rater sa vie c'est vite fait, le plus tôt on se pose les questions, bon j'ai 33 ans j'me les pose un peu tard, on devrait apprendre tout ça à l'école, apprendre à être un citoyen ou un homme ou un humain, c'est quoi tes repères ? Qu'est-ce que tu veux ? » Il trouve qu' à 33 ans, il se pose ces questions un peu tard, et qu'il s'est fait « manipuler » pendant une dizaine d'année et il évoque le fait que l'école devrait apprendre à se poser ces questions existentielles. « Pour la majorité des gens c'est déjà un premier défi de comprendre que tu n'as qu'une vie et de se poser la question de ce que tu as vraiment envie de faire ». Nicolas souhaite sortir des « rails », du « moule » tout tracé, s'extirper du sens qu'on lui propose pour construire son propre sens qui le rendrait plus heureux « j'ai pas la chance d'avoir fait une thérapie encore, mais ça aide à savoir ce que t'aimerais faire avant la mort. Les thérapeutes t'aident à te mettre en pause, c'est quoi vous ? Qu'est-ce que vous êtes ? Ou est-ce que vous allez ? Ça aide certainement. J'ai pas eu cette chance-là. Ah ça viendra peut-être ». Il espère avoir la chance de faire une thérapie pour approfondir encore davantage les questions qu'il se pose. Il est en demande de guide pour l'aider dans les réponses à trouver, « qu'est ce qui m'importe vraiment, ou qu'est ce qui m'apporterait vraiment du bonheur, ou qu'est ce qui est vraiment important, dans toutes les choses que j'ai à faire ». Il y a vraiment une remise en question profonde. Ce qu'il cherche, c'est répondre à cette question : « C'est quoi le bonheur, c'est quoi le sens de la vie ? ».

Profiter de sa vie au maximum

Sortir du tapis roulant des habitudes

Devant cette perte de sens d'un système qui met sur des rails, Nicolas essaye d'en sortir et de faire autre chose que d'être devant un ordinateur. « Je vais faire autre chose que bosser comme un âne, je vais faire autre chose que d'être sur un ordinateur, parce qu'automatiquement je suis informaticien. Tu dis y'a autre chose que le boulot, y'a autre chose que ce que je sais faire. Y'a d'autres choses dans la vie ». Il va « repousser la banalité » de son quotidien hors du travail, qui d'un côté peut être « rassurante », mais qui l'entraîne dans une vie fade, « une période de la vie où tu commences à te dire oulala, et des fois t'es avec quelqu'un tu t'éclates pas non plus, mais tu t'ennuies pas non plus, tu dis c'est bizarre on s'amuse bien ensemble, mais y manque ce petit sel, ce machin qui fait que quand tu vas le rajouter tu te dis putain mais on s'est éclater ce WE, c'était beau cette rando tu vois. Le WE d'avant on a fait un petit apéro c'était bien aussi, mais là tu sais que t'as vécu un moment exceptionnel. T'as senti des odeurs que t'as pas l'habitude de sentir. T'es sorti de ta routine ». Le but du jeu pour Nicolas, c'est de se dire qu'il y a autre chose que le travail dans la vie, il a envie de sortir de la routine et de profiter de la vie, de mettre du sel dans sa vie.

Profiter de la vie

Pour lui, profiter de la vie, c'est « avoir passé un maximum de temps à faire des choses soit que je jugeais importantes ou profiter », il donne comme exemple : « avoir voyagé suffisamment pour rencontrer et d'autres endroits, et d'autres cultures, gens [...] sauter en parachute, faire de la plongée [...] traverser le Sahara à pied [...] parler à des gens intéressants, allez voir des jolies filles [...] lire un bouquin qui va t'apporter des choses ». Nicolas a transféré son investissement dans les loisirs, les « trucs pour lui », qui lui reviennent directement, qui lui profitent à lui et pas à un autre qui le regarde bosser.

En profiter toute sa vie

Pour Nicolas, il faut en profiter toute sa vie de manière continue et ne pas attendre la vie au risque de voir son profit revenir à quelqu'un d'autre. Profiter « dans l'idéal c'est tout au long de la vie. On peut choisir de faire ça tout au long de sa vie ou d'attendre la fin, mais c'est un pari risqué si tu fais un AVC à 50 balais, tout ce que t'auras battu dans le boulot comme un con, ça sera perdu, ça sera pour quelqu'un d'autres, c'est généreux mais bon, je sais pas combien de boules de flipper on a à jouer, si t'es bouddhiste, t'en a plusieurs, mais si t'es pas bouddhiste... En profiter toute sa vie, c'est un modèle

auquel je crois un peu plus ». Il propose un autre modèle de travail que celui dans lequel il est actuellement. « On te propose des modèles, c'est pas les seuls qui existe, évidemment, travailler, société, retraite... mais y'en a peut-être d'autres. Y'a des gens qui disent par exemple qu'il faut prendre sa retraite tout au long de sa vie. Si t'as un métier que tu peux exercer assez tard, ben plutôt que prendre sa retraite à la fin, tu prends ta retraite tout au long de ta vie, par exemple en travaillant $\frac{3}{4}$ temps, en voyageant plus, tout le monde ne peut pas le faire, faut pas se leurrer, mais plutôt que prendre ta retraite entre 60 et 80 ans, je te propose de la passer en $\frac{2}{3}$ temps, et prendre ta retraite tout au long de ta vie, notamment quand t'es jeune et pour profiter ».

Se changer soi pour changer le monde

Nicolas explique qu'il souhaite en profiter davantage que les dix années précédentes où il a mordu à l'hameçon et servi les intérêts de ceux à qui profitent son travail. Mais ce n'est pas pour autant qu'il ne pense qu'à soi, bien au contraire selon lui. S'il souhaite se changer, c'est aussi pour changer le monde dans lequel il vit. Pour lui, le but du jeu est de profiter, mais sans faire de mal à autrui, ce qui n'est pas facile nous qui sommes des économistes impérialistes. On profite beaucoup des autres pays. N'importe quel t-shirt qu'on achète peut tuer. Toutes nos actions entraînent à l'autre bout du monde des mises en place de choses qui sont pas toujours jolies à voir, on fait exprès de pas voir c'est pour ça qu'on les a mis à l'autre bout du monde, c'est pas uniquement parce qu'il y a des gens plus pauvres, c'est aussi parce que c'est bien loin. Quand tu fais produire des téléphones à bas coût par des gens qui avalent du mercure, on est content aussi parce que les téléphones sont pas chers, c'est vrai que si le mec c'était ton voisin, et que tu le verrais cracher ses poumons, pour toi pour ton téléphone ça te gênerais tu te dirais, ah non merde, fais pas ça, ça vaut pas le coup, pour mon smartphone ça vaut pas le coût, j' préfère le payer plus cher et que tu es une combinaison, ou ne pas avoir de smartphone, ça me ferait chier, c'est vrai que tu consommeras moins. Donc ça par contre c'est un des critères c'est pas facile à appliquer, c'est des beaux principes, après j'aimerais le jour de l'addition avoir mis en application tous mes principes sans qu'on me dise dis dont toi t'es que du vent t'avais des beaux principes mais t'as rien appliquer, et donc tu coup tu n'as rien à faire appliquer aux autres, parce que si tu changes pas le monde toi-même, y va pas se changer tout seul ».

Il laisse entendre dans son discours un changement de style de vie. On entend très vite dans le discours de Nicolas un rejet très fort de l'ancien cadre dans lequel il vivait, qu'il n'avait selon lui pas lui-même décidé de vivre, on l'a poussé et incité à y aller quand il était jeune et sans recul. Il dit qu'il a d'abord « mangé la carotte de vas-y travaille, l'important c'est d'avoir un travail, l'important c'est d'être bien payé, l'important c'est d'acheter des machines ». Il a été entraîné dans « une sorte de tapis roulant du boulot et des habitudes ». Il s'est ensuite « posé les bonnes questions » face à cette « manipulation de société » dans laquelle il n'est pas « obligé de mordre à l'hameçon ». Il a voulu sortir des « rails » sur lesquelles il était placé pour « repousser la banalité » et pouvoir « mettre un peu de sel dans sa vie ». Au lieu de se « laisser-aller » et de faire « des choix passifs » et « par défauts » dans son ancien cadre, il souhaite « profiter un maximum de la vie » dans ses temps de loisirs qui lui sont dédiés. Nicolas laisse entendre qu'il a investi beaucoup dans le temps de travail et qu'il a le sentiment d'avoir un peu « perdu sa vie » en ne faisant que travailler et en ne s'organisant pas dans ses temps libres. Il veut maintenant faire « des choses qu'il a réellement envie de faire », dont c'est lui l'acteur et le responsable, et profiter de son temps à lui.

Deuxième partie : La possibilité du changement

Ce changement n'est pas chose aisée pour lui vu que « l'humain a naturellement tendance au repos ». Selon lui, il n'est pas évident d'investir ce champ des temps libres puisque lui va « se caler devant la TV », « zoner dans le canapé » et « ne rien faire d'intéressant ». Il va lui falloir mettre en place une technique de vie qu'il nomme « l'amélioration continue », où le but du jeu c'est d'« être efficace le plus souvent possible » pour pouvoir s'organiser et prioriser sur ce qu'il a « réellement envie de faire ». Le sport vient comme « guide » pour mettre en place cette technique de vie afin de ne pas se laisser-aller et d'en profiter un maximum dans ses temps hors-travail. Il lui redonne « un peu de sens » avec un cadre « structurant » dans lequel « la motivation vient de l'intérieur » et n'est pas dictée de l'extérieur. Le sport aide à faire « ce petit effort volontaire supplémentaire » pour rester « au maximum en haut ».

S'extirper de l'hameçon, sortir du tapis roulant du boulot et des habitudes, et profiter de la vie n'est une chose si aisée pour Nicolas. Cela lui demande de la volonté et de l'énergie supplémentaire pour combattre son côté « feignasse » qui lui donne tendance à se laisser-aller et à mordre trop facilement

l'hameçon tendu. Ce côté fainéant lui donne le sentiment de perdre sa vie à ne rien faire d'intéressant, il note même qu'à ne trop rien faire, « ça sent le sapin ». L'objectif est de mettre en place une véritable technique de vie où la « motivation vient de l'intérieur » pour se ne plus mordre à l'hameçon et pouvoir profiter un maximum de ses temps libres. Il utilise ce qu'il nomme « l'amélioration continue » et le sport contribue à donner un cadre structurant parce que « facilement chiffrable » en terme de progression. Le sport lui donne assez facilement « le principe action/réaction, enfin action/résultat, de se dire j'agis ça fait quelque chose ».

Surpasser sa fainéantise (l'image du temps gris)

L'objectif pour Nicolas dans ce changement, c'est de ne plus avoir l'impression de perdre sa vie ou de la donner à quelqu'un qui en profite. Pour cela il lui faut surpasser son côté « un peu feignasse ». Quand il n'a rien « programmé, rien engagé », Nicolas dit qu'il va s'allonger sur son canapé « hop tu vas zoner, tu vas perdre ta vie, ton temps, devant la télé à regarder une connerie, et du coup ben c'est 2 h qui t'ont servi à rien dans ta vie » parce que pour lui, « l'humain a naturellement tendance au repos ». Pour lui « on va souvent choisir la facilité » ce qui l'entraîne sur ce tapis roulant du boulot et des habitudes. Il dit qu'il se trouve des excuses du style « j'ai beaucoup travaillé » mais que ce sont de fausses excuses de fainéantise et il prend l'exemple d'avoir un rapport sexuel avec une star de cinéma américaine « souvent on va choisir choisit la facilité, j'ai beaucoup travaillé, en fait l'excuse est fausse un peu, j'suis fatigué, oui t'es fatigué mais n'empêche que si aujourd'hui là on te donne Scarlett Johnson et elle te dis emmène-moi au resto on va baiser t'as l'énergie, question de motivation ». Nicolas prend souvent l'image de la météo pour démontrer son manque de motivation et sa fainéantise. Pour lui, la mauvais temps, la pluie et le froid représentent des conditions extérieures qui font obstacle à sa motivation, qui l'embarque dans un style de vie où il se laisse plus aller par manque d'énergie « souvent on a des hivers un peu prononcés, on les sent bien passés, au niveau luminosité, température, pluviométrie, on prend ce qui faut, et des fois, on peut se laisser un peu embarquer par moins d'énergie ». Il dit que « s'il pleut je vais rester à la maison », « je ne suis pas assez motivé ». Il prend à de nombreuses reprises l'image du temps gris qui démotive et qu'il faut surpasser « on supporte mieux le temps gris quand on fait du sport que si on traîne un peu, qu'on est un peu en retrait, on se dit oh j'ai pas l'énergie et puis il fait moche, bah ouais mais faut pas vivre à Paris si tu supportes pas... voilà... faut partir vivre dans le sud... faut bien y arriver, aller voir les copains, tu prends un parapluie puis c'est pas la mort. Ma compagne dans un livre m'a dit un truc intéressant : la météo, la météo, mais y'a que les vieux qui regardent la météo avant de sortir de chez eux pour voir si c'est déterminant ou pas. J'veux dire quand t'as des choses à faire, que t'as envie tu sors, et puis y pleut y pleut, c'est pas la météo qui va déterminer ce que tu vas faire, si c'est le moment de le faire, on y va quoi ». L'objectif est de ne

pas prendre en compte le mauvais temps, quoi qu'il arrive, que cela ne doit pas être déterminant. S'il souhaite surpasser sa nature fainéante, c'est pour sortir de la routine ennuyante et être efficace pour profiter un maximum de la vie « Moi quand je m'ennuie je suis inefficace ».

Bouger et être positif comme philosophie de vie

Nicolas met en place une sorte de philosophie de vie, même si pour lui c'est un grand mot, pour mettre en place ce changement et pouvoir profiter de sa vie. « je décide que ça va bien physiquement, je décide que ça va bien moralement, j'en profite pour faire des choses. Philosophique c'est un grand mot, mais une technique de vie, une technique de... voilà j'essaye de... comme je suis content et que je me sens bien, j'essaye d'avoir le sourire, j'essaye d'être positif, et j'essaye de me dire, je vais faire des choses, plutôt que de me lamenter parce qu'un truc marche mal, que j'arrive pas à faire des trucs, ben j'avais m'dire tant pis on fait un truc, bouger quoi... bouger, être positif, philosophie de vie c'est peut être beaucoup dire mais c'est un peu ça ». Pour lui « on apprend en faisant. C'est pour ça qu'il faut faire, toujours. Faire. Agir. Même si on ne sait pas faut tenter, faut essayer. La pire des choses que l'on peut dire à un enfant, c'est que la curiosité est un vilain défaut, au contraire, c'est le meilleur des défauts, quand t'es curieux, tu te dis putain je connais pas je vais essayer, ou je connais pas j'avais me renseigner, ou ça je sais pas faire, j'avais essayer de la faire, t'apprend. Tu échoue, t'apprend. Parce qu'en général c'est par les échecs qu'on apprend le mieux, donc du coup t'apprends. Faut faire. Toujours. Tiens j'avais essayer ça je connais pas, t'as jamais essayé le vélo, bah essaye un peu ça permet de faire ça, ça, ça, pourquoi pas. Plutôt que d'être monomaniacque d'un truc, de dire je sais faire que ça et j'aime bien ».

L'amélioration continue comme technique de vie

Etre efficace le plus souvent possible

Le but du jeu du cadre dans lequel s'inscrit Nicolas au moment de son discours, c'est d' « être efficace le plus souvent possible », pour pouvoir en profiter au maximum derrière, que ce soit dans son travail ou dans ses loisirs.

Le travail

Il prend l'exemple du travail pour expliquer ce besoin d'être efficace pour profiter ensuite « y'a un matin on va dire bon allez aujourd'hui j'applique des méthodes, je m'organise super bien et on s'aperçoit qu'effectivement en quasiment une demi-journée ou $\frac{3}{4}$ d'une journée en s'organisant bien, en priorisant, on aurait fait tout le taf au lieu perdre son temps ». Il rajoute que « si on pouvait le faire en 2 jours par semaine, ça me semble pas plus con de faire 2 jours par semaine plutôt qu'en 5. L'idée du boulot c'est d'être efficace, soit parce que t'es indépendant et que t'as envie de bosser moins pour gagner pareil, soit parce que t'es salarié et que t'as envie d'être bien avec ta hiérarchie, tes collègues. Etre efficace, sois pour soi-même, c'est à dire être productif sur un truc, sans avoir l'obsession de la productivité, c'est quand même mieux de faire le boulot en 45min plutôt que potasser 1h15, tu peux prendre l'apéro, discuter avec tes collègues... Etre efficace c'est mettre de la souplesse et du bonheur dans le travail de tout le monde. Si on rend un truc en retard pour un collègue, on lui empiète son temps de travail et les conflits commencent. Et si on est efficace, on pourra faire plus de sport, lire des bouquins ». Il prend l'exemple des cadres sur leur boîte mail « y'a plein d'étude qui le montre, par exemple y'a des cadres qui passent une journée par semaine sur leur boîte mail, si on optimise cette journée, on la transforme une $\frac{1}{2}$ journée ». L'objectif c'est d'optimiser son travail pour avoir plus de temps ensuite pour faire des choses plus plaisantes.

Le ménage

Il dit qu'il essaye d'appliquer cette méthode partout, que ce soit dans le milieu professionnel ou dans sa vie personnelle. Il prend souvent dans son discours l'image du ménage concernant l'efficacité « Des fois ça prend un peu plus, tu sais que tu dois nettoyer sinon tu vas passer le cap où ça va être le bordel, j'me booste, j'm'arrache les doigts [...] comme ça telle heure ma chérie quand elle rentre elle est contente on fait pas le ménage ensemble, on fait l'amour, on regarde un film, on mange un truc, profiter. Planifier, choisir, et plaisir derrière, j'ai bien fait. Sinon t'aurais un épisode de 24 qui dure 45min, elle rentre le ménage est pas fait, elle est pas très contente, j'ai pas fait à bouffer, on se refait un petit 24h chrono, on se commande une pizza on s'en branle. Pourquoi pas. Je préfère baiser (rire) ». Il explique l'intérêt d'être efficace dans sa vie quotidienne pour faire des choses plus plaisantes derrière

L'amélioration continue

Il appelle cette technique de vie « l'amélioration continue ». Que ce soit dans sa vie professionnelle ou personnelle. L'objectif c'est d' « être toujours un petit peu meilleur sans que ça nous coûte, tu amorce un bénéfice de base qui va être croissant en fait, sans te dire que je vais travailler comme un cinglé pour être le meilleur non plus. Et normalement tu le ressens sur tous les tableaux personnels, professionnels, la famille, les enfants... ». Il applique cette « technique de vie » dans de nombreux domaines. Pour lui « être meilleur, c'est pas une obsession, mais c'est une voie pour être bien ».

La maison

Il prend l'exemple de l'évolution de vie dans son logement pour montrer ce qu'il entend par l'amélioration continue « quand t'es étudiant t'as un studio après quand t'es en couple, t'as un 2-3 pièces, et puis après quand c'est propre tu passes à la déco après. Quand t'es étudiant la déco je te raconte pas, c'est des cartons de pizza. Après tu commences à acheter un plus beau canapé, tu changes la TV »

La cuisine

Il prend également l'exemple de la cuisine pour expliquer sa théorie d'être un peu meilleur chaque jour. « C'est comme bien manger, avant je manger moyennement, après je me suis mis à manger des légumes et compagnie, maintenant je mange bio je me fais à manger ect, et c'est pas si compliqué à chaque tour de roue je m'améliore, et je m'aperçois la première fois je passe trop de temps en cuisine je me fais chier quoi, 35 min pour me préparer un truc je vais pas faire ça tous les jours, puis après je me dis t'as qu'à faire ça pour plusieurs jours, et comme ça tu diminue ton temps de préparation par repas, et puis du coup tu deviens meilleur, parce que tu sais que tel épice, tel machin, tel viande, hop, 10 min c'est torché, tu t'améliore. Ça veut dire qu'au bout de quelques années, tu passes moins de temps qu'avant et tu passes beaucoup plus de plaisir, beaucoup plus de satisfaction. Le midi je sors mon truc, je sais que tout est bio, je mange pas des pesticides, je sais que c'est à peu près bien câblé, sur les protéines, et les glucides y'en a pas trop, tu te dis génial, je suis en train d'optimiser mon travail de tout à l'heure [...] Et c'est un tout, tu te dis je prends plaisir, et à l'arrivée comme tu t'aperçois que ça ne prend pas plus de temps que tu ne le croyais, ça prend pas plus de temps que de marcher pour aller s'acheter une pizza, je suis désolé moi quand je vais chercher une pizza, faut que j'appelle, je marche 5-10 min, j'attends 2-3 min ma pizza je reviens, j'en ai pour 10 ou 15min. En 10 ou 15 min la maison je me suis fait à manger bio. C'est torché. J'ai mes habitudes maintenant, c'est torché. Et j'aurais fait à manger pour le lendemain, ou le surlendemain.

Troisième partie : Le Gym comme guide du changement

Pour Nicolas, le sport a eu de l'influence dans son changement de cadre, premièrement dans la prise de conscience de l'ancien cadre qu'il image à un tapis roulant du boulot et des habitudes en général, deuxièmement dans sa volonté de ne plus subir ce tapis roulant, de ne plus mordre à l'hameçon d'une société qui le manipule, et troisièmement pour mettre en place une philosophie concrète de vie dans laquelle il peut en profiter pour faire un maximum de choses qu'il lui plait réellement.

Le Gym comme prise de conscience

Reprendre possession du corps

Nicolas dit qu'il a « toujours été un actif » et qu'il a « été inactif que pendant une partie de ma vie », celle de son entrée dans la vie active, de 22 à 32 ans. Et à un moment donné « t'as besoin de bouger tes bras, t'as besoin de bouger tes jambes, t'as besoin de sentir ton cœur battre ». Il raconte un épisode de sa vie pendant sa jeunesse dans lequel il a « eu la chance, la chance ou la malchance d'avoir un accident [...] d'avoir été un mois et demi sans marcher ». Ce qu'il lui a permis de prendre conscience de la chance d'avoir un corps en forme qui peut bouger « quand on te dit vas-y tu peux continuer à remarcher avec la réduction et que tu remarche au bout de 2-3 heures forcément tu marches. Tu peux te déplacer toi-même, aller aux toilettes, tu te dis ça c'est fun ». Reprendre le sport pour lui signifie de « reprendre possession » d'une bonne santé « de se dire tiens j'ai des courbatures j'ai ceci, mais mon corps marche bien, ça fait déjà plaisir ». Il dit que c'est quand on est blessé ou handicapé qu'on se rend compte que c'est important d'être en bonne santé. Son objectif c'est d'avoir de la « condition physique », d'avoir « une petite caisse » parce qu'il a un métier assis, et comme il est « informaticien », il a « tendance à s'avachir », et ensuite à avoir des problèmes de dos. La première chose c'est d'abord de régler ce problème pour lui. Ensuite c'est d'anticiper sur les problèmes de vieillesse, « faire du sport tout le temps, je pense que ça permet d'anticiper, de bien vivre ». Le sport

lui fait prendre conscience de la chance d'avoir une bonne condition physique et reprendre possession de son corps.

Lever le nez du guidon

Même si « c'est pas que le sport qui y emmène », à « se poser la question, qu'est-ce que j'ai envie vraiment », il joue quand même pour Nicolas le rôle de déclencheur dans ce changement d'idéologie « je pense que c'est le chemin dans le sport qui a changé l'idéologie [...] Très clairement il a accompagné dans ça ». Nicolas s'est « enfermé dans des années de boulot purement technique », et a commencé à être « un peu lasse de faire toujours la même chose ». Pour lui à cette période « y'a d'autres choses dans la vie, et le sport permet de te dire, ah ben tiens je lève le nez ». Ca lui permet de voir autre chose que seulement son boulot. « Le midi les gens qui mangent ensemble ils continuent à parler boulot, nous au sport, c'est fini, on parle sport, ça t'ouvre les yeux sur le monde, enfin n'exagérons rien non plus, mais ça participe ». Au départ, Nicolas a investi dans le sport pour se dépenser, se changer les idées et de changer de cadre. Pour Nicolas le sport permet de « vider la tête [...] tu laisses tout, tu sautes, tu bouges les bras, tu vide le cerveau [...] Et y'a un peu que le sport qui permet ça, alors peut être les gens qui boivent, ou qui se droguent. Moi pour le cardio intensif, la muscu moins parce que c'est trop lent, mais le cardio intensif, le freeletics, la course, t'es vraiment dans ta foulée, le cœur que tu écoutes, ta respiration, des fois tu vas te remettre à penser et tu vas te recalcr sur ta foulée. C'est un tapis automatique un peu. Ça permet de te lâcher les rênes un peu. Honnêtement, allez je plane, je me défonce, on va courir, on va pousser, on va bouger »

Le Gym comme volonté de ne plus être passif dans les choix

Ne plus subir les objectifs de l'extérieur

La grande différence avec l'ancien cadre pour Nicolas, c'est que la motivation vient de l'intérieur, et non pas d'une compétition que l'économie capitaliste pourrait imposer. « Alors justement je pense que le sport est différent pour ça. Parce qu'en fait effectivement dans l'économie et le capitalisme, on nous dit que c'est la compét, qu'il faut être toujours meilleur. Dans le sport, tu peux tomber dans ce travers

là, mais c'est toi qui dis quel est le niveau que tu veux atteindre. Des fois je me dis, là je suis bien je reste à ce niveau-là. Et d'autres fois je me dis tiens je suis en forme en ce moment, je vais essayer de me dépasser. Mais l'objectif ne vient que de moi. C'est pas parce que j'ai vu le mec à côté faire 50 pompes, que je vais me dire putain faut que je le batte, ou putain il a fait 50 pompes. Moi je suis bien dans mes baskets, je fais, je sais pas moi, 30 pompes, ça me va, et si un moment j'ai envie d'en faire plus, c'est parce que je me suis dit tiens j'ai envie de me dépasser. Et ça veut dire que la motivation elle vient de l'intérieur, et l'objectif aussi, c'est-à-dire que je ne le subit pas, je ne subis pas de l'extérieur un besoin de pousser plus, d'aller plus vite, c'est juste le plaisir que nous on peut avoir en se disant tiens tel trail on l'a fait en 2h, est-ce que l'année prochaine on se le fait un peu plus vite histoire de se challenger nous même, pour le plaisir de se maintenir, ou d'aller un peu plus vite, comme on l'a fait pour la spartam qui était vraiment très longue, qui a duré 4h30, notre objectif c'est de finir, peu importe le tempo, on était déjà très content et fier de nous d'avoir enduré la douleur, d'avoir enduré la peine, et effectivement ça ressemble de l'extérieur à la compét du monde de la finance mais il peut être différent. Je ne dis pas qu'on ne peut pas tomber dans ces travers là mais moi je le vis vraiment pas comme ça [...] pour le coup l'objectif de dépassement il est interne ». Nicolas prend une illustration de quelqu'un qui pourrait venir au sport avec une motivation qui ne viendrait pas réellement de lui « Y'a un vrai plaisir à se dire, on se met au sport, si on veut. C'est pas comme effectivement une meuf qui se sentirait mal dans sa peau et qui se dit tiens je suis trop grosse faut que je sèche, faut vraiment que j'y aille trois fois par semaine. Sa motivation, elle est bonne ou elle est mauvaise, je la juge pas, j'en sais rien, mais en tout cas elle ne vient pas que d'elle. Et du coup elle le vit certainement comme une contrainte. Et peut-être comme une libération en même temps, c'est très antinomique comme sentiment. Nous on vient pas dans cet esprit-là ». Pour lui, il vient au sport et ce n'est pas contraignant, ce n'est pas un objectif négatif qui ne viendrait pas de lui, il va au sport par plaisir.

Changer de mental : avoir la patate

Nicolas se sert du sport pour lutter contre sa nature fainéante. L'objectif c'est « de garder l'énergie, de se maintenir un peu actif » car « paradoxalement le sport ca fatigue mais ça donne la patate parce que du coup moi je constate en tout cas très objectivement ça permet d'avoir des points de reprise d'énergie finalement ». L'objectif, c'est de lutter contre le manque de volonté pour quitter le tapis roulant du boulot et des habitudes. C'est-à-dire, même le lundi soir à 19h15, après « la cuite du WE et le boulot qui a repris à fond », il faut « y aller », se bouger et se motiver pour ne pas se laisser aller et risquer de zoner dans le canapé devant la TV. Au lieu de perdre sa vie devant la TV, Nicolas dit qu'il est mieux au sport à se bouger. Le sport est un outil essentiel afin de se « maintenir en haut », que ce

soit tant au niveau psychique qu'au niveau mental. Nicolas cherche à avoir grâce au sport, une bonne condition physique, et que « l'esprit soit en bonne santé ». Pour lui, la condition physique est importante dans la volonté de ne plus se laisser-aller, car le sport donne la patate, mais « la bonne santé physique ne nous apporte pas tout forcément [...] parce que des fois on est en forme mais on a pas envie de bouger, on est un petit peu mollasson à se regarder une série ou deux, à regarder la télé, on va zoner dans le canapé, ça peut être bien aussi, mais des fois le fait de me dire je me bouge je vais au sport, par exemple le matin, moi je suis pas du matin, mais quand j'arrive à me motiver pour aller au sport, ben la journée est bien entamée et t'as de l'énergie, alors que si je me gratte les baloches bien tranquillement en regardant la télé, à prendre le café tranquillement, j'ai l'impression de faire ce que je veux, hop il est 11h30, après tu bouges il est 14h, tes journées elles passent comme ça et tu te dis merde, j'ai rien foutu de ma journée tu t'en veux un peu. Là au moins avec la salle de sport, je vais courir c'est pas grand-chose c'est 45min 1h, j'vais faire un petit truc après t'as la patate, ça t'as mis de l'énergie et tu continues. C'est un moyen de la faire pour moi en tout cas. Sentir ton corps pour libérer ton esprit, ah oui j'me sens bien, j'ai envie de... et puis ça permet, on supporte mieux le temps gris quand on fait du sport que si on traîne un peu » C'est comme si pour lui, il donne « un petit coup dans la fourmilière » quand il va au sport. Le sport lui donne l'habitude d'un petit effort supplémentaire pour combattre son côté fainéant. « Le sport donne l'habitude de ce petit effort en plus et des fois on a RDV avec des potes pour aller boire un verre, faut faire 20min de scooter et il pleut, on a la flemme et on dit j'annule, voilà. Ben comme a pris l'habitude de le faire avec le sport parce que quand il faut courir, qu'on a prévu de courir et qu'il pleut on y va quand même. Ça change le mental ». Le sport lui permet de dépasser le temps gris et le manque de motivation et lui permet d'avoir cette « envie de bouger ». Le sport permet de réaliser pour lui « des micros accomplissements, je pense vraiment pour les gens qui ont vraiment séché, qui étaient vraiment un peu gros, qui arrive à un moment à faire 10 tractions, c'est rien du tout mais deux ans avant peut-être que le mec il se disait non mais je ne pourrais jamais y arriver de ma vie. Et le jamais de ma vie s'est transformé en 10 tractions. Et c'est extraordinaire parce qu'après ça veut dire qu'il peut appliquer cette psychologie, cette habitude, cette volonté ailleurs en disant allez les gars c'est compliqué mais on peut le faire ».

Le Gym comme outil de l'amélioration continue

Au début Nicolas a investi le sport pour sortir du tapis roulant du boulot et des habitudes, pour reprendre possession de son corps, puis il est passé progressivement à une autre étape, celle de se dépasser, de progresser. Changer de mental demande des repères et l'amélioration continue en est clairement un pour lui. Il passe de « allez je plane, je me défonce, on va courir, on va pousser, on va

bouger, et après seulement avec l'habitude vient le fait de prendre l'habitude de maîtriser, de se dire tiens on va se dépasser, de se dire tiens on va essayer de ne pas descendre en dessous du niveau qu'on avait atteint. On arrive à courir à telle vitesse, on va essayer de ne pas descendre. Et du coup on prend des bonnes habitudes. L'habitude de faire un peu mieux ; l'habitude de planifier parce que pour courir mieux, pour sauter plus loin, pour faire un freelletics plus fort, il faut planifier un peu, se dire faut que j'économise là, et après dans le privé, ça marche aussi. Donc je sais pas comment on pourrait le matérialiser en terme d'image, au départ on monte sur un tapis automatique qui va nous emmener, et une fois qu'on a pris l'habitude d'aller à la vitesse du tapis automatique, on est capable de courir tout seul, j'ai mes habitudes, je sais le faire ». Pour lui « c'est pas si compliqué de garder son corps en forme. Du coup ben là ou avant fallait que tu passes 3h de cardio pour perdre 50g, après tu ne passe plus que une demi-heure par semaine pour t'entretenir, et les deux heures qui reste ils sont pour toi, tu te dis putain c'est cool, on appelle ça l'amélioration continue ».

C'est facilement chiffré

Le sport lui permet en plus de lui avoir fait prendre conscience d'être sur un tapis roulant, en plus d'avoir la patate et la volonté pour sortir de ce tapis, d'être structurant dans sa démarche d'amélioration continue pour être efficace afin d'en profiter un maximum. Pour lui, le sport donne assez facilement « le principe action/réaction, enfin action/résultat [...] de se dire j'agis ça fait quelque chose », puisque les « objectifs sont facilement chiffrés ». Il prend l'exemple de la course à pied « Si tu t'es mis à courir une heure, grosso modo, la prochaine fois, tu vas pas courir une demie heure, sauf si t'as fait un programme spécifique genre fractionné et compagnie mais... Ça permet d'assimiler un peu le concept d'objectivation, soit je dépasse un peu mon objectif soit je fais pas moins, si tu cours 5 min de plus putain ça fait plaisir, ou le faire un peu plus vite, j'ai fait 10km, je vais essayer de la faire un peu plus vite. En plus maintenant les smartphones permettent de le faire facilement. Et encore une fois tu te dis quand je veux je peux. J peux avancer, j peux me motiver, on peut l'appliquer encore une fois à d'autres éléments. [...] C'est la démonstration que quand tu te fixes un objectif tu peux l'atteindre. C'est structurant. Alors que quand tu y vas, tu te dis je cours je verrais bien, au début ça peut aller, mais quand tu commences à avoir un petit niveau de référence, t'as pensé sans le vouloir, tu passes de je vais courir je verrais bien ce que je fais à j'ai fait une heure je vais essayer de tenir plus longtemps. Naturellement. Le sport c'est naturel. J'ai fait 20 pompes la semaine prochaine je vais essayer d'en faire 22, et naturellement tu progresse comme ça. C'est rare que tu te dises j'ai fait 20, ça me suffit. Tu veux aller plus loin, ça va me faire un peu plus de muscles, un peu plus d'endurance, t'es mieux pour le déménagement des copains, t'es en meilleure santé ». Et cette structure d'amélioration continue, il peut la transférer à d'autres domaines « Par exemple, on va aller courir une heure, on se fixe des objectifs, on va peut-être galérer, faire des pauses... mais on s'est fixé un objectif, aller courir

une petite heure, voilà c'est fait. Après, on essaye d'appliquer la même chose, je fais de l'administratif, comme ça après je peux faire l'apéro, ou de faire le ménage qu'on fait d'habitude en 2h 2h30 en 1h comme ça je peux aller voir une expo, un machin que j'ai envie de voir, un cinoche, voir une copine ». La progression pour Nicolas est naturelle dans le sport et facilement chiffré.

Ça met des balises

Le sport lui donne des repères facilement visible dans l'amélioration continue « on prend plaisir à se dire tiens j'arrive à faire 35 pompes, je vais faire attention de pas redescendre à 20 ou à 15 quoi. On a des petits repères, c'est ça qui change. En fait on voit que le repère augmente, et on voit qu'on reste en forme, qu'on se blesse pas trop ». Le sport « c'est structurant, et puis ça donne un mode de fonctionnement, on se dit, je le fais, et quand on le fais on est content, et puis quand on applique la même technique à d'autres trucs ». Il évoque un manque de repère en prenant l'exemple des gens qui n'ont pas d'enfants « Les gens qu'on des enfants, ça va ils ont des balises toutes faites, déposer à la crèche, chercher à la crèche, ect, ils sont organisés (sourire), ils sont obligés. Quand on a pas d'enfants, qu'on vit comme ça, sans repères on ... c'est un peu la fête du slip, j'peux sortir à 19h15-20h ». Les objectifs de sport « ça met des balises », ça lui permet d'avoir « sa propre jauge », « si un jour tu le fais en une heure, tu te dis bon ben j'étais pas en forme. 2-3 jours après tu le fais en 50 min, tu dis ah ben ça va je retrouve ma forme ; tu vois t'as ton propre repère à toi ».

C'est investissement/efficacité

Le sport lui donne un des repères concrets d'efficacité « non mais se dire j'ai pas beaucoup de temps pour faire du sport, mais faire en sorte qu'il soit efficace. Pour qu'à la fin je sois bien crevé, ou que j'ai bien travaillé ce que je voulais travailler, la souplesse, le cardio, la muscu, tu te dis j'ai pas beaucoup de temps, j'ai bien travaillé, c'est à dire j'ai pas discuté avec les mecs de la muscu, j'ai pas perdu mon temps à regarder les petits culs au body attack, j'ai vraiment tout donner, j'avais pas beaucoup de temps, et je suis content, parce que je me suis bien dépenser, j'ai des courbatures, je reviens je suis cool. C'est investissement/efficacité, parce que si t'y vas et que t'as donné la moitié de toi-même, du coup tu te dis merde, je me suis changé, j'ai pris une douche pour rien, j'ai pas bien bossé, j'ai pas fait le ménage vite, il faut se dire « quand on y va, ça paye » ça paye parce que sois tu fais vite les choses, sois tu les fais efficacement, sois ça te fais plaisir, et dans ce cas-là tu te dois ouais c'est bien fait ». Le sport pour Nicolas lui permet également de se sentir mieux et d'être plus efficace dans son boulot. Notamment parce que « ça rend plus intelligent de faire du sport [...] ça permet de stimuler le cerveau,

ect, ça permet aussi de mieux travailler, de mieux réfléchir, ect, donc le bien fait psychologique ou psychique il est évident et montré. Alors souvent on dit je n'ai pas le temps de faire de sport parce que j'ai du boulot, c'est souvent une fausse idée parce que pendant le sport on arrive à régler des problèmes de boulot inconsciemment, on arrive au boulot, tac tiens voilà j'ai...donc ça aide aussi dans la boulot. Après je comprends les boites qui fournissent une salle de sport. L'idée du temps c'est souvent une fausse idée », Le sport l'oblige à faire un break et à débrancher le cerveau « on peut débrancher le cerveau, quand on débranche le cerveau il continue à travailler tout seul, et là y'a des choses qui apparaissent, peut-être il trie ses boites de manières différentes, on réfléchit plus du coup, c'est lui qui fait le boulot, et souvent, moi je travaille dans l'informatique, on bute sur un truc comme un alimings, à taper tout le temps dans le même sens, on va prendre un café, on se barre, on va faire un jogging, et on revient on a la solution parce que, elle était là mais on la voyait pas, et le fait de faire un break, ça permet de ...faire un break en général mais le sport, on peut faire des breaks sans sport, mais moi en tout cas, je trouve que un on résout des problèmes des fois en faisant du sport, en se forçant à s'éloigner, l'avantage du sport c'est que ça oblige, un break on peut le faire court, on peut être happé par une discussion autre, alors que le sport, ça permet de discuter avec rien, de vraiment débrayer le cerveau, après ça dépend peut être des gens mais ça permet vraiment de débrayer le cerveau, et puis en plus il faut pas sous-estimer le rôle des hormones et du stress dans le travail, global, le fait de revenir au boulot détendu, ça permet éventuellement de gérer mieux des conflits par exemple, c'est-à-dire on a tout donner au sport, on a plus d'énergie pour le conflit (rire), on va trouver une autre solution que l'agressivité/ Simplement prendre sur soi sans que ça nous coute, c'est-à-dire sans se faire un nœud au bide en s'disant ben j'm'en fout j'ai bien couru j'suis bien. Ça marche aussi avec le sexe hein. Mais (rire) le sport c'est quand même plus facile le midi[...]C'est quand t'as des challenges au boulot ou du stress, par rapport à un conflit un truc chiant à gérer, de manière générale faire une pause pendant un conflit c'est toujours bénéfique. On a été énervé et des fois on va essayer de se défendre plutôt que de régler le conflit ou d'avancer de manière structurée et intelligente. Se défouler, ça permet d'évacuer le stress, donc quand on va revenir, on est plus zen, et en plus en faisant du sport, on a trouvé quelques solutions, en disant mon ego a été blessé mais techniquement j'ai quelque chose à proposer. On se sert de l'ego pour devenir efficace. Le sport permet d'évacuer le stress et donc d'être plus efficace ».

Annexe 9 – Récit de vie de Virginie

1) Parcours de vie à rebondissements

Virginie dit qu'elle a « eu un parcours assez atypique. J'ai changé 7 fois de métier déjà »

Une jeunesse sportive : de la danse à haut niveau

Virginie a été en sport-étude dans la danse pendant 10 ans « J'ai fait sport-étude quand je suis rentrée à l'âge de 8 ans et jusqu'à l'âge de 18 ans ». Elle a eu « très vite envie de faire de la danse, à haut niveau, c'est pour ça qu'on m'a fait intégrer l'opéra. Et quand j'ai intégré l'opéra, j'avais plus de 20h de danse, de sport par semaine, je me suis construite comme ça ». Elle vient d'une famille sportive, avec sa mère elle faisait du sport devant Véronique et Davina le week-end « mais elle le faisait plus parce que je lui demandais de le faire. C'était vraiment plus pour me faire plaisir. Mais sinon c'est vraiment mon père qui m'a apporté le sport. Je m'en rappelle à l'époque il me disait qu'il faisait 120kg en développé couché, et à l'époque c'était vachement bien. Maintenant ça veut plus rien dire, mais voilà à l'époque... sachant que c'est un poids plume hein. Je le voyais s'entraîner, tous les jours il faisait ses extenseurs, encore aujourd'hui il a 72 ans et tous les jours il fait sa 1/2 h d'extenseur. Et puis 2 danseurs étoiles dans ma famille. Des athlètes de haut niveau. Non ça a joué hein [...] mon père était champion de France en natation, et champion de Provence en haltérophilie, donc en fait c'était un grand sportif mon papa, il m'a sensibilisé très jeune au sport ». Son cousin germain, qui était danseur étoile « était un peu un idéal pour moi quand on était enfant, et je voulais faire comme lui, lui il avait fait sport-étude, donc j'ai voulu aller à l'opéra, j'ai passé le concours, les parents étaient un peu... voilà ils savaient que ça allait être un fort engagement, mais bon voilà ils ont eu la générosité d'accepter mon projet et vraiment ça n'a été que du bonheur pendant 10 ans. Donc sport-étude, jusqu'à la fin, j'ai été diplômée de Marseille ».

Attirée par la culture américaine dans son côté dynamique

« Quand j'ai eu mon bac, et que j'ai fini sport-étude, je suis parti vivre aux Etats-Unis, là-bas j'ai fait la comédie musicale, ce qui m'a permis de devenir bilingue [...] mon statut c'était étudiante parce que j'étais en lycée, en high school, mais mon but en fait c'était simplement de vivre là-bas, je voulais y faire ma vie. Bon j'ai été obligé de rentrer parce que je n'avais pas de carte verte. Mais j'aurais aimé vivre là-bas et y faire ma vie quoi. J'avais pas d'autres projets précis, j'étais très attiré par la culture américaine dans son côté dynamique, et son côté foi en l'être humain, foi dans le potentiel des gens,

j'accrochais pas trop au côté diplôme, je suis beaucoup plus attirée aux Etats-Unis si vous avez une force de travail, si vous avez de la conviction, si vous avez envie de faire les choses, on vous donne votre chance, et ça j'aime beaucoup cet esprit-là. Et je ne me reconnais pas trop dans le côté français, les gens étaient plus dynamiques, plus fun, plus positif aussi, le pessimisme on va dire français me pesait beaucoup, et c'est ça qui fait que j'avais envie de vivre là-bas ». Par exemple, pour le sport Virginie « adorais cette énergie, là encore tout ce qui nous arrivait des Etats-Unis, le LIA, le step, toutes ces chorégraphies fitness, je trouvais ça assez chouette, je trouvais qu'il y avait quelque chose à faire là-dessus, et je sais pas j'ai comme pressenti que les gens allaient avoir besoin de ça, et allait le prendre. Et c'est vrai aussi que j'ai été sensibilisé au corps très jeune ».

Besoin d'être aussi nourri intellectuellement

Virginie a aimé sa jeunesse sportive, mais après avoir dansé en pro, elle a « senti l'appel de la tête et en fait que danser, j'avais vraiment besoin aussi de réfléchir, et finalement à l'opéra y'avait beaucoup de personnes qui avaient arrêté très tôt les études, parce qu'elle ne se consacraient plus qu'à la danse, et en fait moi j'avais continué vraiment jusqu'au bac, et c'était assez facile pour moi, j'adorais apprendre, j'adorais l'école. Et du coup quand je me suis retrouvé après dans des compagnies où il n'y avait plus que des danseuses et des danseurs qui ont arrêtés très tôt leur étude, j'étais plus nourri intellectuellement, et rapidement j'en avais vraiment marre de parler que chaussons, juste-au-corps, collant, etc.... Donc j'ai tout plaqué pour aller à la fac, et là à la fac ça a été une révélation parce que sur le plan intellectuel, j'ai vraiment utilisé mon esprit, mais bien sur j'ai continué la danse, et je me suis ouverte à d'autres techniques, après j'ai fait du contemporain, j'ai fait du jazz, j'ai fait du cabaret, de la comédie musicale, du théâtre, en fait j'ai découvert pleins d'autres ».

Une licence d'anglais et une maîtrise en sociologie américaine

Après être rentrée des Etats-Unis, Virginie a « fait une fac de lettres et sciences humaines, j'ai fait une licence d'anglais et une maîtrise de sociologie américaine [...] à Aix en Provence, je suis née à Marseille, j'ai grandi là-bas, l'opéra c'était à Marseille, et mes études à la fac d'Aix en Provence [...] je suis tombée amoureuse de l'anglais. D'où la sociologie américaine. Et après la fac, j'ai passé le CAPES/agrég' d'anglais, et puis finalement je me suis rendue compte que je ne voulais pas être prof (rire), que je ne voulais pas rentrer dans l'éducation nationale parce qu'en fait à l'époque c'était trop carré pour moi. Je voulais amener les gens au théâtre, au cinéma, je voulais faire pleins de trucs, y'avait pas encore toutes les nouvelles technologies qui permettent de faire pleins de choses, enfin pour moi c'était trop castrateur, j'avais vraiment une instruction et une éducation différente, donc ça

collait pas, donc j'ai tout plaqué, là j'ai travaillé dans le tourisme pendant quelques mois parce que je parlais anglais. Et finalement j'ai repris un 3^{ème} cycle »

Reprise de 3^{ème} cycle en marketing/communication et vie en entreprise

Virginie a repris un 3^{ème} cycle en sup' de co, « Toujours à Marseille j'ai repris un 3^{ème} cycle, je me suis dit que c'était trop bête d'être allé jusqu'à la maîtrise, je suis allé en commerce, en marketing international, j'ai intégré l'entreprise, là j'ai fait du marketing, de la comm', j'ai évolué vers les ressources humaines, et c'est là que je me suis passionnée pour l'humain [...] je suis venue sur Paris il y a 16 ans, après le 3^{ème} cycle, pour travailler en entreprise ». Virginie a travaillé à « France Telecom que j'étais pendant 7 ans, donc voilà j'ai accompagné beaucoup de personne [...] J'accompagnais des personnes en difficulté, ça peut être différentes choses, ça peut être harcèlement managérial, ça peut être conflit dans l'équipe, ou difficulté à s'intégrer avec des collègues, des personnes on va dire en rupture avec l'entreprise, c'est ça que je faisais en RH ». Son mari fait un peu le même boulot « mon mari il est coach, il est life coach. Coach de vie [...] C'est un peu comme psychothérapeute mais plus en entreprise. Il aide les personnes en difficulté mais plus en entreprise. C'est des coaching payé par l'entreprise ».

Rejet de l'entreprise, critique de la course à la réussite

« Quand on commence à rentrer dans la production, les objectifs, les deadlines, les réunions, à un moment donné, si on est que la tête, on est plus en train de ressentir si c'est pas bien pas bien, éthique pas éthique, on est plus en train de sentir si son corps va bien, si on le respecte on le respecte pas, on est juste centré sur les objectifs, les deadlines, sur les échéances, et du coup on se coupe du corps, et moi à un moment donné, je savais même plus pourquoi je faisais ça. Et puis en plus dans cette course comme ça à la performance, y' a une compétition sur le gain des primes à l'intérieur des équipes, donc y'a plus de liens, y'a plus de relations, et finalement on est complètement déconnecté de ce qu'il se passe en nous, et on nous demande pas d'ailleurs, si ça va si ça va pas, et moi c'est ça à un moment donné où il y a eu une sorte d'effondrement intérieur mais parce que je me suis dit, mais après quoi je cours ? Est-ce que c'est ça ? Est-ce que c'est attendre la retraite pour pouvoir profiter de la vie ? Est-ce que je vais attendre d'avoir 60-70 ans, je sais pas quel âge si j'ai une retraite, pour profiter de la vie ? Est-ce que c'est ça que je veux ? Je voyais les gens ne pas voir leurs enfants, parce qu'ils les déposaient hyper tôt à la garderie, à la crèche, les récupérais hyper tard, courir toute la journée, je voyais moi-même que j'avais plus de temps pour grand-chose parce que j'étais prise dans le truc, et

on devient des robots, je pense que le modèle classique d'entreprise il est robotisant, il nous robotise complètement, il nous coupe de nous, et en fait on devient des machines exécutantes, et plus des machines intelligentes, parce que pour moi l'intelligence c'est pas que la tête, c'est l'ensemble des 3 justement. Donc moi c'est ça, c'est la perte de sens totale que ça m'a amené, être dans la performance pure, avoir la meilleure prime, avoir plus d'argent, avoir plus de lauriers, avoir plus de reconnaissance, à un moment donné je me suis dit mais à quoi ça sert ? Où je cours ? Voilà j'ai fait à un moment donné de l'accompagnement de personnes en fin de vie, dans ma formation de thérapeute, l'accompagnement de personnes avec des graves maladies, et en fait les seuls regrets qui ressortait tout le temps, c'était le regret de pas avoir aimé, de pas assez avoir profité de la vie, de pas avoir réalisé suffisamment de rêves, de pas avoir assez de temps libres pour eux même, jamais j'entendais le regret de pas avoir assez travaillé, de ne pas avoir plus d'argent, et je me suis dit mais finalement c'est des choses que je fais, bosser beaucoup et essayer de gagner plus d'argent. Et finalement, tout le monde à l'air de s'en foutre proche de la mort, c'est pas l'essentiel. Et je me suis dit c'est quoi l'essentiel ? Y'a 2 choses qui ressortait le plus des personnes qui allaient mourir, c'est est-ce que j'ai suffisamment aimé, et est-ce que j'ai suffisamment été aimé ? Et je me disais putain quoi. Et quel temps je passe à ça ? Et là le fait de reconquérir mon temps, et d'où le fait d'être à mon compte, oui je gagne beaucoup moins qu'avant, j'ai appris à vivre plus simplement, mais en fait j'ai gagné beaucoup plus sur d'autres domaines. Donc du coup je ne suis à travailler plus pour gagner plus, je suis à travailler moins, pour vivre plus. Et ça ça me convient vachement bien [...] En fait je suis rentrée la dedans parce que c'est ce qu'on m'a vendu dans les études, c'est ce qu'on m'a vendu à l'école, et du coup je pensais que c'était ça la vie, et je pensais que c'était ça le bonheur, de la même manière qu'il y a des gens pour qui c'est fonder une famille, et ils vont être heureux, alors qu'en fait **le bonheur y'a que toi qui peut le faire**, c'est pas le compagnon ou la compagne, c'est pas les enfants, y'a que nous qui pouvons nous rendre heureux. Moi j'ai cru que si j'avais un job prestigieux et de l'argent, ben j'allais être heureuse, parce qu'on m'a vendu ça, et donc du coup à un moment donné j'avais ça, j'avais un très bon salaire, et en fait y'avait un vide, et je disais non c'est pas vrai pour moi c'est pas vrai, ça marche pas, ça me rend pas heureuse. Je me suis investie, j'ai bossé, et finalement ça a donné rien aussi. Et j'ai pleins de gens aussi dans mon cabinet qui me disent j'ai tout fait tout bien, j'ai fait un bac S, je suis devenu ingénieur ou médecin, ou avocat, enfin les 3 métiers les plus cités, c'est désastreux quand tu demandes à des lycéens ce qu'ils veulent faire comme métier, c'est ceux-là. On nous vend que c'est la réussite, et j'ai pleins de gens dans mon cabinet qui me disent voilà j'ai vécu ça, je me suis marié, j'ai 2 enfants, j'ai la maison de banlieue, j'ai le labrador, l'espace, je suis pas heureux. Parce que tout est programmé en fait pour que soit disant pour nous amener au bonheur, on nous vend ça. Mais en fait y'a besoin de rien à mon sens. Que de se sentir respirer, que de caller le mental, et juste d'être ».

Après l'oubli de la tête avec la danse de haut niveau, l'oubli de corps dans l'entreprise

« En fait en entreprise, j'ai vraiment eu une période où je me suis oubliée, c'est pour ça que j'ai quitté l'entreprise aussi, à un moment donné j'étais prise dans le système, j'étais prise dans le schéma, et finalement je ne créais plus d'espace pour le corps, on me demandait d'être une tête pensante, je travaillais sur ordinateur, voilà tous ces outils m'ont déconnectés, et en fait pour moi le lien au corps on l'a quand on est connecté à la nature. Parce que forcément comme on fait partie de la nature, si on est en lien avec les éléments, qu'on va se balader dans les parcs, ben forcément on sent qu'on fait partie de ça et on ne peut pas oublier les besoins du corps. Mais comme en entreprise on est complètement coupé de la nature, sauf paysagiste, ben du coup on oublie qu'on a un corps, en tout cas moi c'est ce qui s'est passé pour moi, et j'ai eu une période où j'ai mis entre parenthèse le corps, et pendant 8 ans en entreprise je faisais plus rien du tout, ça a été les seuls 8 ans dans ma vie. Et à un moment donné je ne me sentais pas bien, et je pense que ça a fait partie des raisons pour lesquelles je pouvais plus rester quoi [...] quand j'étais vraiment impliquée dans l'entreprise, j'étais coupée, j'étais vraiment coupée de mon corps, je pensais que j'étais plus qu'une tête, j'avais oublié. Et évidemment ça m'a mis limite en dépression, parce que toute ma vie j'avais fait du sport, pendant 8 ans quoi, ça m'a hyper manqué. Quand je suis devenue psychothérapeute, ça a repris [...] c'était quasiment, vraiment une perte de sens complète quoi.

Des ressources humaines à la psychothérapie

« Quand j'étais en RH je me suis formé en coaching, j'ai senti que je pouvais aller plus loin, je me suis formée à la psychothérapie, et quand j'ai fini ma formation de psychothérapeute, en cours du soir et du WE en plus du boulot, ben j'ai négocié mon départ, j'ai ouvert mon cabinet, je me suis installée en libérale. Ça c'était il y a 8 ans [...] Ça m'a pris 5 ans quand même de me forme à la psychothérapie [...] je me suis formé pendant l'entreprise, en cours du soir et du WE ». Virginia est devenue psychothérapeute, qui lui a permis de se reconnecter à son corps, à la nature et d'avoir un emploi du temps plus flexible « quand je suis devenue psychothérapeute et que j'ai créé mon cabinet, comme je pouvais créer mes horaires, que j'avais plus de patron, j'ai pu commencer à profiter de mes journées, parce que si j'avais un trou entre 2 patients, parce qu'au début quand j'ai monté mon cabinet j'avais pas encore beaucoup de patients, j'allais me balader, j'allais me promener, je voyais qu'il faisait beau, et donc je me suis reconnectée à la nature, et c'est le lien à la nature qui m'a ramené au sport ».

2) L'importance vitale du Gym

Virginie fait du sport 3 fois par semaine, 2 séances d'1h ½ à la salle et elle court une fois par semaine, en plus de sa marche quotidienne. Elle pratique *« en général soit yoga, soit body-balance, donc je suis plus sur des choses très douces, et je fais également de la muscu' en salle, du cardio-training, enfin de l'elliptique, du tapis de course. Je fais aussi de body-pump, mais moins régulièrement »*.

Revenir à notre nature : un nomadisme intégré

Pour Virginie le sport *« fait partie de notre nature d'humain, on est pas des arbres sinon on aurait des racines, on serait planté. Et justement on a des jambes, donc on a un nomadisme intégré quelque part, parce que ces jambes qui ont un mouvement moteur, qui contrairement aux arbres qui eux ne sont pas fait pour bouger, on est fait pour se déplacer, et moi j'ai à cœur d'utiliser tout ce que je peux utiliser. Donc effectivement, ah tiens des jambes, ça permet de... si on fait des pas on va pas au même endroit que tout à l'heure, donc ça ça à l'air d'être fait pour »*

La synergie corps/esprit...

Pour moi le fait de ne faire que d'étudier, ça n'existe pas, c'était forcément la tête et les jambes. Je me suis construite, j'ai grandi dans cette double construction de mon esprit, la culture, ce que je pouvais apprendre, et construction finalement de mon corps, le développement de l'intelligence du corps, de l'intuition du corps, ça c'est des choses qui m'ont parlé très jeune. Donc voilà moi ça a toujours été un équilibre qui fait que naturellement si je ne danse plus, je ne peux pas me voir, me sentir, dans un équilibre simplement dans une activité intellectuelle. C'est vrai que j'ai le goût du cérébral parce que je suis une intellectuelle et je ne voyais pas faire autre chose qu'une prestation intellectuelle dans mon métier, mais pour autant, effectivement, je ne peux pas me vivre comme une tête sur pattes, j'ai vraiment besoin, on a un corps, la vie nous a donné un corps avec pleins de personnalités, et je pense qu'effectivement c'est chouette de pouvoir l'honorer quelque part, on l'entraînant, en en prenant soin, je pense que le corps nourrit l'esprit et l'esprit nourrit le corps, je pense qu'il y a vraiment une synergie entre les 2, et je pense que c'est important de nourrir les 2, de prendre soin des 2, donc c'est pour ça que je fais du sport. En plus accessoirement je suis assise toute la journée dans mon métier, donc c'est vrai que je ressens aussi au bout d'un moment de la fatigue finalement paradoxalement à être assise, c'est pas une fatigue...évidemment je ne me fatigue pas mais voilà y'a un dynamisme en moi [...]c'est aussi une manière d'équilibrer mon activité qui est assez sédentaire, donc déjà je vais à pied à mon cabinet tous les matins, j'ai ½ heure de marche, ça me permet de faire 30min de marche tous les jours, ça permet de me mettre en jambe, et d'être contente de m'asseoir quand j'arrive à mon

cabinet. Et pas d'être assise dans la voiture, d'être assise à mon bureau, d'être assise chez moi. Quelque part ça fait partie pour moi d'un tout, c'est même pas la recherche d'un équilibre comme quelque chose d'intellectuel, il faut, c'est bien, c'est une réalité intérieure, je ressens que j'ai besoin de mon esprit, et que j'ai besoin d'utiliser mon corps. Je suis les 2 quoi.

... pour une optimisation du vécu de la vie pour une plus grande intensité

*Virginie « pense que l'arbre il est fait pour rester digne, ressentant ces racines pleinement, ancré dans la terre, dressé vers le ciel, et il est majestueux comme ça, et il est intensément vivant. Je pense que nous, **pour être intensément vivant**, il est question d'utiliser ce cerveau qu'on a. On utilise très peu de capacité d'ailleurs. Moi j'adore lire, j'adore apprendre, parce que je me dis que j'ai un cerveau pour ça. Donc de la même manière j'aime bouger, nager, courir, danser, danser pieds nus y'a rien de plus génial, chanter à tue-tête, parce que c'est simplement des appareils que nous avons en fait et qui font partie de notre statut d'humain. Tout à l'heure j'ai dit qu'on était des mammifères et qu'on était fait pour bouger, seulement **répondre à notre nature** en fait [...] pour moi c'est pas forcément de me sentir vivante, parce que je peux me sentir vivante dans l'immobilité, juste en me concentrant sur la respiration, mais peut-être le fait d'utiliser les choses permettent sentir une plus grande intensité. C'est pas tant la vie, mais la vie peut-être plus intense. Une sorte d'optimisation du vécu de la vie. Une sorte d'intensification du ressenti de la vie. C'est ça que ça me permet je pense d'utiliser mes bras mes jambe [...] y'a un appel intérieur, on est des mammifères, les mammifères ça a besoin de se dépenser ».*

*Pour Virginie « si on fait que bouquiner, que apprendre, ben on va s'ouvrir l'esprit mais on va peut-être passer à côté d'une part de soi, qui est donc ce corps qu'on a, et on vivra peut-être moins intensément. Et inversement si on n'est que dans le corps et qu'on s'intéresse pas lire, à apprendre des choses, écouter des conférences, regarder des trucs sur internet, et ben je trouve qu'elles n'utilisent pas leur cerveau. Après bien sûr on a des préférences, je pense qu'il y a des gens qui sont plus physique, d'autres qui sont plus cérébraux, et je pense que ça c'est normal, on est différents, on a tous une palette, mais je pense que dans des proportions différentes, il me semble qu'on a vocation à utiliser quand même un peu des 2. **Enfin à exploiter dans le bon sens du terme tout ce qui nous a été donné.** Après chacun avec son dosage optimum parce qu'on est tous différents, tout le monde n'est pas aussi cérébral, tout le monde n'est pas aussi sportif, mais je pense quand même qu'il y a un équilibre à trouver qui est très personnel, y'a un maillage entre les 2 à créer. Mais je pense que j'ai été aussi particulièrement sensibilisé à ça de par le principe même de sport-étude, qui en fait est exactement ça, parce que sport... étude... donc quelque part (rire). Mon surnom à la fac c'était la tête et les jambes, si je bouge pas j'en peux plus, et si je fais que utiliser mon corps je m'éteins. Donc c'est vraiment un équilibre des 2 moi qui me convient bien mais encore une fois je pense que cet équilibre*

est différent chez chacun et que ce n'est pas forcément 50/50. Et ça peut être différent aussi pendant les différentes périodes de la vie. Genre on vieillissant, forcément on utilise moins le corps ».

« J'ai pas spécialement envie de me dépasser, parce que je pense que je suis très bien comme je suis, par contre si me tonifier, c'est pas forcément prendre en volume ou en force, c'est juste pour que ça reste plus tonique, pour garder la tonicité, la fermeté, parce que simplement on se sent mieux quand on est dynamique, c'est juste garder la tonicité en fait que je souhaite, et rien de plus, pour pouvoir me servir de mon corps le plus possible, parce que je trouve que c'est tellement génial d'avoir toutes ces possibilités, par exemple je ne prends jamais l'ascenseur, parce que je trouve ça absurde quand on a des jambes de prendre l'ascenseur, c'est tellement génial d'avoir des jambes, et c'est pour ça que j'aime marcher, c'est génial de pouvoir se déplacer. Pour moi l'ascenseur c'est quand je serai très très très vieille, genre je peux plus, pour moi c'est un truc de confort quand on peut pas faire autrement. Autant j'ai à cœur d'utiliser mes jambes, mes bras, autant j'ai pas d'utilité à les pousser. Les utiliser oui, les pousser non ».

Prendre soin de soi, la première des responsabilités

« Je pense même que c'est la première des responsabilités, parce que je pense que si on prend pas soin de soi, on peut pas vraiment être efficace au travail, parce que du coup on est fatigué, on a pas d'énergie, on a pas de dynamisme, on arrive pas à se concentrer. Si on prend pas soin de soi, ben on va pas avoir la vitalité, la patience avec les enfants, si on a une vie de famille, ou même dans notre couple, on va bien, enfin en général quand on est pas bien dans ses baskets c'est rare que la relation se passe bien. Et donc je pense que le sport, comme faisant partie intégrante de l'équilibre de l'être humain, c'est la première responsabilité puisque c'est être bien avec soi-même, avant d'être bien dans une activité ou avec d'autres personnes. Donc moi je le placerais même avant toutes les autres responsabilités, parce que la responsabilité d'être bien avec soi, c'est à la fois se nourrir au niveau de l'esprit, mais bien sûr se nourrir aussi au niveau du corps. Je pense que le sport nous connecte aussi à nos besoins, en nous connectant à nos sensations, il nous permet aussi de ressentir notre corps, et donc par extension à ressentir nos besoins. C'est-à-dire que si on est coupé du corps, on entend pas à un moment donné si on est fatigué, on entend pas si on a envie de quelque chose, on entend pas si on a besoin de changement, alors que si on se reconnecte au corps, comme le corps il donne pleins de messages en permanence, on va beaucoup facilement entendre ces messages-là, et du coup ça peut être aussi une sorte de GPS, être connecté au corps pour savoir quand il faut changer de boulot, quand une relation n'a plus de sens il faut se séparer. Ça permet d'activer son GPS intérieur, par la connexion aux sensations, qui permet par extension la connexion aux besoins. Passer par les sensations pour entendre les besoins.

Se reconnecter à ses sensations oubliées dans le surinvestissement professionnel

Pour Virginie, « les gens ils sentent quand même qu'ils en ont besoin (du sport), et puis c'est quand même assez admis d'en faire, c'est plutôt bien quand même le côté sain, et du coup au nom de ça ils ont une sorte d'alibi pour pouvoir s'octroyer un peu de temps alors que sinon ils n'auraient plus rien du tout quoi. Et je pense voilà, il y a un tel engouement, c'est parce qu'effectivement, il y a un surinvestissement à mon sens de la vie professionnel, le rapport entre le temps qu'on passe avec sa famille, avec ses amis, et le temps qu'on passe avec son travail, en tout cas à Paris, c'est délirant quoi. J'avais une patiente ce matin qui me disait : vous croyez que c'est embêtant si le matin ben je passe un petit peu de temps avec mes enfants, voilà avant de partir travailler, mais bon le soir ils nous voient pas forcément, ni leur père ni moi, parce qu'on a une babysitter qui gère, on rentre juste avant de se coucher, comme ça on peut bosser tard. Et je me disais mais c'est délirant en fait, les gens sont plus en train de se demander comment ils vont faire pour se débarrasser des gamins, comment ils vont faire pour pouvoir travailler un maximum plutôt que l'inverse. Et je me dis quel est le sens de la famille ? Je pense qu'il y a un surinvestissement de la sphère professionnelle, parce que c'est valorisé, mais quelque part, à un moment donné, on a besoin de repos. Si on se reconnecte avec ses sensations on est vivant, on est plus un robot. Peut-être que le sport nous offre ce petit supplément de vie, ce petit supplément d'âme dont on a besoin quoi. Et qu'on arrive plus à trouver autrement, pris entre les responsabilités professionnelles, familiales [...] Je pense qu'on rendrait beaucoup service à la société si on se connectait à soi-même, parce que **si on se connecte à soi-même, on sent ce qui est juste, et si on se sent ce qui est juste, on fait ce qui est juste.** Tu vois pour moi c'est aussi un levier de changement et de transformation. C'est vrai que c'est un peu la transformation du Bouddha, qui va en fait...

Le sport comme dernier espace de liberté

y'a quelques temps j'ai aussi été dans un surdosage de travail, en tant que psychothérapeute, et j'ai fait un burnout. Alors qu'on pourrait dire mais comment on peut faire un burnout quand on est son propre patron (rire). Sauf qu'en fait justement comme on a pas de salaire, qu'on est à son compte et qu'on fait son propre... ben voilà quelque part on a pas de limites, et du coup à un moment donné je travaillé tellement que je prenais plus le temps pour ça, et là à nouveau j'ai fait un burnout, et aujourd'hui j'ai levé le pied, et je travaille mais juste ce dont j'ai besoin pour gagner ce dont j'ai besoin, et à côté de ça je m'octroie énormément de temps pour prendre soin de moi, et notamment faire du sport. Mais je crois qu'en fait aujourd'hui, si y'a tant de gens qui font du sport, c'est pour tenter de garder des espaces de liberté et d'existence dans un système qui quand même nous incite à

beaucoup travailler, beaucoup remplir, beaucoup être dans l'action, dans la réalisation professionnelle, c'est très valorisé socialement, et je pense que peut-être le sport est en train de devenir notre dernier espace de liberté

Je ne pense pas donc je suis : un mental omniprésent et un oubli des émotions

Virginie dit que le sport «*pour moi très concrètement, ça me permet de stopper le mental. Je pense que le mental, avec toutes les ruminations qui peuvent l'accompagner, les pensées noires, les pensées négatives, les j'aurais dû, j'aurais pas dû, l'anxiété, toutes ces choses qui viennent du mental en fait je pense qu'elles nous empêchent de vivre la vraie vie, elles nous empêchent d'être là maintenant, elles nous empêchent d'être connecté à nous, au petit vent qui vient caresser notre joue, qui a traversé des milliers de km pour venir arriver jusqu'à notre joue, vous vous rendez compte le vent ce qu'il a dû traverser, tous les trucs qu'il a fallu qu'il contourne pour arriver à venir toucher notre joue ? Y'a une magie, je veux dire les éléments, sauf que quand on est dans notre mental, on n'est plus connecté à notre respiration, on est plus connecté à ce qui nous entoure, et donc pour moi aller à la salle de sport, et me connecter à mes sensations, c'est une façon de court-circuiter le mental, parce que quand je suis dans la sensation, quand je suis sincèrement investie dans la sensation, je ne pense plus. Je vais à l'encontre de Descartes qui disait je pense donc je suis, moi je dis je ne pense pas donc je suis. Je pense que c'est quand on ne pense pas qu'on est. Pour moi le sport me permet d'arrêter de penser. Et juste d'être. Pour moi c'est ça vivre [...] Je pense que c'est un outil qui pourrait être à notre service, mais je pense qu'on ne surutilise, qu'on le surinvestit. Depuis le départ, on sursollicite le mental à l'école avec le savoir qu'on nous met dans la tête, et du coup on en fait notre maître quelque part, on pense que ce que l'on pense justement c'est la vérité, et c'est ça qui dirige notre vie, alors que pour moi le mental, c'est juste un outil qu'on devrait solliciter quand on a besoin de réfléchir à un sujet en particulier. Tiens on va stimuler le mental. Mais en dehors il a pas besoin d'être là quoi. Il a pas besoin d'être activé tout le temps. Je sais pas combien de milliers de pensées on a par jour, y'a des personnes qui sont tout le temps en train de brasser, de ressasser les trucs d'hier, les trucs de demain, tu vois l'idée c'est de sentir d'un mental omniprésent pour pouvoir tout simplement être connecté à l'être [...] Je pense qu'effectivement c'est le côté très cartésien, c'est très culturel, en France particulièrement, c'est vrai que le siècle des Lumières a beaucoup valorisé et derrière on a décliné, ben toute l'éducation nationale est basé la dessus, est basé sur la stimulation du mental [...]. Y'a pas de trucs sur la relation, les émotions, ça veut dire quoi aimer, tout le fonctionnement émotionnel on l'oublie complètement. C'est ce dont on a le plus besoin après dans les relations pour vivre. Donc je pense que le mental, ça a été surinvestit, dans l'entreprise on ne demande que ça aussi, on demande de penser, on demande pas d'être sain, on ne parle pas du cœur et du corps, on parle que*

de la tête. Et comme c'est hyper valorisé les études, scientifiques de préférence, on pense que c'est ça qui est important, c'est le principal. Alors que je crois que le mental il est pas plus important que le cœur ou que le corps. Je pense que c'est 3 niveaux de l'être humain qui sont juste à notre service. Mais je pense que s'identifier à notre mental, c'est comme quelqu'un qui penserait qu'il est avant tout un corps, ça fait des gens hyper narcissiques, qui font que de se regarder tout le temps, qui regarde s'ils n'ont pas pris un gramme, ils sont obsédés par une image [...] Le mental il peut être aussi omniprésent, parce qu'ils nourrissent un champ de croyance qui va avec.

C'est pas la tête qui est dans le maintenant, c'est le corps

Dans tous les cas, le cœur, le ressenti, je pense que c'est le plus nié dans notre société. Mais voilà l'avantage du sport, c'est de stopper le mental, et de tout simplement être, et pas de réfléchir, de penser, parce qu'en fait la tête, elle est tout le temps, la plupart du temps, soit hier, soit demain. Or hier c'est mort, et demain c'est pas encore né. Y'en a un qui est mort et l'autre qui n'est pas encore né. La seule chose qui est, c'est maintenant, mais ça c'est pas la tête qui est dans le maintenant, c'est le corps. Le corps il est toujours ici et maintenant. Lui il est là, là où on est au moment où on est. Donc se recentrer dans le corps, c'est revenir à ce qu'on est en train de vivre vraiment, c'est pour ça que je pense que c'est la vraie vie, les sensations, parce que c'est dans l'instant quoi. Alors que sinon on est toujours effectivement en train de passer à côté de ce qu'il est en train de se vivre, puisqu'on est en train de penser à ce que l'on a fait ou pas fait, ou à ce qu'on doit faire ou pas faire tout à l'heure [...] Et je pense, pour revenir au sport, que justement le fait de pratiquer une activité sportive, nous fait vivre des minis espaces de ça. Qu'on fait vivre comme ça de manière fugace, dans des moments, quand on est dans l'effort en train de courir, ou dans ces poids qu'on va porter pour la dernière fois en body-pump, ou voilà dans ce mouvement tout simple de yoga. Il va y avoir un moment où tout va se poser, où on va plus réfléchir, et on va juste ressentir, on va sentir le cœur qui bat, on va sentir qu'on est là, qu'on est vraiment présent, et je pense que c'est ça que les gens viennent chercher, c'est la présence à soi. Parce que quand on est présent à soi on est présent à l'autre, on est présent à la nature, de quoi d'autres on a besoin ?

Annexe 10 – Récit de vie de Frédéric

Frédéric a 41 ans, il a un enfant de 14 ans. Il est séparé de la mère de son enfant et est en cours de déménagement pour habiter avec sa copine. Il travaille dans le design d'interface graphique (architecture de l'information, ergonomie, user experience). Il a changé d'employeur il y a à peu près 5 ans avec qui il avait de mauvais rapports mais travaille toujours dans le même domaine de compétence, chez un autre employeur.

Frédéric a commencé par la course à pied à peu près dans le même temps qu'il a changé d'entreprise (juste un peu avant) et a enchaîné ensuite avec les salles de sport, qui le motive par l'aspect collectif. Il vient entre deux et trois fois par semaine. Il cherche à « perdre du ventre et améliorer sa condition physique » en venant en salle de sport. Il s'attache plutôt à travailler le côté musculaire en salle avec les cours collectifs et le côté cardio quand il court à l'extérieur. Le musculaire, c'est davantage pour le côté apparence, le cardio, c'est davantage pour améliorer la condition physique. Il s'est aussi mis au marathon et s'est arrêté au bout de quelques années. Il souligne lors du dernier entretien qu'il continue la course à pied mais qu'il a arrêté la salle de sport, puisque c'est trop loin de son nouveau travail et que le travail lui rembourse de moins en moins son abonnement annuel à la salle de sport.

Un cadre de vie pouvant être nocif

Des sources de mal-être...

Pour entrer dans le vif du sujet, ces deux épisodes, c'est-dire sa séparation et son ancien travail, ils les considèrent comme des « chaos », pouvant entraîner un « état dépressif ». Comme il le dit, « un chaos ça va être une séparation, un boulot affreux avec un chef qui te pourrir la tête, ça va être ça un chaos [...] Mais voilà c'est des chaos, y'en a 1000, des accidents, des morts ». Frédéric ne donne pas de détail concernant sa séparation conjugale et s'étend plus dans le domaine de son travail. Frédéric parle de « mal-être » dans cette ancienne entreprise, qui ne le reconnaissait pas à sa juste valeur, « c'était beaucoup lié à la reconnaissance. L'impression à un moment donné que ce qu'on fait ça ne sert à rien. La reconnaissance salariale, la reconnaissance de notre potentiel. Et là clairement y'avait plus d'opportunité pour moi. Ouais c'était bouché à mort, le salaire bougeait plus ». Frédéric avait de la rancœur vis-vis de son employeur « ouais c'est de la rancœur en fait. Tu finis par perdre l'estime que t'avais pour l'entreprise. Entreprise qui te nourrit entre guillemet [...]. L'entreprise elle laisse aller les

employés, elle en a rien à faire de tel ou tel employé. Elle va s'occuper des plus prometteurs, ceux qui coutent le moins cher, qui sont le plus efficace ».

... qui peuvent rendre malade

Ce cadre de vie nocif va rendre les relations compliquées, et venir mettre en branle les « termes relationnels, intercommunicationnels interpersonnels, qui ont une influence sur le psychique et sur le physique en fait. Les tas de maladies qu'on peut avoir elles sont seulement reliées à ce qu'on fait et aux personnes qu'on fréquente. Pas parce que c'est les personnes qui nous rendent malades, pas directement, parce que nous on s'en rend malade, d'avoir tel ou tel comportement vis-à-vis de ces personnes ». Une mauvaise communication avec des personnes dans son travail peut être source de malaise à s'en rendre malade. Il prend l'exemple de son employeur pour caractériser ce mal-être. « Si tu vas pas dire à ton employeur que ça va pas, tu vas avoir de la rancœur, tu vas accumuler... tu vas être en colère, tu vas être triste, désapprouvé, enfin désapprécié, enfin je sais pas comment on dit, dévalorisé voilà. Et ça ça va avoir un impact monstrueux sur ton moral ».

Un impact sur le moral pouvant générer une grande anxiété

Dans ces « situations de crise », Frédéric dit qu'il est anxieux.« Je ne suis pas dépressif, je ne l'ai jamais été mais par contre je sais que je suis un grand anxieux. Je génère beaucoup d'angoisse, sur des choses, ben par exemple la maladie c'est une source évidemment très importante d'angoisse, mais y'a pas que ça toutes les choses de la vie finalement ». Il dit qu'il rend anxigènes des événements qui ne le sont pas forcément « c'est plutôt moi qui va monter la vie en épingle ».

Il prend l'exemple de son angoisse qu'une sclérose en plaque, « une maladie neurodégénérative qui attaque les transmissions nerveuses », se soit installé dans son corps. Quand il courait notamment, sa vision se brouillait. Il est allé faire des« examens [qui] n'ont rien révélé » mais les « IRM montrent des choses qui ont été touché dans le cerveau, après ça n'a pas de conséquences, enfin ça en a visiblement pas tellement mais ça pourrait quand même être le signe d'une maladie qui se serait installée ».Frédéricdit qu'il« crée de l'anxiété là où il n'y en a pas forcément. La maladie c'est un exemple. Par exemple là j'avais rien, et j'étais pourtant ultra angoissé pendant des mois. Mais tant que ne te dis pas que t'as rien, c'est compliqué ». Frédéric « garde aussi au coin de sa tête » que son père fait de l'hypertension, et invite à penser qu'il pourrait être sujet à cette maladie lui aussi. Il est en

alerte devant ce qui pourrait le menacer. Ces angoisses et ces craintes se base sur ces menaces extérieures.

Ensuite, il parle « des choses de la vie plus classique », notamment de son fils de 14 ans, « le fait d'avoir un enfant, y'a toujours des angoisses autour de ça [...],liées à sa santé, mais ça ça va, mais après liée à l'école, liée à... alors ça a été compliqué avec sa mère donc ça a beaucoup joué, j'ai eu peur qu'il soit malheureux ».

La prise de conscience

Les signaux d'alertes

Frédéric évoque une prise de conscience concernant ce mal-être, au niveau de son corps et au niveau de son travail. Que ce soit concernant l'un ou l'autre, Frédéric évoque à chaque fois un déséquilibre comme cause du mal-être, l'un en demande trop à l'autre. Son entreprise ne le « nourrissait » pas assez par rapport à ce qu'il lui apportait. Pour le corps c'est la même chose, il y avait un déséquilibre entre son corps qui lui donnait et le nourrissait et lui-même qui ne prenait pas soin de ce corps. Pour l'entreprise « que tu fais vivre et qui te fait vivre [...] tu finis par perdre l'estime que t'avais [pour elle] » Et concernant le corps [...]c'est marrant on peut relier la même chose pour le corps, y'a un équilibre entre le corps que tu habites, qui te rends des services, qui te fait marcher, qui te fait réfléchir, qui te fait rire, qui va faire l'amour, enfin tout ce que tu veux, et toi qui va entretenir ce corps. Tu vas le faire manger, tu vas en prendre soin. Et à un moment donné ce déséquilibre il peut aussi se retrouver dans le corps, y'a un moment y'en a un qui tire sur la corde plus que... ça veut dire tu prends tu prends tu prends mais tu rends rien quoi. Tu bouffes de la merde, tu te couches tard »

Le gras comme premier signal

Le corps a été à un moment donné un indicateur de mal-être pour Frédéric avec le gras qui « s'installe ».Frédéric dit qu'il a toujours était « super mince » et que le gras est venu rapidement, vers 35 ans, en un ou 2 ans, de manière « classique » car il n'a pas changé d'alimentation. Ce gras se retrouve notamment au niveau de son ventre mais il peut aussi le voir sur son visage, sur son menton. Il a une répulsion « épidermique » au gras, notamment à la plage quand il voit « ces gens gros, gras,

qui dégoulinent de graisse » qui « représentent « une laideur de la société [qui] transparait sur nos corps ».

Le gras représente « le côté non réactif, non résistant, le côté chose en fait, c'est un objet en fait, ça devient une espèce de boule de gras inutile, qui ne fait rien d'autre que subir la pression terrestre. Y'a plus rien d'autre que ça. Cet objet-là ne sert à rien, c'est le côté inutile aussi [...] tout ce qui ne sert pas ça, c'est de trop, ça n'a pas sa place. C'est là en verrue, en parasite ».

Le gras : un animal parasite

Frédéric donne une image vivante du gras. Il le compare à un animal parasite qui vivrait au dépend de sa personne à l'intérieur de son corps, et qui se nourrirait de son énergie vitale, «C'est comme un animal qui aurait sur lui un autre animal qui lui bouffe [...] une partie de ce qu'il mange ». Le gras « s'installe » sans trop savoir « pourquoi ni comment », et « ça prend tout le corps » et « ces morceaux de gras, ils sont là ils bouffent de l'énergie ils bouffent du sang, ils bouffent tout ce que tu veux, ils bouffent de la chaire [...]. Tu fais vivre un parasite. Tu fais vivre une partie de toi qui te rend non seulement pas très esthétiquement attirant, mais en plus te consomme ton énergie, ton énergie vitale ». Le gras mange son corps, sa chaire, son sang, son énergie, tout ce qui peut passer près de lui. Il a l'impression que ces morceaux de gras peuvent le détruire de l'intérieur, c'est un ennemi à l'intérieur de son corps, qui lui « enlève quelque chose ». Il illustre d'ailleurs cette destruction en évoquant «les gens qui sont vraiment obèse [...] ils y passent, ils peuvent en mourir en fait ».

Le corps gras : un objet inerte qui subit l'apesanteur terrestre

Il rapporte le côté inutile d'un corps gras, en énonçant qu'il « nourrit des choses qui ne servent à rien ». Le corps devient une « espèce de boule de gras inutile qui ne fait rien d'autre que subir la pression terrestre ». Frédéric image le corps gras à un « objet inerte », « le côté chose » qui subirait « l'apesanteur terrestre » sans pouvoir offrir de « résistance ». Le gras rend le corps « flasque » qui lui fait penser à un « côté un peu cadavre, un côté mortifère » puisque « le morceau de chaire en question » n'est « pas tenu » et qu'il « tombe », pris dans les lois physiques de l'apesanteur. Il prend le verbe pendouiller, « cette peau qui pendouille », ce « gras qui pendouille » pour accentuer cette illustration d'un corps qui tombe, « qui ne fait rien d'autre que subir la pression terrestre. Y'a plus rien d'autre que ça ». Le corps n'a plus aucune utilité et dépérit progressivement, impuissant face aux lois gravitationnelles.

L'écoute de son corps et la prise de conscience

C'est donc le corps qui a donné les premiers signaux d'alerte concernant le mal-être. Le corps peut aller jusqu'à la « démission » si le déséquilibre est trop grand, en ne se défendant plus contre les dépressions, les maladies... Le gras représente ce déséquilibre « Ouais complètement. Et soit le corps te signale à un moment donné qu'il démissionne, dépression, maladie, tout ce que tu veux, démission du corps, j'arrête là stop, et donc là c'est le point final, quand on arrive là c'est qu'on a été trop loin, vraiment trop loin. Et avant ça y'a tout un tas de signes, qui peuvent... voilà quand tu te vois et que tu te trouves pas beau, c'est encore toi qui te vois, c'est encore ton corps quelque part, parce qu'on est un corps, le cerveau c'est le corps aussi. Voilà c'est une espèce de boucle, ton corps te fait voir à toi-même que tu es en train de te laisser-aller. Faut pas négliger ce regard qu'on a sur soi-même. C'est nous qui l'avons ce regard, c'est pas quelqu'un d'autre ». Le corps de Frédéric à un moment lui donne signe qu'il est en train de se laisser-aller et de subir ce mal-être, et qu'il ne fait rien pour changer les choses. Le signal est plus fort ici puisque ce corps est le sien. L'entreprise pour laquelle il travaille, ce n'est pas vraiment lui, alors que son corps, c'est lui, c'est sa personne, ça ne vient pas de l'extérieur mais de lui-même. « C'est très courant que dans ces moments-là tu commences à avoir mal au dos, tu commences à avoir des problèmes physiques qui se manifestent. Le corps il dit stop. Mais le corps c'est pas le corps c'est la personne » Ce mal-être va s'exprimer dans le corps. C'est le corps qui vient comme signal pour dire qu'il y a un malaise. « Le corps c'est juste un langage de la personne. Et la maladie c'est aussi un langage ». Frédéric dit qu' « un environnement hyper malsain humainement » engendre des maladies. « Des gens qui te pourrissent la vie à longueur de journée, qui sont des terroristes, etc, etc, ça joue encore plus en fait pour le corps, la personne. La personne pris dans son ensemble elle subit un ensemble de... tous les facteurs environnementaux en fait, ce qui à la fois l'environnement physique, ce qu'on ingère [...] et l'environnement relationnel ».

Le changement de cadre de vie

La volonté de ne plus subir le mal-être

Le gras représente « une sorte de laisser-aller », un « côté passif, un côté je prends pas en main ma vie, je laisse les choses se faire, je ne suis plus acteur de ma vie, donc je deviens un objet social, manipulable. Par exemple, on lui « dit d'acheter des trucs qui sont dégueulasses mais je les achète quand même [...] une sorte de travers de notre société qui nous pousse à consommer plus que ce que

l'on a besoin ». Le gras est un obstacle pour résister aux menaces du monde extérieur. Frédéric cherche à s'éloigner d'un corps gras qui le rend « moins présent pour résister à des attaques extérieures, il sera moins présent pour être réactif » parce qu'il sent que son corps « a une partie de son énergie qui va être bouffé par ça ». Le gras est pour Frédéric quelque chose d'inutile qui ne permet pas de lutter contre les angoisses, les maladies, les dépressions et toutes les choses négatives de l'environnement extérieur

Le changement vient du fait qu'il souhaite se reprendre en main, il ne veut plus subir une société qui peut le « manipuler ». Il ne veut plus être spectateur de sa vie et être assujéti à l'environnement qui peut lui créer du mal-être et des angoisses. Il veut se rebeller « y'a une espèce de rébellion aussi. Quand on fait du sport quelque part, on dit stop, on dit j'arrête de subir et je prends un peu le contrôle sur moi-même ».

Le Gym comme déclencheur

Pour Frédéric, il y a eu une année de changement, il se met au sport et change de travail quasi dans le même temps « ouais, c'est à peu près concomitant avec mon changement de boulot. C'est une année de changement on va dire ». C'est le sport, du au signal du corps notamment, qui a occasionné ce changement. « C'est marrant parce que le sport est venu avant le changement de boulot. Y'avait quelque chose qui s'est passé un peu avant ça. Et le avant je pense que c'est très lié au fait que je me trouvais physiquement gras. Et ça ça a été un vrai point de départ ». Puis le fait qu'il se soit mis au sport selon lui à créer un déclic sur tout le reste. « Et le sport, je pense que c'est le sport qui a entraîné le reste. L'impression que tu te reprend en main. Y'a pas que ça qui vient. Y'a pleins de choses qui viennent en même temps. Le boulot ça en fait partie ».

Le changement progressif

Pour Frédéric, «l'équilibre, il se rompt petit à petit, et à un moment donné soit tu écoutes le signal qui t'es envoyé soit tu l'écoutes pas. Et à un moment donné, je l'ai écouté, c'est ça le truc, la bascule se fait au moment où tu l'entends. Si t'entends le signal, si t'entends que ton employeur est un gros con qui en a rien à faire de toi, et ben tu vas chercher du boulot, si t'entends que ton corps il en peut plus, voilà tu vas faire quelque chose, tu vas en prendre soin » Il a entendu les signaux de ces deux sources de mal-être à un moment donné et il a décidé d'agir dessus, c'est-à-dire chercher un nouveau boulot et prendre soin de son corps. « Tu vas arrêter de manger n'importe quoi, tu vas faire un peu de sport. Tu

vas peut être changer ton cadre de vie, ton appartement, ta femme (rire), j'en sais rien, tout peut y passer en fait. A partir du moment où tu détectes que c'est une source de mal-être, parce que le mal que l'on peut faire à notre corps, enfin quand je dis corps je veux dire personne en fait, il est pas que relié qu'au physique ». Frédéric a saisi les signaux et pris conscience de ce mal-être, et il décidé de « changer de cadre de vie ». Il a changé de copine, de boulot, de corps, et de maison.

L'apport du Gym dans le changement

Le Gym pour échapper aux angoisses

L'endorphine et les bienfaits psychiques

Ce qu'il recherche avec le côté cardio, c'est la santé pour se prémunir des maladies. Par exemple, son père fait de l'hypertension, il est travaillé par cet événement et il sait que « la course à pied est vachement bonne contre ça ». Il fait du sport pour également éviter d'angoisser sur la venue d'une maladie. Il prend l'exemple d' « une alerte de santé il y a quelques années, j'avais une vision qui se brouillait quand je courais » Il dit que ça pouvait être « potentiellement une sclérose en plaque » mais « que les examens n'ont pas montré ça ». Ils n'ont rien révélé mais « les IRM montrent des choses qui ont été touché dans le cerveau, après ça n'a pas de conséquences, enfin ça en a visiblement pas tellement mais ça pourrait quand même être le signe d'une maladie qui se serait installée ». Frédéric a passer « des moments compliqués, difficiles » et « le sport m'a aidé à garder la tête un peu froide ». Le sport ne permet pas forcément de guérir la maladie, mais il permet de ne pas déprimer et de « tenir » devant les moments compliqués et stressants de ne pas savoir ce qu'il avait en lui, « je le vois pas comme un impact direct, je le vois comme un impact secondaire, c'est-à-dire que ça va me permettre de voir une... c'est surtout psychologiquement parlant que ça m'aide. La course à pied tu sais c'est l'endorphine, ça permet d'être bien tout simplement, c'est une espèce de drogue. C'est-à-dire quand tu cours pas, au bout d'un moment moi je commence à déprimer, j'ai l'impression que ça a un effet euphorisant ». Le sport est pour lui une espèce de drogue naturelle qui créer « chimiquement » de l'endorphine dans le cerveau et de se sentir bien. « Je continue à m'entretenir parce que je ne veux pas accentuer le risque, ben peut être de déprimer tu vois, de subir finalement ce truc-là, l'angoisse que j'ai par rapport à cette maladie ». La course à pied permet de « tirer parti des bénéfices psychologiquement ». Il

donne des éléments concrets à voir « je me m'aperçois que quand je cours, les jours qui suivent, je suis à un niveau beaucoup plus bas d'angoisse que quand je ne cours pas. Je vois cet impact direct de la course à pied ». Il dit qu'il n' « y'a pas de secret, c'est presque aussi bon que de prendre un médoc'mais je pense que c'est meilleur (rire). C'est naturel. ». En plus des « effets physiques très intéressants, cardio-vasculaire tout ça, [...] y'a aussi des effets psychiques, et c'est ceux-là qui me tiennent à cœur aussi [...]tu te sens un peu léger en fait. Les choses angoissantes ou stressantes perdent de leur importance, et du coup ça fait relativiser » Frédéric dit qu'il se sent plus léger, que le poids des angoisses est lourd à porter et que le sport permet de libérer ces angoisses, de les laisser s'échapper

Un « vidage » physique pour s'éloigner du mal-être psychique

« C'est le poids des angoisses dont je parle, qui s'échappent un peu. Le stress du travail, les relations difficiles que t'as ici ou là, toutes ces choses-là sont un peu mises en arrière. C'est un peu la même chose quand tu vas à la piscine est que tu sors de l'eau, je sais pas si t'as déjà eu cette impression-là, de légèreté Mais pour le coup c'est très physique ». Il prend l'exemple de la piscine pour imaginer cette légèreté et ces angoisses qui s'échappent un peu « Moi je me sens vider. Et ce vidage-là, qui n'est pas le même qu'en course à pied, parce que c'est plus complet, ça vide plus en fait, on a l'impression d'avoir tout foutu dehors tu vois, mais que physiquement, il y a quelque chose qui est resté encore une fois de tes angoisses qui est resté dans l'eau ». Frédéric dit que c'est en se vidant physiquement, en pompant l'énergie de manière physique qu'on se sent plus léger. En concentrant l'énergie sur les muscles, on évacue le poids des angoisses situées dans le cerveau. « Tu te vide intégralement. C'est à la fois l'énergie physique que tu laisses mais aussi une certaine énergie psychique. Et l'énergie psychique en question, c'est une fois de plus les angoisses, du stress. Je sais pas si c'est plus psychique que physique d'ailleurs. Peut-être que c'est simplement d'être épuisé qui te permet de vider aussi le stress et l'activité cérébrale. En vidant le corps quelque part, tu obliges les ressources physiques à aller ailleurs que dans le cerveau. Et du coup, ça libère un peu, ça permet de souffler quoi ». Le but du jeu c'est d'échapper aux angoisses et le fait de mobiliser de l'énergie dans autre chose, c'est-à-dire ici les muscles du corps, permet cela, « en mobilisant le corps, tu diminues la possibilité de l'esprit de prendre des ressources ». Il prend l'exemple de la digestion pour dire qu'il y a une fatigue après avoir mangé car l'énergie va dans l'estomac pour lui permettre d'être plus efficace « C'est comme quand tu digères et que toutes tes ressources vont dans l'estomac, et qu'on se retrouve à avoir une grosse fatigue, un gros coup de barre après avoir mangé. Ben c'est la même chose, quand tu fais du sport, toutes tes ressources se mobilisent sur les muscles, le corps, et quelque le cerveau il est un petit moins... alors je sais pas si physiquement ça se passe comme ça mais moi j'ai l'impression qu'il est peut être un petit moins activé » Le sport lui permet de moins réfléchir, d'être dans un temps plus lent, de ralentir. Ce qui apaise ces angoisses « Moi j'ai parfois du mal à réfléchir pour de vrai en courant,

c'est pour ça que c'est peut-être pas forcément le moment où je pense le mieux. Je pense parce que c'est un moment qui est libre, j'ai du temps pour moi, mais ce n'est pas forcément là que j'ai la meilleure acuité intellectuelle. C'est très lent comme pensée. Je sens que ça ne marche pas au même rythme ». Le corps est vraiment pris par l'exercice physique et se concentre dessus, que ce soit les muscles qui travaillent ou le cerveau qui doit activer l'ensemble des membres pour le sport. Le sport « ça t'oblige à être sur autre chose » que les angoisses. Il est autre part que sur l'intellectuel. Il réfléchit autrement. « Bien sûr parce que tu dois gérer ce que tu traverses, mais y'a pas que ça en fait, le fait que tu fasses un exercice et que ton corps soit pris par ça. Même le cerveau quelque part il est pris par ça, parce qu'il doit activer l'ensemble des membres, tu contrôle quelque chose quand même, y'a un acte de volonté, même si c'est assez machinal, y'a quand même un reste d'acte volontaire ».

L'objectif c'est d'être sur un autre temps que celui des angoisses. Parfois, Frédéric change d'itinéraire quand il court, ce qui oblige son cerveau à être exclusivement dans la course à pied et « alors là pour le coup le cerveau il s'arrête complètement, il ne peut plus faire autre chose que savoir où tu vas ». Frédéric dit qu'il écoute souvent des conférences en même temps qu'il court « je me vide d'une partie de mes angoisses, du stress, ça c'est l'aspect vidage lié à la fatigue. Et je crois que je rajoute la dessus le fait de mettre une conférence. Du coup j'occupe le reste de mon esprit tu vois. Mettons quand je cours que j'ai 50% de mon esprit qui n'est plus disponible, mais il me reste encore des angoisses, des machins, la dessus je rajoute une conférence, là c'est terminé (rire). Ça c'est une façon de complètement passer à autre chose. Complètement être dans la mise de côté des angoisses et des choses chiantes du quotidien ». Si jamais le sport ne suffit pas pour mettre de côté ses angoisses, son cerveau est encore disponible est dans la potentialité d'accueillir les angoisses. Le fait de rajouter une conférence lui donne l'impression de s'échapper complètement des choses « chiantes du quotidien ».

Les angoisses ne disparaissent pas, le sport permet juste de les mettre de côté pendant un certain temps « ben elles reviennent après hein, bien sûr (rire). Mais le sport il a un effet sur plusieurs heures voire plusieurs jours. Moi j'ai remarqué ça, c'est pas une heure. T'es bien un certain temps [...]c'est-à-dire les endorphines ne s'épuisent pas immédiatement. L'effet euphorisant il perdure un petit peu. Moi je vais bien quand je travaille et que je cours à midi, la seconde partie va se faire dans un mode un peu léger quoi, un mode un peu « y'a pas de problème, je te fais ça » tu vois, pas en mode stress, pas en mode je vais m'énerver parce qu'il me demande un truc... Bon après ça va pas durer 15 jours c'est clair, une journée, une journée et demie un truc comme ça. Pour être très bien tout temps, faudrait courir 4 fois par semaines je pense ».

Un corps résistant aux attaques extérieures

Cette volonté de se prendre en main et d'arrêter de subir a engendré des changements, le fait d'éliminer un gras inutile dans un premier temps, représenté comme le symbole du laisser-aller, puis de tout un tas de changement dans un second temps, qu'ils soient d'ordres professionnel ou privé. Frédéric souhaite obtenir un corps fort et résistant, sur lequel il peut d'avantage traverser les épreuves et être maître de celles-ci. Il donne l'exemple de l'achat d'une maison avec sa copine actuelle. « En ce moment je dors super mal, je suis en train de m'acheter une maison, ça m'angoisse à mort, voilà ben typiquement je dors super mal [...]Et voilà c'est un exemple concret d'une épreuve entre guillemet, c'est pas une grosse épreuve parce que c'est plutôt positif, je vais changer de maison, voilà je vais changer de... Mais là l'exemple est très concret ». Frédéric cherche à avoir un corps « résistant », « utile », avec une « bonne tenue » pour être capable de traverser cette épreuve parce que si « t'arrives dans ces moment-là en étant déjà faibles, en étant déjà physiquement pas capable de tenir le choc, tu vas partir plus loin que les autres, tu vas partir avec un handicap, Ça c'est typiquement pareil que le sommeil, quand t'arrives à des périodes de ta vie où ton sommeil il est un peu malmené, par des angoisses, par des questions insolubles, si t'avais déjà accumulé du manque de sommeil pendant l'année qui précède, tu vas aborder ces moment-là en étant vraiment pas bien ». Frédéric dit qu'il ne faut pas qu'il arrive dans une épreuve difficile de sa vie en étant fatigué, en ayant un corps affaibli, sinon il part avec un handicap. « Quand t'es pas dans une situation de crise, il est plutôt malin de se dire, ben j'en profite pour ne pas me mettre en situation de pousser et de tirer sur la corde quoi, de pomper des ressources de manière inutile ». Frédéric dit, par rapport au fait qu'il est en train d'acheter une maison, que «si je venais d'un moi différent, un peu fatigué, non sportif, je pense que j'encaisserais beaucoup moins bien le truc quoi [...] l'exemple est très concret de, d'avoir une vie pas trop merdique avant, c'est plutôt utile, c'est plutôt quelque chose qui m'aide [...]C'est-à-dire j'ai pas trop déconné, j'ai pas trop tiré sur la corde les mois qui ont précédé, ça permet d'aborder cette phase plutôt bien, même si là j'accuse un peu le coup, j'accumule des mauvaises nuits, bon de temps en temps j'ai des bonnes nuits, je continue le sport, je m'oblige un peu à ça aussi, c'est pas un mauvais calcul, j'ai pas l'impression » Le sport l'oblige à être en forme et à ne pas subir les épreuves de la vie, de les vivre en étant moins faible et plus résistant « c'est pas au moment où ça arrive qu'il faut s'y mettre, ça 'est évident. C'est pas au moment où tu commences à être au fond du trou que (rire) comme par hasard, tu vas te retrouver avec pleins d'énergie, qu'on va aller faire plein de sport, et bien manger, et bien dormir. Non c'est pas le moment où tu vas faire ça. C'est avant, ou bien c'est mort ». L'objectif pour Frédéric c'est de conserver son énergie pour des choses utiles et importantes dont il a besoin dans la vie de tous les jours. Et l'énergie pour lui ça se crée progressivement, avec le sommeil, avec le sport « tu vas devoir gérer quoi. T'as déjà le manque de sommeil, aucune activité physique et qu'en plus on te rajoute ça, y'a des chances que tu finisses avec des médocs. C'est ça le truc. En prenant un petit peu

d'avance la dessus, on évite ça je crois, Ça pourrait être la conclusion, prendre un peu d'avance sur les emmerdes (rire). Le sport c'est ça. C'est le truc qui permet de prendre un peu d'avance sur les emmerdes ». Voilà la définition finale du sport dans son discours, le sport c'est quelque chose qui permet de prendre un peu d'avance sur les emmerdes, de les vivre de manière moins « merdique », moins douloureusement, avec moins d'angoisses. Un corps qui est plein d'énergie et résistant le rassure, l'apaise parce qu'il sait qu'il sera présent dans les moments de crise. Il lui permet « d'éviter de perdre son énergie pour lutter contre des maladies ou des excès ». Pour lui, « c'est peut être ça le plus important, pas tellement d'être beau, pas clairement de pouvoir bouger, mais juste de s'éviter des souffrances ».

Le danger de tomber dans l'excès inverse du surcontrôle

Dans cette volonté de ne plus subir ce mal-être et d'avoir un corps résistant face aux attaques extérieures, Frédéric voit aussi le danger de l'excès inverse du laisser-aller, qu'il nomme le surcontrôle. Pour lui « on doit à un certain moment se laisser-aller en fait, y'a pas de raison d'être tout le temps dans le contrôle permanent de soi, c'est vrai qu'on est un peu sur-contrôlé en ce moment, on se sur-contrôle. Faut reconnaître qu'il y a cet aspect-là. On ne laisse plus rien au hasard ». Dans cette reprise en main et cette volonté de ne plus subir, Frédéric trouve qu'on ne laisse plus rien au hasard, que le contrôle de soi est permanent. Il prend un exemple en sport, « moi j'ai un bracelet qui compte mes pas, j'ai un machin qui compte mon cardio quand je cours, je mesure mes calories, on est ultra-contrôlé, ça va pas aller en s'arrangeant, il y a des tonnes d'appareils qui vont faire ça » Il évoque les nombreux appareils qui donnent une aide dans cet ultra-contrôle « c'est vrai que c'est une bonne question, pourquoi je cherche absolument ce contrôle ? Pourquoi je trouve désolant que les autres le fassent pas finalement, se laisser aller ? Ouais c'est une bonne question. Alors effectivement faut pas aller dans l'effet inverse, alors peut-être que moi j'suis dans l'effet inverse où je contrôle absolument tout. Enfin tout... je mange encore ce que je veux mais y'a des gens qui vont jusqu'à contrôler la calorie qu'ils mettent dans leur assiette, petit pois par petit pois, ils vont compter tout, bon j'en suis pas là ! » Il se pose la question de savoir pourquoi il cherche absolument ce contrôle et qu'il trouve désolant ceux qui font l'inverse, c'est-à-dire ceux qui se laissent-aller et ne sont plus « acteurs de leur vie ». Plus Frédéric est dans le contrôle, moins il a l'impression de se laisser aller, et plus il se sent acteur des choix de sa vie. Il peut davantage contrôler ses angoisses et son mal-être. Quitte à parfois se sentir trop proche de l'autre extrême.

Annexe 11 – Récit de vie de Benoît

Une jeunesse geek

Benoît a « toujours baigné dans l'informatique, les jeux vidéo, je me suis jamais vu autre chose dans ma vie que devant un écran tu vois. Pour moi c'était ça, l'écran, est terminé [...] On dirait une drogue, enfin c'en était à ce niveau-là. Si si à ce niveau c'était presque une drogue. J'ai dû passer 3000h sur un jeu. Tu rentres tous les soirs et de 20h à minuit-1h du matin tu joues. Les week-ends tu joues. Tu peux te faire des sessions de 30h de jeu ».

Un emploi dans l'informatique

Benoît est entré sur le marché de travail il y a 5 ans, et il travaille dans une entreprise d'informatique depuis bientôt 3 ans en CDI « pour Radio France et France 24, chaînes de radio et de TV, et moi mon truc c'est j'organise tout le système qui, enfin on réceptionne toutes les productions des journalistes, les articles, les éditions, les vidéos, les sons etc, dans les locaux et partout dans le monde, on réceptionne tout, on met tout dans un gros système informatique, et là on gère des abonnements, on balance, on retransmet l'information partout dans le monde, que ce soit sous forme de newsletter, de sms, sur des sitesweb, des applications mobiles ».

Le sentiment d'un corps impuissant

« Alors qu'est ce qui m'a motivé ? Non mais j'ai jamais fait de sport de ma vie en fait. Je crois que c'est la séparation avec mon ex qui m'a motivé. On est resté 5 ans ensemble et on s'est séparé comme ça, et je sais pas coup de tête il fallait que je fasse quelque chose pour m'occuper la tête et m'investir à fond dedans donc c'était le sport [...] Je cherche l'élément déclencheur ? Ça vaut le coup de se poser la question. 3 mois après la séparation avec l'ex, je sais pas, y'a eu un déclic, on se reprend en main, on se remet d'aplomb, bonne question, à creuser ». Pour Benoît « c'est mental en fait. Tu vois j'étais pas anorexique mais tu vois je pesais 55kg pour 1m85, t'es faible, tu te sens pas bien dans ta peau, t'es pas à l'aise, t'es pas bien dans ton corps. C'est un bon moyen de changer et de prendre du poids. C'est la motivation première c'est que je veux prendre du poids [...] tu te sens faible, tu peux rien faire de ton corps ».

La remise en question

Benoît n'a « pas rejoué à un jeu depuis 1 an ½. Y'a pas de regrets, parce que tu as passé de très bons moments [...] là ça fait maintenant trois ans que je fais du sport, à fond, et je sais que l'année prochaine, je ferais plus jamais d'informatique, je serais pas devant le pc tu vois. Là je suis en mode, je veux absolument changer de métier ». La différence pour lui c'est que les « jeux vidéo tu fais que ça. Enfin à mon niveau pardon je faisais absolument que ça. Alors que le sport, tu rencontres beaucoup plus de monde donc tu sors beaucoup plus, tu fais d'autres choses, tu vie. Donc voilà quelques années à rattraper, grâce au sport ». Benoît dit qu'il n'a « pas de regrets. Je vois le côté négatif parce que j'ai pas été capable de me mesurer tu vois. J'étais à l'excès. Tu sors de 35h d'un week-end tu te lèves t'as les jambes qui flageolent, t'es ankylosé de partout. Non ça allait plu »

« Là je ne suis plus en mode j'ai besoin d'une activité intellectuelle. Non c'est la saturation de rester 8h par jour devant le PC, ça c'est plus possible ». C'est la « grosse remise en question en ce moment » pour Benoît. « Je sature complètement de la vie parisienne, le fait de rester 8h par jour assis devant un PC. Tu te lèves t'es ankylosé, tu rentres chez toi t'as des migraines pas possible parce que t'es resté concentré toute la journée sur tes réunions ». Il a en tête de faire « un break », de deux mois et « à fond dans ce que j'aime pour l'instant, c'est-à-dire le sport » il envie de partir s'isoler « en Chine dans une école de sport internationale, c'est une école d'arts martiaux. Et tu passes deux mois complet où tu fais 6h de sport par jour ». « Je suis un peu excessif dans tout ce que je fais (rire) [...] C'est peut-être mon vrai problème en fait. Dans 20 ans je serais peut-être en chaise roulante avec les articulations toutes cassées. Mais y'a des passions plus saines que d'autres. Le sport c'est plus sain. Hygiène de vie. Alimentation. Voilà. Je sais pas où je vais ».

Nouveaux centres d'intérêt

Après son break, Benoît envisage de faire un tour du monde pour profiter un peu à partir de juillet 2017. Il « travaille pour mettre de côté. Je mets de côté sur un petit compte. Et après c'est l'inconnu. Et là je compte sur le tour du monde pour trouver une boîte, pour trouver quelque chose. Je sais que ce sera, enfin c'est pas un congé sabbatique, je poserais la démission avant de partir [...] je sais pas combien de temps ça durera, c'est peut-être juste une période. J'ai envie de vivre cette période-là ». Il dit être « à fond dans tout ce qui est diet' et nutrition. Puis tu dérives écologie, sauvegarde la planète,

etc. Ouais tu tombes dedans en fait ». Il dit vouloir faire des choses plus concrètes que celles qu'il fait dans son métier. Il évoque le film « Demain » « c'est pas comme tous les films écologiques, ou tu vois, oui la planète va mal, t'as un désastre écologique en préparation, ça il le présente en 5min dans le film, et après ils vont te montrer toutes les solutions qui existent déjà, qui sont en cours de réalisation. Et ces solutions là où il va enfin n'importe où en Suède, en Norvège, aux Usa, en France, les permacultures, enfin voilà. T'as pleins de solutions qui existent et voilà, il suffit d'y aller et de mettre sa main comme tu peux, enfin changer les choses ». Ce film a été pour lui « le déclic. Dans un an je ferais pas de l'informatique, je ferais quelque chose pour la planète ».

Le sport comme prise de conscience de ces nouveaux centres d'intérêt

Benoît dit que s'il est maintenant à fond dans tout ce qui est diététique, nutrition, écologie, c'est la « conséquence de la muscu' [...] je pense que c'est le sport qui a entraîné tout ça [...] c'est la cause qui a déclenché de sujet en sujet, et qui te pousse à ça. Tu commences la muscu', tu revois tout ton régime, donc tu élimines absolument tout ce que la société d'aujourd'hui essaye de te vendre, c'est-à-dire tous les produits industriels, tu revois toute ton alimentation, tu revois ton petit déj'. Tout ce qu'on te vend aujourd'hui comme bon pour ta santé, c'est complètement l'inverse tu vois, c'est que de la merde, ça flingue tes performances en muscu', tu revois toute ton alimentation, tu revois toutes les méthodes de production, qui a aussi un impact sur ta planète, tout ça, de fil en aiguille, tu te dis qu'il y a de vrais problèmes ». Pour lui le sport « ça t'oblige à être sain. Sans hygiène de vie, tu peux pas faire de sport. Tu fais une soirée, tu te murge jusqu'à 5h du mat', tu peux mettre une grosse croix sur les 3 prochains jours. C'est monstrueux [...] maintenant même le soir entre pote, on devait aller se boire une bière ben on va se faire un footing dehors. Je commence à arriver au point où l'alcool je réduis à fond, j'avais une période où c'était une bonne murge tout les WE, et là tu perd le goût à ça parce que tu sais que le lendemain, ou le surlendemain, tu pourras pas faire ta course... Je sais pas combien de temps ça durera, mais là tu fais attention à ce que tu manges, tu fais attention à ce que tu bois, parce que tu sais que le lendemain tu pourras pas courir autant ». Le sport a également permis à Benoît de rencontrer des gens « sains dans leur corps, dans leur mode de vie, qui ont donc du respect pour la planète. J'aurais jamais rencontré des gens comme ça sans le sport ». Il prend l'exemple de ces week-ends sportifs « tu voyages à fond, tu rencontres. J'ai fais un petit trek en Islande cet été avec quelqu'un d'autre. Y'a 4 ans j'aurais pas tenu une journée. Et là tu pars, t'as ton sac à dos, t'as de bouffe prévue pour 10 jours parce que t'as pas de ravitaillement, t'as pas de flotte. Tu pars dans des montagnes complètement perdues, tu plante la tente au sommet de la montagne, tu affrontes les éléments [...] et je préfère vivre ça que derrière un écran. C'est virtuel. C'est pas les mêmes souvenirs. Tu vas la bas, les gens ils sont tous dans un état d'esprit de voyageurs, des gens supers

ouverts, adorables, tout le monde est dans la même galère, on se serre les coudes. Tu peux faire pleins de trucs ».

Le sport : une thérapie pour avoir plus confiance en soi

« Je suis quelqu'un d'extrêmement timide, vraiment timide à la base, renfermé sur soi. Tu m'aurais connu y'a 4-5 ans j'aurais pas été capable de te parler, incapable de parler à quelqu'un dans la rue, incapable de demander, incapable non c'est monstrueux quoi ». Le sport lui a apporté un gain pour transformer sa personnalité timide « c'est mon collègue à l'époque qui m'a parlé de ça, ce gain que peut t'apporter la musculation par exemple sur ce travail-là par exemple, et je le vois mais à 2000% quoi. A 2000% enfin tout, par exemple ça peut être con mais je ne regarde plus mes pieds quand je marche, tu regardes plus tes pieds quand tu marches, t'es droit, t'es fier, t'es plus à l'aise avec les autres, tu rencontres des nanas à la pelle avec la muscu' ».

Le sport est vécu comme une thérapie au niveau esthétique, et aussi comme un sentiment de se dépasser et d'aller au-delà de ses possibilités dans un second temps. *« Là c'est en train de changer mais avant c'était purement esthétique, il fallait que je monte à 80kg, et du coup c'est pour les autres, c'est forcément le regard sur les autres qui va jouer. Comme dit un pote c'est pour baiser. Et là du coup ça change, tu deviens tellement addictive au sport, t'es tellement à fond dedans que... là on est en train de s'entraîner avec des potes pour faire une course, c'est une course d'obstacle, un truc de psychopathe tu roules sous les barbelés, tu marches dans la boue, tu portes des charges, et tu t'arraches, et là c'est pour la performance pure »*

Le sport pour Benoît *« ça a aidé à mort, y'a encore beaucoup de chose à faire mais ça a aidé à mort. Je sais pas tu sors de la salle t'es tout gonflé, t'es vidé t'as plus d'énergie mais voilà tu marches droit, tu marches fier, t'es, honnêtement t'es bien, t'es plus décontracte au boulot, t'es plus décontracte avec tes potes, je sais pas, non c'est une thérapie c'truc, non vraiment, pour moi ça fait cet effet je sais pas sur les autres ».* Le sport est pour lui une véritable thérapie *« c'est qu'en sport que tu te sens bien en fait. Ou t'es avec tes potes. Ou t'as l'impression de te réaliser. Ou tu te sens bien tout simplement ».* Avec le sport *« ouais t'es toujours assuré, t'es toujours bien »/*

Un corps en qui tu peux compter

Le sport lui permet de se sentir bien. Mais se sentir bien pour lui *« est dur à définir. C'est d'atteindre ses objectifs, je sais pas soulever telle charge, faire une heure de cardio à telle vitesse, tu t'es donné*

des objectifs et tu les as rempli. C'est dur à définir. Et tu sais derrière que ça va payer parce que t'es plus beau esthétiquement, t'es mieux dans ton corps, clairement. Je sais pas comment le définir. Mais tu vois le soir, le WE, les sorties entre potes, t'as ton corps qui répond, t'as ton corps à qui tu peux demander un effort, tu vois tu peux compter sur lui ». Sans sport, il manque cette sensation « quand tu sors t'as finis ton sport, je sais pas organiquement ce qui se passe dans ton corps, t'as pas cette sensation où te sens bien pour la journée, o ù t'es s'aplomb, et où même si t'es vidé après la séance, bizarrement t'as encore plus d'énergie après quoi. Tu peux être plus efficace ».

Le sport permet pour Benoît de faire pleins de choses « parce que mine de rien pour les courses tu rencontres énormément de monde, t'organise des week-ends on se fait des courses dans toute la France, au sud le circuit Paul Ricard, tout au nord, on a fait des courses à Alésia au centre de la France, et on va bientôt partir à l'étranger. On en a même enchainé deux dans une même journée. Tu sors t'es plein de boue, t'es cassé mais non tu vas te mettre sur la ligne de départ pour la 13km, et c'est trop bon, juste trop bon ».

Le sport qui gouverne la vie

Pour Benoît, le sport « était le déclenchement je pense. Finalement tu disais l'addiction au sport c'est un peu comme l'addiction aux jeux vidéo, et c'est un peu vrai ce que tu dis. Le sport gouverne un peu ta vie. Ca influence tout, ça influence les potes, les sorties que tu vas faire, voilà. Tu veux te faire d'autres soirées, d'autres sorties d'autres types. Les week-ends tu vas pas les passer à la aller en boîte , tu vas aller faire de l'escalade à fontainebleau ». Le sport permet « peut-être forcément à commencer à travailler sur moi, à ce que je voudrais faire plus tard, tu vois à organiser sa vie. Aller à fond dans le sport, allez à fond dans voilà , juste travailler son corps. Là c'est bien, je fais un peu de sport tous les soirs, mais c'est pas ce que je veux ».

Annexe 12 – Récit de vie d'Olga

Une famille en déplacement

Olga a 25 ans, elle est russe et vit en France depuis 2 ans. Elle est fille unique, elle est née et a vécu son enfance dans une ville sibérienne « 500 000 habitants, c'est la capitale de la région, mais il y a deux villes qui sont plus grandes en Sibérie, une ville d'un million et demi et une de 2 ½ d'habitants, Moscou c'est 15 millions d'habitants, donc ma ville est beaucoup plus petite. Mais ce que j'aime pas c'est le climat c'est froid ». Avant de prendre possession de la Sibérie, sa famille s'est beaucoup déplacé un peu partout dans le monde « là-bas, on peut dire que c'est vrai et que ce n'est pas vrai que mes parents n'ont pas bougé. En gros toute ma famille a bougé ou a été bougé à un moment donné parce que, ouais je vais parler un peu de ma famille, ma mère, la mère de ma mère, ce sont des allemands qui ont été invité par la Russie au 17-18^{ème} siècle. Ils ont vécu là-bas depuis 2 siècles mais après la guerre avec l'Allemagne a commencé et ils n'ont pas été très intégré en Russie, ils ont été tous oppressé, envoyer par force à l'Est, ils ont été forcé de laisser tout ce qu'ils avaient là, parce qu'ils ont étaient nommés ennemis du pays à cause de la nationalité, et ils ont été forcé, ont été déplacé de force dans du continent, à l'Est-l'Est, vers le Japon. Et du coup, là-bas ma grand-mère était née et a vécu dans des villes allemandes et après sa famille a déménagé en Sibérie, dans la ville où ma mère était née. Après la père de ma mère il était de Georgie, ou quelque chose comme ça, de l'Europe, des montagnes de Caucase. Il est parti et ma grand-mère avec ma mère et ses sœurs ils sont resté là-bas en Sibérie dans la région de ma ville. Après la famille de mon père, la mère de mon père, sa famille a aussi était déplacée plusieurs fois à cause de 2 guerres, une partie de la famille de la mère de mon père étaient des nobles. Ils ont quittés la région de l'Europe pour partir en Sibérie pour échapper à la guerre je crois, la première guerre mondiale. Et après une autre partie de la famille a émigré là-bas après la seconde guerre mondiale. C'est la mère de mon père. Après le père de mon père étaient aussi des allemands. Ils ont aussi quitté la partie européenne de la Russie. Ils sont parties en Kazakhstan je crois, je me rappelle plus, et après ils ont déménagés finalement à une autre ville dans la région de ma ville. Les parents de mon père se trouvaient dans la même ville et ils aimaient voyager, mon père est né à Moscou, et après ils ont habités partout dans l'union soviétique. Et finalement, parce que les militaires doivent déménager sans cesse, c'est comme ça que mon grand-père est arrivé dans ma ville natale finalement. Et après ma mère elle a quitté sa ville natale pour faire les études à l'université, c'est comme ça que mes parents se sont rencontrés. C'est vrai les 2 ont passé leur vie là-bas. Je peux pas dire que ma famille a vécu que sa vie là-bas. Je ne sais pas pourquoi ils n'ont pas bougé. Moi je suis né en 1990-1991, et c'était la fin des soviets, et je crois qu'ils ont eu

l'idée de partir au Canada mais finalement ils n'ont pas migré au Canada après la chute du mur du fer. Je ne sais pas pourquoi ils n'ont pas migré, peut-être ils ont eu peur, peut-être qu'ils n'ont pas voulu laisser les parents. Ils voyagent mais pas trop à l'étranger.

Un besoin de bouger également malgré la stabilité

Olga a voulu partir à partir de 14 ans, elle est allée faire ses études à Moscou, puis à Paris. « *Le fait que j'ai quitté la ville natale, je sais pas, peut-être c'était ça, des discours que j'ai entendu un peu partout, j'ai vraiment des ancêtres et des parents un peu partout, en Russie, en Union Soviétique, en Allemagne, je ne me rappelle pas si j'ai été attaché un moment à une place exacte. Parce que je crois que j'ai voulu partir à partir de 14 ans, j'avais vraiment l'idée de partir quelque part. Après je pensais partir mais pas si loin, peut-être dans une autre ville de la Russie, peut-être dans la Sibérie parce qu'il y a des villes avec des millions d'habitants, je crois que je pouvais travailler là-bas finalement non. Je suis parti à Moscou, je pensais travailler à Moscou, et finalement en me challengeant, en postulant à cette bourse d'étude à Dauphine, je me retrouve en France (rire) ». Olga avait ses bases dans sa ville natale en Sibérie mais a préféré le challenge de Moscou « *Ils (ses parents) ne me disaient rien, ils me poussaient pas, à la base ils croyaient que j'allais faire les études là-bas en Sibérie, et finalement j'avais ma vie préparée en Sibérie parce que j'ai l'appartement là-bas, les voitures, le business e la famille, ça c'est bien organisé pour moi, mais ils ne me forcent pas rentrer et de rester là, ils me disent que si tu veux tu peux revenir si tu veux, tu es libre de faire ce que tu veux ». Puis elle a eu l'occasion de venir étudier en France « *A la base c'était vraiment de la curiosité d'aller faire des études à l'étranger et franchement je me suis senti vraiment bien à Moscou parce que là-bas je pouvais me pousser, me challenger sans sortir de la ville. Je me challengeais tout le temps, j'avais le portfolio assez forte, et je me suis dit à l'époque que je ne vais à Dauphine, uniquement si j'ai cette bourse d'étude. Parce que finalement j'ai tout ici. Mais quand j'ai gagné je me suis presque sentie obligée d'y aller, parce que j'ai gagné, je suis entrée. Et dans ce côté c'était un peu par hasard, parce que j'ai postulé et j'ai voulu gagner, mais j'ai pas voulu gagner en même temps (rire) parce que j'étais à l'aise. Après quand je suis arrivée à Paris, j'étais un peu perdue je crois, mais après en un an j'ai retrouvé des axes, après une année ça a été ». Ca fait deux ans qu'Olga habite en France maintenant et elle cherche du travail à Paris « *La 1^{ère} année c'était vraiment dure et après ça allait. Parce que je crois que j'ai retrouvé ce côté de routine, à autonomiser la partie de ma vie, à trouver le schéma, parce qu'au début c'était juste le nomade sans le cercle autour. En arrivant sur Paris, y'avait pas de support. Dans les magasins, les choix des produits c'est vraiment différents. Tu n'as pas de guide. C'était de l'inquiétude partout. C'était du stress pour moi ».****

Rester à sa place, c'est se dégrader, et mourir

Pour Olga, ne pas bouger « c'est régresser. Si tu ne bouges pas, tu restes sur la place, en fait tu te fais dégrader si tu bouges pas, parce que le monde bouge, et dans la vie linéaire, si tu bouges pas assez et que le monde bouge plus vite que toi, et toi tu fais semblant de bouger, tu ne fais pas de régression au sens propre, mais quand même tu ne changes pas ta place. Tu bouges pas assez », et « quand c'est 100% de la vie, tu commences à mourir pour moi, tu ne te développes plus, tu peux juste exister entre ces points A et B. Tu ne bouges nulle part, tu existes juste dans le milieu [...] J'ai une phrase dans ma tête. Pour moi l'absence de mouvement, c'est la mort. Si y'a pas de mouvement, y'a pas de progrès, la vie s'arrête. Et là-bas on peut dire que c'est la mort. Ma ville natale je l'associe toujours...c'est pas si mal ma ville natale y'a des gens qui se sont développés la bas, mais pour moi ça représente un peu, si je reste trop sur la place, je me sens captée comme dans les marais [...] je crois que si j'arrête de bouger, je vais plonger, de cesser même mon existence (rire) si je reste là. Donc je ne sais pas encore si je vais rester à Paris ou si je vais aller dehors. J'essaye de retrouver ce but final pour essayer de ne pas me faire bouger en vain ».

Se dépasser pour trouver un jour l'idéal de paradis

Pour Olga, se dépasser, «ça donne le but, et ça ça donne le sens (rire) dans la vie. Je vois pas trop le sens dans le processus, si le processus est linéaire. Pour moi si le processus est linéaire il y a dégradation. Si tu te surmontes il y a quand même du progrès, ça donne du sens dans ce que je fais. Je sais pas si c'est évident ce que je dis (rire). Sans challenge c'est pas intéressant. Y'a plus d'intérêt si y'a rien devant. On va pas y aller. Mais si y'a le challenge, c'est attirant, d'y aller, de se surmonter, d'atteindre quelque chose et d'aller plus loin [...] par exemple le passage à Montparnasse, le tapis roulant à Montparnasse. Et là-bas tu peux pas bouger, tu peux te faire transporter, là-bas tu peux bouger, et tu peux courir. Si tu marches sur le tapis roulant, tu bouges quand même mais c'est pas très efficace, tu bouges quand même tu vas plus vite que les personnes qui bougent pas, mais si tu te met à courir, tu peux rattraper le train qui va partir. Et si le train est le but final, en faisant ce challenge, en courant sur ce tapis roulant, ça te permet de rattraper ce but final [...] C'est n'importe quel train qui va t'emmener vers des changements de train, le but qui enchaîne l'autre but, puis un autre but, un autre but. C'est ça le challenge de bouger plus, de te surmonter pour changer ces buts et prendre des trains plus rapidement pour venir quelque part finalement [...] en se dépêchant, en essayant de te

dépasser, tu peux atteindre tes buts, changer tes buts, et de progresser plus rapidement, et au final le résultat tu seras beaucoup plus loin de ce que tu pouvais être si tu n'avais choisi que de marcher ou ne pas bouger du tout [...] Quand tu atteints le but, c'est plus appétissant tu changes le but et normalement tu changes le but qui est plus haut, plus exigeant, et comme ça tu fais plus progresser, et tu te développes et tu bouges plus loin. Je ne sais pas où se trouve ce but final, cet idéal ce paradis, mais comme ça tu améliore, mais pour moi comme ça je peux améliorer les qualités de ma vie, de les faire plus intéressantes, par exemple ça concerne pas uniquement le sport mais je crois que c'est toute ma vie, oui je pourrais faire des études sans rien faire d'exceptionnel, genre à ce moment donné je pourrais être en Sibérie, sans avoir fait le master à Moscou, sans aller à Paris. Avec Paris, c'était aussi un challenge que je me lançais sans avoir le but final. Je suis arrivée quelque part et je sais pas trop où je suis arrivée [...] Je crois que le but final n'est pas encore évident. Comme je suis dans le processus. Je trouve quand même le plaisir dans ce processus. Mais je vois pas le but [...] Mais tu y es. Oui c'est ça. Mais après il faut trouver le boulot, l'entreprise, se développer dedans, de se faire développer dans le monde professionnel, et de regarder ce monde professionnel comme un terrain de jeu intégral [...] Le but du jeu c'est de changer de but parce que justement pour aller de plus en plus loin dans le but et d'avoir une vie de plus en plus meilleure [...] il faut faire des compétitions avec soi-même. Parce que sinon tout devient comme les choses habituelles. Je dis pas la routine parce que ça apporte des bénéfices aussi. Et je crois qu'il faut mettre une partie de la vie routine pour pas te forcer, faire les choses automatiquement, ça c'est bien. Pour ne pas dépenser ton énergie interne. Mais quand 100% de la vie devient comme le schéma déjà prédit, ça c'est nul [...] C'est pour ça il faut se divertir, et de se pousser partout, dans tous les aspects [...] de recréer le nouveau, et de le remplir à nouveau, et comme ça tu bouges plus loin ».

Le marketing pour répondre à un besoin de mobilité et de challenge

A Moscou, Olga a « fait 5 années de commerce international », puis a postulé en France a « Dauphine et en plus à Bourse des études, et j'ai choisi le meilleur de ce que je voulais, de ce que je voyais à l'époque. J'ai pas pensé que je pouvais gagner mais j'ai gagné (rire) c'était un peu un hasard ». En Master, elle a fait son stage marketing en entreprise en tant que « chef de produit ». Pour elle le marketing « ça peut être gestion de la marque, des études, gestion des pages des marques, c'est vraiment varié. Moi je crois que je cherche dans tous ses aspects là donc je postules partout, mais dans le secteur, soit techno, soit média, ou soit conseil ». Elle a « fait commerce international pour le marketing, parce que c'était y'a aussi deux côté dans le marketing, un côté chiffré, exact, et dans un autre temps, y'a le temps de créer quelque chose de nouveau, ça c'est bien varié, il faut quand même développer la marque, le produit. Le commerce international en Russie c'est plutôt business to

business, entre les entreprises et le pétrole par exemple, des entreprises établies avec des contrats qui ne changent pas ». Olga aime moins parce que « c'est plus la mort (rire) ». Ce qu'elle aime dans le marketing, c'est que « c'est mobile, très mobile ».

Le sport pour répondre à un besoin de mobilité et de challenge

Olga dit que le sport coïncide avec sa vie « dans la vie c'est comme dans le sport, et le sport c'est comme dans la vie [...] dans le sport, je crois que je suis dans la même recherche quand je fais de la préparation, mais je ne sais pas pourquoi je fais la préparation ». Il n'y a pas forcément de but final, l'objectif est de se dépasser, de progresser, de ne pas rester à la même place pour ne pas régresser. Elle dit qu'elle « aimerait bien faire un semi-marathon. Pour les moments c'est pas possible à cause des maux de genou mais j'espère un jour pouvoir le faire [...] Je crois que c'est peut-être d'obtenir la confirmation que je peux le faire. Se prouver officiellement. Parce que quand je cours dans la salle de sport, c'est pour moi et personne ne le voit. J'hésite que tout le monde doit savoir que je vais courir un demi-marathon, mais quand même je vais obtenir quelque chose comme une petite médaille, comme justificatif tangible, parce que dans les applications tous les km marqués ils sont quand même invisibles. Comme ça j'aurais vraiment quelque chose de tangible à mettre... [...] Un diplôme oui, je suis capable [...] la reconnaissance pour moi-même [...] pas un diplôme à montrer aux autres, ça sera un diplôme pour moi comme validation externe à l'interne de mes actions (rire) [...] en même temps marathon c'est pas une compétition les uns contre les autres, c'est individuel, c'est une compét' plutôt contre soi si on parle pas des premiers arrivés bien sur [...] comme un challenge. Parce que j'ai commencé à analyser mon passé, ouais j'ai jamais participé à une compétition physique, j'ai participé à des compétitions mentales, tous les concours et tout, mais c'était jamais les compétitions physiques, ouais quand je faisais le patinage j'ai jamais cherché à faire les compétitions, mais plutôt à me surmonter, pas me montrer aux autres ».

Elle va en salle de sport depuis 2013 à l'université à Moscou. Pour Olga, c'est un « outil pour me mettre en forme. Oui un outil complexe, un peu comme un terrain, terrain plein d'outils différents ». Il y a eu une évolution de sa pratique « A l'université c'est après tes cours, c'est rare que tu aies le programme assez précis. Au départ je savais pas ce que je faisais, c'était juste je vais en salle de sport, et je fais ce que je vois. Et ici (en France, dans une salle de sport) tu as le programme, le planning à suivre. Ici tu peux tracker ton évolution [...] je fais des cours body-pump, des cours de musculation plutôt. Parfois je le change avec les machines et les poids libres, ça dépend de l'humeur en fait. Je fais aussi le cardio. Et terme d'évaluation, au cardio ce sont les distances, les rythmes cardiaques, la fatigue, en terme de développement musculaire [...] je le suis dans l'application. Je

peux aussi mémoriser si c'est mieux ou pas mieux. A un moment donné tu peux comprendre que tu peux charger plus. C'est aussi si tu sens que tu te sens mieux, que tu es plus à l'aise, de faire des choses différentes [...] je crois que c'est changé un peu mon attitude vers bodypump. C'est la technique que je suis. Pour moi c'est le but de maîtriser les techniques. Avec le poids donné. Et puis si ça marche d'augmenter le poids. Au début c'est lourds et puis ça devient de plus en plus léger [...] la musculation ça aide de construire le corps, d'être plus forte, d'améliorer la silhouette et apporte des bénéfices visuels. En termes de fonctionnalité, d'être capable de courir un marathon, de faire quelque chose qui peut être appliqué pas seulement dans la salle de sport mais à l'extérieur. Ça c'est peut-être plus intéressant pour moi et peut-être que je suis en train de chercher ça ».

Se dépasser dans le sport pour combler ce besoin ailleurs que dans ses grands choix de vie

Olga dit qu'à un moment en Russie, « j'avais 2 vies en parallèle mais j'échangeais que cette partie de ma vie (le sport) qui avait influencé mes activités physiques mais qui n'a pas influencé ma future carrière, et mes efforts mentaux, ça j'ai gardé, ça s'est maintenu, ça c'était bien, et dans le sport, c'était le changement bouleversant. Ouais et comme ça j'ai du me forcer plus, ouais c'était ça, j'essayais de me libérer de ce poids de la vie mentale. Peut-être il est temps de changer de sport maintenant pour ne déménager nul part et de chercher du travail (rire), faire de la boxe je sais pas (rire). C'est bien d'analyser le passé parfois [...] Ou plutôt je vais chercher un autre sport, mais ça fera moins, ça va aider à me développer et ça me fera moins du mal comme si je fais quelque chose plus, par exemple si j'arrête le travail ici, si je déménage aux Pays-Bas, ça me ferait plus de mal que si je change de sport, et à l'époque c'est peut-être pour ça que j'ai changé natation pour le patinage, la natation où j'étais déjà bien avancée, j'ai nagé vraiment bien vraiment beaucoup, et le patinage je savais pas patiner du tout, et là-bas j'ai dû me forcé plus à l'extrémité, et ça me faisait du bien, ça m'aider de terminer cette année très très dure de mes études. Ça permet de garder la conscience. J'ai réussie à m'évader ».

Le sport comme méditation

Pour Olga, le sport, « ça me fait relaxer, ça me fait du bien, mentalement, et physiquement [...] j'adore les exercices cardio qui sont un peu monotones, puisque comme ça je peux penser sans trop réfléchir sur ce que mon corps est en train de faire. Je plonge dans mes pensées et après je pense, je me réveille

dans une heure et voilà, on peut finir (rire). Pour moi faire du sport ça sert à penser [...] De mes projets quotidiens, du futur, de mes plans. Comme tout le monde je fais des projets fantaisistes, fantastiques, où je réfléchis à tout[...] D'abord parce que ça occupe complètement le corps, ça permet de me libérer de mon corps, et de libérer ma pensée, et de penser librement. Parler de biologie peut-être, la respiration plus active apporte plus d'oxygène qui oxyde plus le cerveau. Je suis occupée en même temps, et ça me relaxe plus que la méditation que dessiner quelque chose. Le sport ça fait plus de bien, c'est un bénéfice additionnel, après le sport tu te sens mieux. Par exemple quand tu dessines, peut-être que tu as réussi à penser à quelque chose, mais après tu te sens physiquement plus fatigué. Et après le sport tu te sens plus renouvelée. C'est très compliqué comme idée (rire)[...] Les exercices cardio, y'a le mouvement qui est répétitif, je suis plongé dans le mouvement répétitif, et je suis pas obligée de me concentrer sur les mouvements de mon corps. Après si c'est le cours animé par les coachs, ou y'a quand même des sets de répétition. Ici au contraire tu prêtes plus attention à ce que tu fais aux techniques, comme ça tu ne penses à rien d'autre. C'est une sorte de méditation, mais à la différence qu'avec le cardio tu peux penser à toutes les choses que tu veux, et en faisant les exercices plus précis qui exigent des techniques précises. La bas tu penses à rien qu'à la technique, c'est le vide dans les pensées, ça sert à se reposer aussi [...] C'est du travail parce qu'en travaillant, ou en faisant quelque chose qui exige des efforts mentaux, comme le marketing que je fais, ou que je recherche du travail actuellement, avec les CV que je fais, le cerveau travail, le cerveau est chargé et c'est normal d'avoir le besoin de se reposer [...] Je ne sais pas, d'avoir l'opportunité de ne plus penser pendant 2 heures ».

Annexe 13 – Récit de vie de Jean-Frédéric

Présentation générale

Travail

Jean-Frédéric a 36 ans, il a passé sa jeunesse dans sud de la France, de Toulon, il obtient son bac et fait une école de commerce à Marseille. Puis il est parti vivre à Londres deux ans en échange pour le travail, et il est ensuite arrivé sur Paris. Il a fait 4 ou 5 boîte en tout, toujours dans sa spécialité, « *dans tout ce qui est produit mobilité et nouvelle technologie* ». Il travaille depuis maintenant 15 ans en tant que commercial dans cette filière. Ce qu'il fait depuis 15 ans est plus un boulot alimentaire pour lui. Il dit avoir « *choisit la sécurité, quand je rentre chez moi, tout ce qui est informatique et télécom, je mets dans le tiroir* ».

Il aurait préféré travailler dans le sport mais les études l'ont emmené dans cette filière dans laquelle il s'est progressivement spécialisé et dans laquelle il est crédible. Mais il n'exclut pas la possibilité de changer. « *Franchement je sais pas. Je me vois continué là-dedans s'il faut oui, si un jour j'ai l'opportunité de me reconvertir dans le sport, je le ferais* ». Ce qu'il aurait voulu faire à la base « *c'est un truc impossible, j'aurais bien voulu être agent de joueur, quelque soit le sport, encadré des mecs, tu vois j'ai fait une école de commerce, ça me plait de gérer la carrière d'un mec, ou la planification de la saison, gérer ses contrats publicitaires* ». Voir même sportif professionnel « *mais y'a très peu de place, mais ça je pense vraiment que, à un degré moindre, faire le même métier qu'aujourd'hui mais pour une marque de sport* ».

Sport

Sa journée type se résume par le travail de 9h à 17h30 et le sport de 18h à 19h30. Il va au sport 5-6 fois par semaine et parfois entre midi et deux heure. Jean-Frédéric à toujours été sportif, il a commencé le tennis à l'âge de 6 ans, et la salle de sport à 14 ans. L'élément déclencheur vient de son père qui était déjà inscrit « *j'ai jamais été souple, et mon père m'a inscrit dans une salle, parce qu'il fait des cours de stretching, j'y suis allé, et en fait j'ai commencé à toucher un peu aux poids aussi,*

j'ai bien aimé c'était tranquille, et puis après à 15-16 ans, y'avait un entraîneur physique qui venait du rugby qui nous a un peu poussé, y'avais une ou 2 séances de muscu' par semaine, et finalement j'ai jamais... jusqu'à 18 ans on a eu cet entraîneur, je suis parti à Marseille, à Marseille je me suis inscrit dans une salle, 2-3 fois par semaine, et en complément du tennis j'ai eu cette culture d'entraînement physique au service du tennis, j'ai toujours eu ces séances de muscu' dans ce programme, et voilà ça a perdurer dans le temps, qui fait que je n'ai jamais quitté la salle ». Quand il mixait tennis et musculation, il allait à la salle 2-3 fois par semaine, depuis qu'il a arrêté l'année dernière, il vient à la salle tous les jours. Il vient à la salle de sport « garder une forme, un état de forme, un peu le côté esthétique aussi, et puis sincèrement j'aime bien les sensations que ça procure de lever des barres, de transpirer, ça a un côté dépense énergétique, dépense physique que j'aime bien ».

Injonction à la performance

Au boulot comme dans la vie privée

Dans son boulot il n'est pas son « *propre patron, je rends des compte, j'ai besoin d'être performant vis-à-vis d'eux [...] je suis commercial en plus, j'ai une partie de ma rémunération qui est lié à la performance, si je suis bon je serais récompensé* ». Il a besoin d'être performant pour satisfaire aux exigences de son métier. Mais Jean-Frédéric dit que « *même si c'est pour le boulot dans le cadre professionnel, si je le fais, c'est pour réussir ce que je fais* ». Pour lui « *si y'a un challenge à faire c'est par rapport à moi-même. Je n'ai pas d'objectifs précis mais y'a quand même un leitmotiv, c'est quand même d'être meilleur que la veille [...] te challenger [...] voir si tu es capable sur un programme de progresser* » dans l'objectif de « *prouver que je sers à quelque chose, que je suis utile, que j'apporte ma pierre à l'édifice dans un projet* » que ce soit « *par rapport à l'entreprise et par rapport à moi-même, même si c'est un projet moins individuel [...]pour être performant dans mes tâches* ». L'objectif pour Jean-Frédéric, c'est d' « *être performant le plus longtemps possible* » pour « *exister, [...] pouvoir me dire ouais mes missions, mes tâches, pouvoir être bon, pour être en paix avec moi le plus longtemps possible. Me dire que j'ai fait ce que j'avais à faire* ». Que ce soit le professionnel, la vie personnelle, la santé, son objectif c'est d'être performant, sans que ce soit obsessionnel non plus. Pour avoir plus de confort, avoir accès à davantage de choses, il lui faut être motivé pour avancer, avec des objectifs et des minis challenges quotidien. « *Par rapport à l'argent, c'est pas une obsession je ne souhaite pas devenir millionnaire ou riche, mais essayer que demain tu*

es une maison qui te plaise plus, plus grande, que tu puisse avoir accès à des choses, pareil c'est pas forcément une obsession, c'est pas forcément un besoin, mais c'est des objectifs, des petits challenges, qui te permettent d'avancer.

Le sport pour être en forme quotidiennement

Pour Frédéric, le sport « a toujours été lié à la compétition, et j'ai besoin de ça pour me fixer un objectif, pour avancer, pour savoir si t'es capable de repousser tes limites, de progresser, d'être sérieux en suivant le programme. C'est un challenge perso. Après je suis pas en compétition avec quelqu'un, c'est envers moi-même je me fixe des objectifs, essayer de perdre du ventre, essayer d'avoir plus d'abdos, essayer de progresser là, essayer de pousser plus fort, essayer de courir plus vite, et on essaye de mettre en œuvre tout ça pour atteindre ces objectifs-là ». Le sport lui permet de concrétiser son « objectif d'être en forme quotidiennement » et « d'être le plus en forme possible le plus longtemps possible [...]demain quelqu'un qui a 20 ou 25 ans de moins, il se dise ouais ce mec il a duré longtemps, c'est pas un vieux ». Pour lui, dans le sport et dans la vie en générale « le but c'est de progresser, même si c'est un petit peu, tout le temps [...] J'essaye de me mettre dans les meilleures dispositions physiques pour passer une bonne journée, pour être performant dans mes tâches »

La difficulté à accepter les périodes de fatigue

Etre déprimé altère la performance

Quand il est fatigué, Jean-Frédéric a tendance à voir les choses négativement « *Je dors mal, je me pose des questions, des interrogations peut-être, t'as envie de changer, pas dépressif, mais déprimé, enfin un peu plus de déprime, j'ai eu beaucoup l'occasion le tennis c'est un sport individuel, je trouve que si physiquement tu te sens pas bien, ça a un impact sur toute la partie mentale quoi. Tu vois les choses, le verre à demi vide plutôt qu'à demi-plein, le temps je sais pas il fait 15°* ». Pour lui, être fatigué, être un peu déprimé impacte négativement sur sa performance. L'important pour lui, c'est d'être en forme pour être performant. Quand il n'est pas en bonne santé, il culpabilise « *et si je ne le suis pas (en bonne santé) , je n'ai pas rempli... je ne me sens pas bien, je me dis merde, qu'est-ce que*

t'as fait de mal ? Y'a des raisons simples, des fois t'es chez un copain, t'as bu, ça ira mieux dans 2 jours, là ça va, mais des fois t'as des périodes où t'es fatigué, et là tu te dis, qu'est-ce que je fais pas bien ? Est-ce que je travaille trop ? Et là ouais c'est pas rapport à moi, la performance elle est vraiment par rapport à moi, je dois prouver des choses à moi-même ».

Quand tu es en manque de motivation, c'est de l'inspiration de motivation, t'as quoi t'as le financier, t'as la santé, la forme physique, moins être malade, être en bonne santé, avoir plus d'énergie, en gérant plus l'alimentation, en gérant plus les efforts hors salle, porter les cartons moins lourds, au lieu de faire 2 aller-retours, en faire 4 pour pas te faire mal au dos, je sais pas. Mais pour revenir au sujet c'est vrai que moi je crois beaucoup si t'es pas en bonne forme physique, si t'as pas la santé, t'as pas le moral, enfin le moral est lié, la performance est liée, si tu te lèves le matin que tu te sens pas bien, t'es fatigué, tu te sens rouillé machin, je pense que ça impacte sur toute ta performance de la journée. Et c'est pour ça que tous les jours d'aller au sport, c'est important pour moi ».

Moi je sais que si je dors moins bien je serais moins performant le lendemain, quoi que je fasse. Moi de patience, moins de recul, moins d'analyse, moins en forme, et ça ça m'énerve, alors je connais la raison, mais c'est quelque chose qui m'atteint.

Le sport pour transformer le négatif en positif

Quand Jean-Frédéric traverse ces périodes plus négatives, « *de remise en question, parce qu'on en a tous un, j'essaye de voir le côté positif, de me dire bon ça va aller mieux, dors un peu plus, force un peu moins, vois les trucs un peu positif à droite à gauche, on est fin avril et dans 2 mois c'est l'été. On aurait pu être octobre et se dire putain y'a 6 mois d'hiver quoi* ». Il lui faut être en bonne santé et en forme « *pour ne pas être malade, en mauvaise forme, ne pas se dégrader physiquement, se dégrader ça peut être des blessures, ça peut être des maladies, l'obésité [...] parce que si tu t'es pas en bonne forme physique, que tu as des douleurs, que tu as pas assez dormi, que tu te sens mal dans ton corps, des exemples y'en a plein, ça a un impact négatif sur ton mental, et si ton mental, si t'es pas heureux, si tu te sens mal dans ta peau, ben forcément ta performance au quotidien elle est altérée, tu vas être plus agressif, moins motivé, tu vas paraître moins énergétique, tu vas peut être pas mettre les ingrédients suffisants à la performance, que ce soit dans ton boulot, que ce soit des performances mentales, physiques, des décisions, il va te manquer peut-être du punch, du caractère, un petit quelque chose qui permet d'aller plus loin et d'être justement meilleur que la veille tu vois* ».

Jean-Laurant vient en salle de sport pour la dépense énergétique, ce qui signifie pour lui « évacuer, une détente déjà, depuis tout petit à l'âge de 6-7 ans, ça tourne autour de la dépense énergétique, j'ai

besoin de ça pour me fatiguer, pour libérer sans doute certaines tensions, c'est vrai que le quotidien aujourd'hui c'est pas si évident que ça », dépenser c'est « oublier un peu les difficultés du quotidien, enfin certaines choses qui t'ont pas forcément plu au quotidien ». Pour lui le sport et la dépense énergétique « c'est se débarrasser de l'énergie négative et en créer de la positive. Si tu libère le négatif, il reste que le positif en toi. Tu te dépenses, tu te fatigues, mais c'est de la bonne fatigue, qui te permet derrière de garder en toi que le positif, ou transformer l'énergie, plus dépense énergétique, c'est une transformation que tu fais, je sais pas comment on peut appeler ça, mais c'est vraiment se libérer du négatif, et voilà, créer du positif. Je suis fatigué mais je me sens bien. Et après le cercle, en forme, tu prends un peu de négatif, la journée est intense, le stress, intense, et le soir paf tu libères tout ça et tu remets le compteur à zéro. Pour moi c'est vraiment se lever et avoir envie d'affronter la journée, d'être performant, d'être meilleur, d'essayer de progresser, d'avancer ». L'objectif pour lui c'est de transformer l'énergie négative accumulée toute la journée par l'exigence de performance fixée par l'entreprise et par lui-même. Pour lui, le sport est « un socle, pour moi c'est vraiment comme la famille, c'est deux socles, tu m'en enlèves un des deux. Le boulot c'est alimentaire, évidemment ça va changer pleins de chose mais comme tu dis mes soleils, mais t'as raison c'est exactement ça, mes deux sources d'énergie positive où je sais qu'à 90%, ça va être du bon temps, et je sais que ça va être des choses sur lesquelles je vais pouvoir m'appuyer pour après performer dans les autres domaines, où t'as besoin de plus d'énergie pour franchir les obstacles, où c'est moins évident, et c'est pour ça que j'en fais, et c'est pour ça que j'en fais tout le temps, depuis que j'ai 6 ans »

La représentation négative de l'immobilisme

Ne rien faire, c'est être dans la tombe

Ne rien faire pour Jean-Frédéric « c'est la mort. C'est un peu dur mais c'est l'immobilisme. Si ton cerveau il est éteint, si ton physique il est éteint, non c'est faux parce que si le physique il est éteint t'as encore le cerveau, tu peux être dans un fauteuil et réalisé pleins de choses, ouais pour moi ne rien faire c'est, ouais c'est un peu hard, c'est être dans la tombe. Quand t'es dans la tombe tu ne fais rien, même quelqu'un qui est vivant, le matin il reste dans son lit, toute la journée il est passif, c'est pas la vie, enfin il existe pas quelque part, pas trop [...] Si je fais rien c'est comme je t'ai dit je suis proche de la fin. Si t'as rien à faire tu peux t'en aller, ton esprit il est mort, voilà c'est la fin ». S'il n'a rien à prouver aux autres, il doit se prouver à soit-même « qu'on se dise, il est vieux, mais il paraît jeune. Enfin il a un esprit jeune, il est encore en bonne forme. Etre capable de perdurer dans le temps. Pas

surperformer, et après je pense que quand ton corps est en bonne forme physique, ça agit sur ton mental, et on voit les personnes âgées elles lâchent quand le corps suit plus, elles restent dans leur fauteuil, elles se disent je suis pas capable de faire ça, je suis trop vieux, alors que c'est pas vrai des fois. C'est le truc le plus con possible, faire tes courses toi-même, t'habiller toi-même, t'as un problème, c'est que t'es plus près de la fin, et ça faut que ce soit le plus tard possible. Mais bon là on va loin loin loin mais ma philosophie générale c'est ça. L'objectif c'est d'optimiser ma vie, pas dire j'ai pas fait le max mais je suis content de ma journée parce que je suis en bonne forme... »

Le sport comme essence de la vie

Pour Jean-Frédéric, « le sport, c'est comme le petit hamster qui tourne dans la roue, c'est le catalyseur d'énergie, c'est l'essence [...] c'est lui qui, en tournant la roue, ça fait de l'énergie, et t'as la lumière. Moi c'est le sport qui permet de faire ça. C'est le socle qui permet que le reste s'enchaîne derrière. Le but à la fin, c'est le bien-être, la sensation d'exister, faire quelque chose de bien, d'avoir rempli ses objectifs, d'être en paix avec soi-même. Si dire Ok j'ai fait ce que j'avais à faire [...] J'ai envie que mes capacités soient optimisées au maximum. T'as le moteur et l'essence, le moteur c'est le cerveau et l'essence c'est l'énergie. Le moteur, le cerveau, ben t'as un moteur jusqu'à la fin de tes jours, après faut le faire tourner ».

Annexe 14 – Récit de vie de Bastien

Bastien a 27 ans et travaille dans une entreprise d'objet connecté dans le quartier d'affaire d'Issy les Moulineaux

Un mal-être de sentir son corps faible

Pour Bastien « *le fait de pas faire du tout de sport, tu te sens un peu faible, c'est une question de ressenti quoi. J pense que ça doit aussi dû au fait que j'étais jeune j'avais fait pas mal de sport, j'étais assez actif quand j'étais jeune. Tu vois demain faut courir pour attraper le bus c'est que après avoir couru après le bus je me dis c'est pas bon, ça paraît stupide mais j'ai tellement l'habitude de courir, de faire plein de truc que ça me paraît vraiment anormal, que je sois pas capable de courir un petit peu pour prendre le bus sans être essoufflé c'est juste pas normal, je parle pas d'un 100m mais juste courir tranquillement [...] un truc qui m'avait beaucoup choqué quand je reprenais le sport et que je faisais un peu de la course, maintenant je fais de la course sur tapis et j'arrive pas à m'en rendre compte, avant quand je faisais de la course, 30min je me donnais un itinéraire, le simple fait de pas pouvoir rentrer dans le rythme naturel, y'avais un moment j'me disais dans ma tête c'est le rythme que je lançais, c'était au feeling, je commençais à courir et je savais que ce rythme-là je suis sensé le tenir, et si je reprenais, je n'arrivais pas à le tenir, et ça, ça fait un mal être en fait. Y'a quelque part dans ta tête qui te dit ça je sais le faire et non tu réalises que non tu ne peux pas le faire. C'est assez intéressant comme j'fais sur le tapis, c'est différent, c'est le tapis qui me force un rythme, c'est plus simple. J'suis sûr que si j'aimais autant sur tapis je suis capable de tenir... actuellement je tiens 14km sur une heure assez facilement, ça tiens à peu près, enfin je suis en sueur. Et je suis sur je fais dans la rue, je n'arriverai pas à faire autant, et après l'aspect un peu machine c'est peut-être un peu différent mais c'est juste le fait c'est à moi de choisir quel rythme il faut prendre et qu'il faut le garder, et effectivement quand je reprenais le sport c'était toujours un truc qui était très frustrant. L'impression d'être devenu mauvais quelque part, d'avoir perdu. Surtout qu'en plus que tu sais que c'est pas une histoire d'âge ou un truc comme ça mais tu sais juste que t'a pas fait de sport [...] quand j'étais jeune je faisais beaucoup de sport, c'était du vrai sport, comme tu disais du badminton, du tennis et si je peux pas faire ma partie parce que je me sens mal, c'est aussi déprimant en soi, y'a rien de plus déprimant que aller prendre RDV avec un ami, de se dire on va faire du badminton, de l'escalade, et après 10min dire ben je peux pas, j'ai pas fait assez de sport ces derniers temps, j'y arrive pas. Et y'a des sports ça se ressent, quand tu fais de l'escalade t'arrive pas monter ta voie en 6B t'es dégouté, c'est la voie que tu voulais faire et tu l'a pas réussi. Après c'est juste dégoutant et si c'est juste parce que c'est un problème physique c'est un peu dégoutant. Au badminton je sais pas tu vois y'a la technique et le physique, autant si tu perds sur la technique tu peux pas t'en vouloir t'as perdu c'est naturel et si tu perds juste parce que t'es*

essoufflé ou c'est parce que t'étais peut être trop absorbé par ton travail ces derniers temps, je sais pas je le prends différemment. Et y'a aussi un autre truc, quand j'étais allé au Japon j'ai fait très peu de sport, y'a plus de pollution la bas, j'ai eu des problèmes de santé, donc aussi y'a un peu de ca derrière. J'me dis je veux faire du sport parce que je sais que je serais en bonne santé. J'ai des problèmes d'asthmes aussi, quand je fais du sport, ils disparaissent, si j'arrête de faire du sport, j'ai à nouveau des problèmes d'asthmes, donc y'a aussi un peu de ca derrière. Ça revient à ce que tout à l'heure tu me demandais pourquoi j'essaye de faire un peu plus, je pense que inconsciemment c'est ça aussi, c'est tellement inconscient maintenant, c'est tellement absorbé que j'ai même pas pensé à penser ça. J'me réveille j'me sens sois bien, sois pas bien ».

Pour Bastien « c'est vraiment psychique. Je me lève le matin et dans ma tête je me sens bien. La dernière fois je t'avais dit, si je fais pas mes 3 séances, je me sens pas bien pas. Et tu vois à la limite si je fais pas mes 3 séances parce que j'ai décidé de pas y aller parce que mes muscles étaient un peu fatigués, quand t'as vraiment trop donné, ton muscle est en train de se remettre. Si jamais je suis pas allé à mon sport parce que c'était ça je vais pas me sentir mal. Par contre si j'ai fait que 2 séances parce que j'ai eu la flemme, ou parce que j'étais pris, là je pense que je le ressentirai. C'est vraiment dans ma tête ».

Si Bastien « arrête pendant une semaine et demie, j'ai pas fait de sport, c'est pas énorme, y'a un petit manque qui s'est créer quoi, et je content d'y être aller hier et aujourd'hui [...] Par contre, j'ai l'impression de temps en temps de ne pas faire de sport pendant longtemps, je sais pas si c'est réel ou pas, c'est peut-être dans tête, mais t'as une impression qu'a un moment ton muscle il s'atrophie, et du coup il a mal parce que quand tu commence à bouger, il a pas l'habitude de bouger, et ça c'est une douleur gênante. C'est pas la douleur de ton muscle est en train de se réparer, c'est la douleur au contraire, tu fais plus assez de choses, ton muscle est en train régresser, et ça commence déjà à être gênant parce que quand tu vas commencer à faire telle activité, tu vas avoir mal. Et après les problèmes de dos, des trucs comme ça. Maintenant je travaille debout, je sais pas si je t'en ai déjà parler. Pas trop au travail, par contre quand je suis chez moi je reste une vraie loque, donc je suis un peu n'importe comment dans le canapé, et puis effectivement tu corrige peut-être pas forcément le bon truc, tu ferais peut-être mieux d'arrêter d'être une loque chez moi. Mais si jamais je fais bien mon sport c'est pas un problème, parce que je peux soutenir cet état de loque que j'ai. Par contre si jamais j'arrête, bah la fin du week-end, après avoir été une loque pendant 48h d'affilée, on va dire je vais avoir une légère douleur, pas une crampe, mais plutôt le type de douleur que t'as parce que t'es resté dans une mauvaise position trop longtemps et ça veut dire que t'es pas capable de gérer. Et vu que moi j'aime bien être une loque, c'est beaucoup plus simple pour moi de faire beaucoup de sport et d'être une loque le week-end ».

L'angoisse de la perte de contrôle

« En fait, si jamais demain je te coupe un bras, je le ferrais pas (rire) mais si jamais demain on te coupe un bras, finalement tu peux vivre. Y'a pas plein de choses que tu faisait avant que

*tu ne serais plus capable de faire, mais c'est pas gênant tu peux vivre sans. Y'a plein d'handicapés moteurs qui arrivent à survivre la dedans et c'est possible. Mais n'empêche que déjà t'as pas envie, de te retrouver dans cette situation, et au moment où ça t'arrives, tu te dis **je suis plus comme avant**. Sans aller à se couper un bras, finalement c'est pareil sur une performance physique, c'est d'ailleurs ce qui fait que quand on vieillit, on finit par se dire qu'on est plus aussi jeune concernant la chose, quelque part c'est aussi une forme de handicap. C'est-à-dire on est plus capable de faire ça. Et à un moment il faut le reconnaître, et c'est comme ça, tu pourras pas le changer. Y'a des choses sur lesquelles tu pourras pas changer, parce que c'est normal, c'est comme ça, par contre y'a des choses sur lesquelles tu peux changer. J'avais vu un documentaire y'a pas longtemps, je crois qu'en Allemagne, y'a un pt'tit vieux, qui a fait du sport tous les jours, mais toute sa vie. Entre autres, il faisait surtout de la course de haies. Le mec à 80 piges le mec à 80 piges il continue à faire de la course de haies. Et je le voyais courir sur un tapis électrique, il faisait facile du 8km/h longtemps, genre 1h ou 2. Pour des jeunes comme nous c'est pas énorme, et encore y'a des gens qui tiennent pas du 8km/h et qui ont notre âge. Mais à 80 piges, tu te dis que c'est même pas un exploit, tu te dis qu'à de niveau là c'est presque un miracle. Le gars il a dit, j'ai rien fait de particulier, il a pas un corps spécialement mieux développé que les autres, il a juste entraîné, entraîné tous les jours. Je trouvais ça intéressant, tu vas vraiment jusqu'au bout du truc tu peux arriver à ça [...] Ses performances sont certainement pas celles quand il était jeune. Quelque part, il a accepté qu'il ne pourra peut-être pas refaire ces performances, mais ça ne l'a pas arrêté dans son mouvement. Après, il faut savoir quelle est ta bonne limite, faut pas s'arrêter avant ta limite, faut pas trop la dépasser non plus sinon. L'autre fois y'avais un animateur de body-pump, il me disait qu'il y avait des gens qui faisaient du body-pump depuis 3 ans, et qui ont toujours la même charge, depuis le premier jour, parce qu'ils ont jamais fait un peu plus. A l'inverse il dit à certains de ne pas trop charger parce qu'ils vont vraiment se faire mal. Mieux vaut charger moins et garder une bonne posture que de se forcer à charger quelque chose à avoir une posture mauvaise. Y'a des gens qui veulent aller plus loin que les limites et vont peut-être aller trop vite, et y'en a d'autres qui ne vont pas progresser ».*

Le contrôle du poids

Bastien fait attention à son corps « bah déjà j'pense que y'a peut-être un truc assez souvent c'est le poids, parce que je suis en léger sous poids donc euh... La actuellement je dois être entre 58 et 59kg j'fais aux alentours d'1m75, donc c'est un peu bas, et quand j'ai repris le sport tu vois j'étais à 56, qui est carrément limite, c'est pas de l'anorexie, mais c'est pas... c'est vraiment très maigre. Donc la je sais que là j'essaye de me redire 60kg ça serait déjà une charge pondérale assez intéressante, peut-être même monter, idéalement le milieu de ma courbe c'est 65, vraiment tip top et tout [...] je veux pas prendre de poids, c'est un truc que je regarde, ça monte très tranquillement mais tu vois mon but c'est pas juste demain de faire 60kg. Sois je mange des protéines, à faire de la muscu, c'est pas non plus quelque chose que je veux avoir. Je veux avoir un corps assez avec ces kg là mais naturel. Un beau corps, un corps dans lequel je me sens bien et tout. Si c'est pour faire de la muscu à fond et pas du tout

être souple, avoir des gros muscles mais que...je vais critiquer un peu les...ce genre de trucs, le biceps de 10cm tu vois, moi ce que veux c'est avoir un muscle qui est bien, qui est long, qui a une taille correcte, des mouvements bien amples quand je fais de la musculation, tu vois au bodypump j'fais pas juste les petites mouvement pour avoir un gros muscle, j'fais les mouvements bien amples et tout. Si jamais ça peut prendre plus de temps pour arriver à mon objectif en masse en faisant que du cardio, ben tant pis, je prendrais plus de temps. Après quand même j'essaye aussi de mixer parce que je fais du cardio trois fois par semaine, et y'a du coup entre 2 ou 3 fois aussi ou je fais autre chose, ou je vais faire du renforcement ou quelque chose d'autre, donc c'est parce que je sais très bien, après c'est même pas une histoire de cardio, tu peux prendre du poids en faisant du cardio, mais faut manger 2 fois plus de calories que t'en brule. Donc si jamais, je sais pas, tu t'amuses à courir des marathons tous les jours, t'imagines le nombre de calories qu'il faut bouffer (rire), quoi donc en fait c'est pas possible, en réalité c'est pas possible. Donc tu vois j'fais un 14km en une heure mais je le fais une fois par semaine, c'est pas...

Bastien fait aussi attention à ne pas prendre du gras « Après c'est pas non plus un truc sur lequel j'suis focalisé parce que on sait très bien que tu peux faire 1m65 et avoir que du gras ou des trucs comme ça, donc déjà c'est quand même un critère que je regarde assez souvent. Après je dirais ben je regarde aussi vite fait dans la glace si jamais, c'est plutôt pour voir si jamais les kg que je prends c'est pas que du gras, ça c'est vraiment vite fait vu que je suis tellement maigre finalement y'a pas beaucoup de gras [...] c'est pas une vraie volonté en soi, mais c'est plutôt, vu que je j'ai du mal à prendre du poids, et vu que je fais du sport, naturellement, le peu de poids que je prends en général c'est quasiment que du muscle. Après honnêtement, si jamais un jour je prends une bedaine ça me gênerait, mais j'en suis tellement loin que c'est pas un vrai problème pour moi...peut-être un jour...[...] C'est clair que si jamais t'as un pourcentage de gras trop haut, t'es un poids lourd quoi quand même quelque part. Après y'a une certaine dose qui est nécessaire, si par exemple tu fais des marathons, t'as quand même intérêt à avoir des réserves, c'est pas forcément mauvais. Y'a quand même un seuil au-delà duquel ça devient dans un premier temps on va dire un point fort, ça va pas te gêner pour te déplacer quand tu vas faire du sport ou autre chose, que tu n'es pas efficace. Ça a la limite c'est pas trop grave, mais au delà de tout ça y'a quand même des fois aussi à partir desquels tu peux avoir des problèmes de santé, faut faire gaffe, s'en même aller jusqu'à l'obésité mais un surpoids gênant pour la santé, moi j'en suis très loin

Le contrôle de la progression des muscles et des charges

« Après c'est plutôt de la forme physique, du ressenti, après je pense j'ai un bon exemple, cette semaine j'avais un peu mal aux jambes, c'était peut-être aussi que j'avais peut être un peu trop forcé sur les jambes, des légères douleurs aux genoux de temps en temps, ça m'ai arrivé plusieurs fois dans ma vie, j'me dit soit c'est peut-être pas assez d'étirements, mais tu vois y'a un problème [...]D'ailleurs, je fais entre 4 et 5 entrainements par semaine, mais c'est parce que je le sens, et dès que je sens que j'ai besoin d'arrêter, parce que comme tu dis le muscle travail un peu après, y'a des fois ou t'as un peu trop forcé. Si tu veux de toute façon

que ton entrainement porte ses fruits faut laisser le muscle se reposer. Ça m'arrive aussi de temps en temps de pas aller au sport juste parce que je sais que le muscle de tout façon j'y vais ça va servir à rien. Du coup j'essaye d'avoir un truc ou pendant 2-3 jours que fais pas exactement les mêmes muscles ou pas dans la même optique. Le lundi je fais du bodypump, le mardi je fais un peu de course, c'est plus des grandes enjambées, c'est pas avec un poids c'est différent, je dis au hasard un peu, du coup peut être que le mercredi ou le jeudi je vais faire plus de renforcement musculaire à nouveau parce que ça va mieux. J'essaye à chaque fois je jouer sur des poids sur lesquels je peux faire quelque chose [...] J crois d'ailleurs, ça n'à rien çà voir, je crois que le bodypump aide beaucoup pour ça. Avant je ne faisais que du renforcement normal. J'avais prendre un exemple simple de développé-couché, je faisais entre 30, mon maxi c'était 33-40 kg sans plus, le fait de faire du bodypump avec de longues séries a 100 avec je sais pas peut être 15 kg, qui est beaucoup moins, ben la hier, ou avant-hier, j'suis retourné faire un développé couché normal j'suis monté à 40kg parce qu'avant c'était vraiment mon maximum, c'est encore mon maximum mais avant j'en faisait 3 c'était fini, maintenant j'en fait une bonne dizaine, en général j'essaye j'fais des séries de 15, j'peux pas en faire plein, j'ai mal mais je sens que si j'attends 20min je peux les refaire, parce que j'ai travaillé plus sur la longueur. Quand je dis que je fais du cardio, c'est aussi plutôt du cardio dans la longueur. Quand je fais des renforcements musculaires, je fais des séries de 15, des trucs comme ça [...] Encore une fois c'est vraiment du ressenti. Là tu vois j'ai était content de voir quand je faisais avant du développé couché, j'montais à 40kg j'en faisais je sais pas 3-4 juste pour tester, pour essayer de voir, c'est pas l'entrainement normal qui est plus à 30. Là ce qui est marrant j'arrive à faire les kg d'avant qui était vraiment au max, j'arrive à les faire sans... et je sais que je peux aller un tout petit peu plus loin, et surtout j'ai pas un gros sentiment de fatigues après. Moi mon but c'est ça, c'est pas de foutre un max de kg pour aller vraiment dans mes derniers retranchements, bien sûr j'ajoute des kg pour augmenter tout ça mais ce que je travaille c'est pas le max max max, je travaille un truc bien, j'essaye de le faire bien et que ça devienne un truc normal pour moi et ainsi de suite. Ouais mon but c'est ça quand je vois qu'y a 2 jours je soulevais mes 40kg, et pas mal, j'me réveille le lendemain j'ai pas mal, j'me sens bien [...] Une progression qui semble naturel. C'est pas...j'ai pas mal après, j'me sens bien. Y'a beaucoup de gens qui se donne un objectif et qui y restent, même au bodypump, ils en parlent souvent, les gens 3 ans qui font du bodypump, mais ils soulèvent exactement la même charge puis tu vois ils travaillent plus leur corps. Mon but un peu entre les 2, entre un truc normal et le maximum, toujours pour rester dans un état normal, mais qui me permet de progresser tranquillement.

Les courbatures comme preuves du contrôle

« On peut avoir des courbature, des petites douleurs musculaires, mais au final moi c'est pas une douleur qui me gêne, tu vois avoir la petite douleur, pas une crampe mais une courbature ou un truc comme ça, c'est pas gênant en fait, c'est pas parce que j'ai une petite courbature, je sais pas au mollet que ça va réellement m'empêcher de marcher, sauf si je mets vraiment de l'intensité, mais la légère courbature, c'est limite jouissif quelque part, t'as bien fait ton travail, t'as fais des trucs, et c'est pas gênant [...] Oh ça c'est après...ben déjà parce que

c'est plus fun, c'est plus marrant, ça donne envie d'aller à la salle, ça donne envie de faire quelque chose, tu te sens fier, après aussi, parce que c'est ça qui aide quoi. Comme je disais tout à l'heure, si jamais un moment je cours après mon bus ben je suis moins essoufflé. Et si demain je cours après 2 ou 3 bus d'affiler ... Après je pense qu'y effectivement un... comment dire un... un équilibre à trouver, je pense qu'il est propre à chacun. Tu vois mon équilibre il est plus sur du cardio que sur du renforcement musculaire, mais j'essaye de ... je fais pas non plus que du cardio. Chacun trouve son truc. Moi mon but c'est pas de faire du bodybuiding, mais les gens qui recherche ça c'est très bien pour eux, après c'est un équilibre, l'important que c'est un équilibre qui fait que je me sens bien [...] Moi personnellement, alors je sais que c'est pas parce que t'as pas de courbature que t'as mal fait du sport, d'ailleurs c'est normal ton muscle commence à s'habituer, il a de moins en moins de courbatures voir pas du tout. Ceci dit si j'ai une courbature, quelque part je me dis que c'est bien, ça veut dire que j'ai fait du sport, donc c'est gratifiant. Ça veut pas dire que si j'ai pas fait du sport c'est mal, mais c'est quand même un facteur qui veut dire que t'as fait quelque chose. Donc je le prends pas mal et ça m'a jamais vraiment gêné. J'ai aussi peut-être une résistance à la douleur qui fait que c'est pas très gênant pour moi.

Le sport perçu comme un travail

« Y'a pas mal de moment où j'y suis allé 5 fois par semaine, assez souvent. Les moments où je n'y suis pas du tout allé de la semaine, y'en a pas eu tant que ça. En 8-9 mois, y'a du avoir 3-4 semaines où je n'y suis pas allé une seule fois dans la semaine. C'est quand même assez peu, je trouve. Et la plupart du temps, j'y vais pas une fois par semaine, j'y vais plutôt entre 2 et 5 fois. C'est pareil, finalement les moments où j'y vais pas, c'est parce qu'il y a quelque chose et du coup j'y vais presque pas, parce que je peux pas, je peux reprendre assez rapidement [...] Quand je retourne à la gym, j'essaye de la faire bien. J'essaye d'aller à la gym pour faire le maximum de sport sur ma séance, et j'essaye d'y retourner hyper-souvent dans la semaine. Je ne vais pas à la gym pour me tourner les pouces, si jamais j'y vais c'est pour faire quelque chose. Si je me déplace tous les matins pour aller au travail, c'est pour travailler bien...[...] je suis quelqu'un de très sérieux. Si tu prends dans la définition du travail quelque chose que tu te forces à faire parce que tu t'es dit que tu voulais le faire, ben pour moi je suis très sérieux je prends tout ça comme ça. Si jamais y'a un truc que je ne considère pas comme du travail je vais juste pas le faire [...] oui je prends le sport comme un travail. Moi le loisir c'est juste un truc que je fais une fois de temps en temps. Boire des bières avec des amis, c'est un loisir, parce que j'ai pas des dates précises. Je pense que c'est comme ça que je fonctionne. Je me donne des exercices et j'essaye de les atteindre [...] je pense que c'est important de, c'est ce que je disais, c'est la définition de travail, pour moi le travail c'est un objectif que je me suis donné. Je rentre dans une boîte, je me donne des objectifs j'essaye de les atteindre. C'est même pas la boîte qui me les donne les objectifs, j'arrive je vois l'existant j'me dis c'est ça qui faut faire, et pour moi c'est important de la faire, ça a la même importance que faire du travail [...] C'est vrai que je le fais pas forcément pour tous mes loisirs mais y'a quand même un certain nombre de mes loisirs que je fais sérieux, ça je vais tenter de le faire sérieux. D'ailleurs ce qui arrive assez souvent, au bout d'un moment

après avoir trop de loisirs, c'est possible de faire tout en même temps, et je finis par en abandonner certains. Mais tu vois je les abandonne totalement [...] Par exemple le Kendo, c'est un truc que je n'arrive pas à faire vivre avec le reste. A la limite, je suis à peu près certain que je peux aller à la limite à un entraînement tous les mois ou toutes les deux semaines, mais pour moi ça ne serait pas intéressant. Si je veux le faire, je le fais vraiment. J'attend un moment où je peux vraiment le faire, soit j'aurais réussi à mieux m'organiser, soit j'aurais abandonner d'autres trucs, soit j'aurais un travail beaucoup plus proche de mon domicile, mais j'attend un moment comme ça. J'espère reprendre en septembre. Mais c'est pas impossible que ça marche pas, que je reprenne un mois ou deux, au bout d'un moment je me rendrais compte que c'est pas possible ».

La salle de sport a pour Bastien un horaire fixe le midi, un temps est consacré pour le sport quotidiennement « *Idéalement j'aimerais bien continuer tout le temps, j'y vais surtout le midi, ça ne rentre pas en conflit avec d'autres choses. Le seul moment avec laquelle ça peut rentrer en conflit c'est le travail, mais ça va pas être tout le temps. En plus c'est pas quelque chose qui est fait pour durée du temps. Que je ne puisse pas aller dans une salle de sport le midi, normalement ça ne doit pas rentrer en conflit avec autre chose. Ce qui pourrait me faire arrêter ça serait plus des histoires financières ou si j'arrive à refaire du Kendo, faire du sport et le midi et le soir, ça va me tuer. C'est pas totalement impossible non plus que j'arrête d'aller à la salle parce que je me rends compte parce que je ne peux y aller que deux fois par semaine un truc comme ça, et que je juge que 2 fois par semaine ça collerait pas avec le coût financier de la salle, et j'irais faire un peu plus de sport dehors. Mais pour l'instant moi j'aime beaucoup [...] Le fait que ce soit très très très facile, que je peux aller à la salle le midi, ça entre en conflit avec très très peu de choses. Et c'est ultra-pratique pour moi. Et dans tous les loisirs que je fais actuellement, c'est celui qui est le plus simple pour moi. J pense si jamais j'arrête un jour ça sera vraiment parce que je me suis remis sur un autre sport. J pense que si j'arrête le Kendo, y'a très peu de chances que j'arrête la salle de sport [...] Ben d'entretenir mon corps. Y'a des gens qui n'aiment pas faire de la course. Moi j'adore faire de la course. J'aime un peu moins le vélo d'ailleurs. Bouger, faire des trucs, ça me va. Le plus avec la salle de sport, c'est que tu peux suivre des programme mais y'a des moments où t'es arrivé en retard, tu prend une autre machine, un autre truc. [...] Ouais et puis en fait, c'est quelque chose de **stable**, tous les midis. C'est à la fois quelque chose de stable, tous les midis, mais tu fais aussi ce que tu veux. Mais tu décides de ce que tu veux. Tu peux faire de la course, du vélo, de la muscu, renforcement musculaire du haut, des jambes... Finalement, c'est super impressionnant d'avoir cette dualité entre le fait que c'est stable parce que tu peux y aller tous les midis, mais c'est un sport super intéressant. Tu peux arriver en te disant tiens j'ai pas envie de faire du vélo aujourd'hui, je vais faire renforcement des jambes, c'est super quand même. Par rapport à un autre sport, tu fais tennis tous les midis, c'est du tennis, t'as mal aux jambes tu vas pas être motivé pour y aller, alors que là t'as mal aux jambes pas de problème tu fais le haut du corps. Je trouve ça super intéressant, je l'avais jamais remarqué en fait.*

Etre meilleur, le plus puissant des contrôles sur soi ?

« En fait c'est assez marrant, parce j'aurais du mal à dire la finalité, quel est le but à atteindre. Par contre pour définir ce but là, c'est quelque chose de très simple, quelque part la finalité je préfère qu'à chaque fois que j'aie m'entraîner, à chaque entraînement, je me rendrais meilleur qu'avant l'entraînement. Parce que tu vois je ne sais pas exactement où ça va forcément aller, mais ça me donne la direction. Ça ça serait une meilleure finalité, ça rendra meilleur que si tu ne l'avais pas fait [...] ce qui est marrant, c'est que ça va dans tous les sens. Moi je serais plutôt en déplacement sur du cardio et on va dire du bien-être en général, mais en boby-builging y'a du déplacement aussi. Pas forcément ce que je fais, mais y'a un déplacement ».

Annexe 15 – Entretien avec Nicole

J'ai rencontré Nicole, 38 au Club Med Gym d'Issy-les-Moulineaux. Elle travaille dans les métiers de bien-être et de relaxation. Le premier entretien se déroule à l'accueil de la salle, après sa séance, et dure une dizaine de minutes.

Qu'est-ce qui vous a poussé à vous inscrire dans une salle de sport ?

En fait j'étais assez sportive mais dans la planche à voile. J'ai toujours fait beaucoup de planche à voile. J'ai réalisé que mon capital c'était le dos et les jambes. Et j'ai pas voulu le perdre. Je suis parti vivre à l'étranger malheureusement c'était à 1800m d'altitude et j'avais une toute petite tension, c'est-à-dire qu'il faut que je me mette régulièrement au sport pour récupérer. J'ai commencé par la natation, j'étais à Johannesburg à 1800m, je me suis dit que je n'y arriverai jamais. Et puis en fin de compte j'ai pris le rythme, et puis avec le temps en y allant régulièrement j'ai trouvé ça super. Voilà j'ai toujours fait du sport toute ma vie depuis l'âge de 13 ans, j'étais assez timide donc ça me permettait de sortir tout ce que j'avais en moi, extériorisé. Et puis en même temps j'ai fait du sport parce que je me sentais bien, et puis par rapport aux épreuves faire du sport j'arrivais à combattre les épreuves, ça m'avait permis en tout cas, peut-être d'être plus courageuse, aller de l'avant, ça c'est sûr. C'est pas que le côté physique c'est vraiment le côté moral, le côté mental. J'ai découvert LesMills en Afrique du sud, ça remonte à 27 ans, et je me suis dirigé de suite vers le pump, je me suis aperçu que ça renforcé musculairement toutes les parties du corps, et en même temps je retrouvais le capital de toute mes jambes, et je le perdais pas ça c'est sûr. Et par rapport à ça j'ai trouvé par rapport au déséquilibre corporel, je suis dans la relaxation, je pratique et je suis formatrice de techniques japonaises, c'est un kata ancestral qui permet de relaxer les jambes et aussi bien sur une chaise ergonomique comme on voit dans les aéroports, y'a plusieurs massage sur chaise, on le fait aussi sur table avec des coussins et je me suis aperçu que ça faisait énormément du bien moi en tant que sportive, ça permet de relaxer mais aussi de redynamiser. Moi ma base c'est vraiment le pump et je rajoute tout ce qui est pilate. J'aime bien aussi le bodycombat mais là comme ça fait 3 mois que j'ai pas fait de sport, il faut que j'y aille doucement, que je fasse du pump, et quand je me sens bien, attaqué le côté cardio avec tout ce qui est bodycombat...Faire du pump ça corrige en mettant les épaules en arrière, ça détend complètement la nuque, je suis une convaincue du sport

C'est quoi votre définition du sport, par exemple la relaxation...

En faisant le sport on est obligé de respirer, C'est très difficile si on ne respire pas au bon moment. Quand on est stressé on est en apnée, on retient la respiration

Finalement qu'est-ce que vous venez chercher en salle de sport ?

C'est déjà éventuellement de rencontrer d'autres personnes, ce côté mélange j'adore. **C'est progresser, mais c'aussi ce côté de se retonifier.** En plus de ça j'ai un petit problème de santé qui fait qu'il faut vraiment que je fasse du sport régulièrement si je ne veux pas prendre des cachets. Parce qu'au niveau de la circulation du sang, même au niveau mental ça y joue. **De moi-même de faire du sport ça joue sur tous les plans , c'est vraiment comme une petite drogue presque, c'est une drogue ; c'est une petite drogue parce que vraiment ça permet d'améliorer en tout cas ce problème de santé ça c'est sûr,** sans prendre de cachet bien sûr. Donc c'est vraiment mieux sur tous les plans. C'est au relaxation, c'est au niveau de la santé, niveau du stress bien sûr, **pour moi c'est complet, ça fait partie de ma vie comme manger, boire, c'est vraiment nécessaire. J'en suis convaincue.**

D'où ça vient se besoin de retonifier ? Et surtout pourquoi vouloir retonifier ?

Ben parce que je me suis aperçu quand je faisais de la planche à voile, et c'était tout au début de la planche à voile, j'étais toute menue, et j'étais pas du tout musclée, donc je devais jouer sur la technique. Pour tenir sur de longues distances, il fallait vraiment que je me tonifie pour être efficace.

Et quand je fais de la moto, des fois on part 3 jours non stop, et je me suis aperçu que j'étais pas la plus jeune mais en condition j'étais capable de rouler très longtemps parce que j'avais ce côté tonique que les autres n'avaient pas, parce que je faisais du pump. C'est vrai que si on est pas tonique...

Et alors maintenant le besoin d'être tonique ?

Le besoin d'être tonique, c'est l'âge, parce que je suis plus si jeune donc je m'aperçois que si j'arrête c'est une catastrophe, tout le côté musculaire disparaît, et là c'est le côté esthétique qui passe, qui fait que j'aime mieux être dans mes vêtements, j'aime bien porter tout ce que j'ai envie, et le fait d'être tonique voilà.

Et puis d'incarner aussi ce qu'on a été avant...

Quand j'ai dit tonique c'est un côté pas se laisser aller, moral et physique. Un côté j'ai 50 ans d'accord mais ça m'empêche pas de faire du sport et de me permettre de faire tout ce que je veux. Donc le fait de faire du sport, même quand on est fatigué aujourd'hui j'ai pas dormi, le fait de faire du sport, je vais certainement avoir un petit coup de barre vers 5h mais qu'importe, ça me relance le côté tonique

Et qu'est ce qu'on peut pas faire si on fait pas de sport ?

Tous ces sports un peu intenses, comme la planche à voile, je sais que je ne serais pas performante et que j'aurais mal de partout. Même moi dans mon travail je me dois d'être bien droite, il faut que mon dos soit complètement droit et impeccable de part la position que j'ai dans le travail. J'ai les jambes écartées et faut tenir dans une même position pendant quelques minutes quand tu fais les techniques de massage. Et je m'aperçois que j'assume beaucoup plus que ceux qui sont plus jeunes que moi parce **que j'ai ce côté tonique et je peux travailler pendant 8h, 9h d'affilée sans être fatiguée.**

Second entretien

On peut revenir sur le côté de ne se laisser aller, le côté moral. Dans la vie de tous les jours, qu'est ce qui vous gênez à vous laisser aller ?

C'est pas mon caractère donc c'est je peux pas. Ca peut arriver qu'il y a des moments comme tout le monde, mais ça dure un jour et pas plus. Parce que, je sais pas c'est vivre pleinement, quand on vit on va de l'avant en permanence. Y'a des tas de trucs qui arrive dans la vie, si vous n'êtes pas suffisamment positif, aller de l'avant, vous vous écroulez vous remontez plus, c'est ça la vie en fait. Y'a toujours un peu ce côté combat qui arrive et faut être prêt. C'est un peu comme les pilotes, j'ai comparé ça aux pilotes, où ils ont des moments intenses, il faut que j'y aille quoi. Ouais ils ont pas le droit...le moindre truc... mais la vie c'est un petit peu ça on a envie de vivre, de profiter, et malheureusement ça m'est arrivé plein de fois dans ma vie, si j'ai le côté à baisser les bras, je remonterais jamais, et ça fout la vie en l'air. J'vois de tas de jeunes femmes qui se laissent aller, moralement, alors que non c'est pas ça la vie. Il faut regarder autour de nous, je travaille avec des personnes handicapées, j'ai fait beaucoup de bénévolat de part ma technique de relaxation, on a pas le droit de se laisser aller, quand on voit les gens qui sont sur chaise, c'est le super exemple, on a pas le droit, il faut y aller. Et puis la vie faut se fixer des objectifs, voilà de ma vie je veux en faire ça et j'y vais. Donc voilà c'est pas mon côté de baisser les bras. Une fois j'ai baissé le bras et j'ai mis beaucoup de temps à en remonter face à un événement émotionnel et un choc émotif, c'est ça en fait le stress, c'est gérer les émotions, et si on sait pas gérer les émotions, ben y'a un choc, un 2^{ème}, un 3^{ème}, après on arrive plus à remonter du tout et c'est on parle de burnout, on arrive plus à remonter à la surface. Faut toujours aller de l'avant et puis on a pas le droit quoi. On a la chance d'être en bonne santé, faut regarder autour de nous, et puis on se dit tiens on a de la chance quand même.

Le fait d'avoir travaillé beaucoup avec des jeunes qui ont eu des accidents qui se sont retrouvés sur chaises, quand j'ai fait du bénévolat sur la plage de ... pendant la journée du handicap, ah ça remonte là. Quand on voit tous ces jeunes et tous avec un accident de moto, et j'ai eu un accident de moto en plus, et là en 3 secondes j'me suis dit tu te rends compte tu peux te retrouver sur chaise. Donc voilà c'était pas de ma faute, je roulais pas vite heureusement mais ça aurait pu être beaucoup plus grave.

La salle de sport, ça aide à gérer les émotions ?

Ben en fait quand on parle de stress c'est gérer les émotions. Et quand on est stressé, la première chose qui permet de gérer les émotions, c'est arrivé à bien respirer profondément et souffler, et la première chose pour arriver à déstresser, c'est respirer profondément et souffler. C'est tout niveau ventral parce que les émotions c'est au niveau du ventre. Déjà quand on arrive à gérer ça, une fois, deux fois, trois fois dans la journée, ça va nettement mieux. Donc gestion des émotions déjà y'a ça, y'a la relaxation, y'a la méditation, y'a même tout une diététique qui va avec ça, les émotions. Quand on est en période de stress, y'a des aliments à

favoriser parce qu'on sait qu'en période de stress on fait de l'acidité dans l'estomac, et tout va se passer au niveau du ventre, on va tout prendre au niveau du ventre parce qu'on va pas éliminer. Donc voilà faire du sport ça aide à enlever toute cette acidité à travailler sur la respiration en permanence pendant une heure, 45 minutes, et du coup ça gère les émotions parce qu'on réapprend à respirer profondément, à souffler, à respirer, et rien que ça c'est déposer les valises qu'on a dans le dos, se redresser, travailler la respiration, déjà c'est énorme

C'est quoi les valises qu'on a dans le dos ?

Ben c'est tout le poids qu'on prend en stress quoi. On a tendance à se tenir dans cette position parce qu'on en a plein le dos, on se tiens comme ça, et pff, on arrive plus et faut se redresser, faut rerespirer quoi, c'est (mime respiration), voilà. Mais on se tiens tous comme ça parce qu'on en a plein de dos et faut re-apprendre à respirer

Plein le dos de manière... dans la tête

Dans la tête bien sûr, on entasse tous les problèmes et surtout on oublie de respirer donc, rien que le fait de travailler en faisant du sport ou travailler sur la respiration c'est énorme, on enlève toute cette acidité on travaille la respiration, on élimine beaucoup mieux, ça travaille le métabolisme forcément aussi, y'a tout, donc le sport, **j'vous dit ça fait partie de la vie comme manger**, faudrait qu'on nous l'apprenne de tous petit déjà ça.

Mais y'a une différence quand même, manger c'est...

Ah oui bien sûr

Si on ne mange pas on ne vit pas, par contre si on fait pas de sport, on peut vivre...

Bien sûr, c'est certain. Pour moi c'est... alors je m'exprime mal, c'est dans ma philosophie de vie quoi, c'est, il faut, y'a un temps pour tous, un temps pour... pour manger aussi parce que souvent on mange à toute vitesse, ça fait partie d'un plaisir manger, comme dormir, comme travailler, enfin mon travail c'est un plaisir, et le sport aussi ça fait partie...

Le sport aussi rentre dans le plaisir

Absolument, ah oui c'est vraiment un plaisir. Même si au départ y'a ce petit effort qu'on doit faire pour apprendre des techniques et on a un peu des courbatures au départ, après c'est un plaisir, même comme je l'ai dit une petite drogue. **Entre manger un gâteau au chocolat, c'est pas mon truc ça tombe bien, manger un gâteau ou aller à la gym je préfère aller à la gym parce que je sais que quand je vais en ressortir je vais être complètement... je vais être bien dans ma peau.** Maintenant c'est sûr que si on parlerait de magret ou côté salé (rires)

(rires) moi je préfère manger un magret quand même

Moi j'aime le côté salé

Moi c'est pareil, les gâteaux non

Mais voilà j'aime manger mais si je ne mange pas ça me fait plaisir pour faire du sport ouais. J'peux m'passer de tas de choses, et attendre de manger plus tard c'est pas grave. **Le sport, je réalise que j'en ai vraiment besoin, c'est vraiment...**

C'est vraiment la vie de tous les jours quoi

Ah oui, complètement, vraiment ça fait partie de ma vie. J'ai dû arrêter dû à un accident, et ouais c'est un réel manque, **même niveau mental, ça me manque énormément**. En circulation je l'ai senti tout de suite, **mais au niveau mental c'est énorme quoi**

Est-ce que la planche à voile sert dans la vie de tous les jours comme la salle de sport ?

Ça pourrait, parce que c'est assez complet la planche à voile et en plus le plaisir d'être sur l'eau. La différence c'est qu'on est en plein air, donc c'est quand même plus agréable la planche à voile, mais bon on ne travaille pas comme on travaille en salle. Donc oui je pourrais me faire 3 heures par semaine seulement en salle et faire tout le reste en planche à voile, c'est vraiment autre chose là

C'est quoi ce autre chose ?

C'est ce côté être en plein air, le plaisir d'être... Bon je suis du Sud donc forcément je pense à la mer, au soleil, l'eau, c'est un plus qu'on a pas dans les salles, mais **c'est pas aussi complet**.

C'est quoi que vous entendez par complet ?

Ben on travaille toutes les parties du corps, alors que la planche à voile c'est quand même très ciblée sur le dos, le ventre... Et la moto c'est pareil on est en plein air, c'est un plaisir d'être en plein air, traverser des paysages, même si on est seul sur sa moto, en plus on est jamais seul y'a toujours plein de monde. C'est un partage, on est seul mais en même temps on est au milieu d'autres personnes. On se sent pas complètement seul.

Et ici ?

Ici c'est exactement pareil sinon que ben forcément par moments, il se peut... on sympathise parce qu'on fait les mêmes efforts, ça passe entre hommes et femmes, et on s'encourage, voilà c'est des petits mots. De temps en temps je vois une personne à côté de moi qui charge trop... dans cette salle je vois quand même les profs, j'en profite, les profs sont quand même bien. Ça c'est bien, surtout au pump, on peut vite se faire mal, donc les profs ils sont très pros quand même, c'est important, pour pas se faire mal en tout cas.

Annexe 16 – Récit de vie de Hakima

Une jeunesse sportive

Hakima a 24 ans, elle a grandi à Vancouver, au Canada, après elle est allée aux Etats-Unis, et ensuite, elle est venue en France à l'âge de 17 ans. Elle a une petite sœur de 11 ans plus jeune. Elle dit de son père qu'il « très cool », qu'il est le seul homme à la maison

Elle dit qu'elle a été toute sa vie « très sportive », elle a fait 16 ans d'équitation. Avec son père, elle « faisait pas mal de trucs masculins, genre chasse, courir », et comme il « était très sportif », de le voir faire des tractions, des pompes, elle voulait elle aussi tout le temps faire ça. Elle a commencé la salle de sport justement pour renforcer ses jambes et toute la partie abdominale, elle voulait plus de force pour l'équitation.

Elle a été « obligée d'arrêter le sport » en prépa', puisque elle avait « des cours de 8h du matin jusqu'à des fois 8h du soir, et le WE du as des examens ». Elle ne pouvait pas faire tout ce que qu'elle voulait. « Et les 2 années de prépas, je fais juste le WE genre je courais, j'essayais d'aller faire un peu d'équitation », elle allait en salle de sport 2-3 fois par semaine.

Elle a repris ensuite quand elle était à l'école de commerce, mais uniquement la salle de sport. Elle était à la salle tous les jours, mais moins régulière qu'aujourd'hui, pas forcément chaque matin, plutôt quand elle avait des moments à midi ou le soir.

Des études et un travail prestigieux très tôt

Hakima a fait des études de commerce. Elle a fait 2 ans de prépa' HEC à Paris puis elle a fait l'EM Lyon, une grande école de commerce.

Elle a fait un stage 6 mois dans une marque de maquillage et un autre stage de 6 mois chez Nike pendant son année à New York en 2014-2015, dans le marketing, après l'EM Lyon.

Elle travaille en CDI en marketing développement chez Yves Rocher en tant que chef de produit sur le soin de visage. Elle se dit fière d'être la plus jeune chef de projet de la boîte. Elle dit en rigolant que sa stagiaire est plus âgée qu'elle. Elle est dans cette société depuis 5 mois, elle était avant chez l'Oréal. Elle dit se plaire dans ce travail, c'est ce qu'elle aime faire.

Une déception de l'idéal du travail annoncé : une impression de subir

Hakima aime ce qu'elle fait, mais elle s'attendait à bien mieux, à trouver son bonheur comme on lui avait promis pendant ses années de dur labeur en école préparatoire. Elle a l'impression de subir son travail « Je suis sûre que moi et la plupart de ma génération, et la plupart des gens

que je connais et qui ont fait prépa ‘, qui ont fait école de commerce, école d’ingénieur, genre on te met dans la tête voilà tu vas réussir, tu es le meilleur, tout ça tout ça tout ça, après tu arrives et tu as un choc culturel (rire) tu as un choc dans le sens voilà où c’est la vie, parce nous quand on était à l’école préparatoire, ils nous disent voilà, bossez de 8h à minuit pour avoir une bonne note. Après quand tu as une bonne note, tu peux passer les concours, tu vas aller dans une école prestigieuse, donc un boulot prestigieux, donc un bon salaire, mais après quand tu arrives là, moi je commence à me poser des questions. Ok normalement je dois être heureuse maintenant, ça y est j’ai eu tout ce que je voulais, hors ce n’est pas le cas. D’où voilà tu te dis franchement tu subis ta vie en gros c’est ça ».

Elle a horreur de subir sa vie « J’ai horreur de vivre une vie où je subis genre je vais au boulot, je dois dormir à telle ou telle heure, parce que je dois bosser le lendemain. D’où pour ça que je veux créer ma propre entreprise en fait. Pour ne subir tout ça ». Les heures qu’elles passent à l’entreprise « non clairement elles ne seront pas à moi (rire). Je trouve quand tu bosses, enfin moi j’aime bien mon boulot, mais, je ne suis pas prête à le faire toute ma vie, ça c’est sûr. »

Volonté d’avoir sa propre entreprise

Hakima préférerait travailler à son compte. « Franchement moi par exemple j’aimerais avoir ma propre entreprise. Parce que même si je bosse pour ma propre entreprise 24h/24, j’m’en fous, à la limite je sais que je vais pas être dégoûtée à la fin de la journée parce que je sais que c’est à moi, et que c’est mon projet, donc je vais être contente. Donc moi je me vois j’ai ma propre entreprise, je me fixe mes propres objectifs, genre ça c’est sur le plan professionnel, et sur le plan personnel franchement je sais pas trop (rire) je sais que je suis orientée très professionnel. Chaque fois que je parle de culture je parle que de ça, mais bon franchement je me vois pas marié ça c’est sûr, je me vois franchement si jamais je peux faire des voyages, je peux faire des voyages tranquillement, je dois pas attendre ma boss pour planifier mes vacances, tout ça tout ça tout ça ».

Hakima a plein d’idée mais elle aimerait développer une application de fitness « Ouais, en fait je sais pas, j’ai plein d’idées, je suis une machine à idées, mais l’une de mes idées que je veux développer maintenant, c’est en fait une application de fitness justement, pour mettre en contact les gens qui ont envie ou qui veulent s’entraîner ensemble, genre c’est une application basée sur la géolocalisation, en gros tu vas sur l’application, c’est comme Uber quand il te géolocalise, et y’a des gens qui sont sur l’application, et qui sont aussi géolocalisés, et qui mettent aussi ce qu’ils veulent faire. Et par exemple si moi je suis chez Yves Rocher et que je veux courir, à 17h, et que y’a toi, je sais pas, qui est à Eurosport, et qui veut courir, on va nous mettre en contact ensemble et on peut aller courir ensemble. Donc c’est ça l’idée. Et l’idée est venue du fait que moi avec mes potes, et après j’ai fait des questionnaires et des études de marché, et dans le sens où il y a le fait que parfois on veut s’entraîner mais on est tout seul et on perd un peu la motivation. Moi ça m’arrive de me dire que bon j’ai pas eu le temps d’aller à la salle de sport je vais m’entraîner chez moi, mais chez moi je rentre et je dors. Et ça

m'arrive quand ma pote elle vient et elle skate chez moi, et on est 2. Et je m'engage à lui dire je vais m'entraîner. En plus moi avec mes observations j'entends les gens autour de moi, y'a les filles qui bossent avec moi dans le même open space, j'aimerais tellement que ma meilleure amie vienne avec moi, je sais pas est-ce que tu veux venir. Quand t'es dans l'entreprise, t'essayes d'engager des gens avec toi pour venir à la salle. J'ai vu des gens à la salle, justement au CMG, des gens qui invitent leur pote et tout pour venir au moins dans l'espérance que les potes viennent tout le temps au moins tu as un partenaire, qui te motive, qui peut t'aider sur tes trucs tout ça tout ça. Et du coup je me suis dit c'est intéressant comme concept. Heureusement que j'ai des parents gentils, j'ai la chance d'avoir une famille, genre mes parents étaient chez Morgane Stanley et tout, donc mes parents peuvent financer (rire) je n'ai pas de pression genre je dois être rentable d'ici 2 années pour faire ça. J'ai cet avantage. Du coup je me dis pourquoi pas se lancer. Parce que je sais que si ça va marcher ça va être cool comme application. Non y'a pas pleins d'autres idées de concepts, franchement il faut aussi être conscient que le marché de fitness en France, le taux de pénétration est très loin des autres pays hein, franchement j'allais imprimer les trucs mais euh, j'ai oublié, mais j'ai pleins de statistiques. En fait j'ai des abonnements dans des cabinets d'études. En fait j'ai pleins d'études qui montrent qu'en fait à ce stade il faut relativiser justement parce que le taux de pénétration justement dans les salles de sport en France, déjà par rapport aux Etats-Unis et l'Australie, mais même par rapport à l'Allemagne, et l'Espagne même et l'Italie je pense. Je pense qu'on est derrière ».

Le sport comme moteur du travail

Pour Hakima la salle de sport fait « partie de sa vie ». Elle ne « rationalise pas le truc », elle ne le fait pas « par vanité » il n'y a pas d'objectifs précis comme par exemple « avoir tel physique », « parce qu'un objectif c'est limité dans le temps ». L'objectif pour elle c'est sur du très long terme, « dans le sens où tu vas être en bonne santé, tu vas avoir moins de rides, tu vas pas grossir, tu vas pas perdre de muscles ». La salle de sport, c'est pour se défouler, pour les défis. Pour Hakima, le sport n'est « pas genre obsessionnel » mais si elle n'en fait pas elle se sent irritée dans le sens où le matin elle n'a pas la même énergie, « quand je fais du sport j'ai plus d'énergie ». Elle arrive avant tout le monde au boulot déjà, elle est « au taquet », à 9h elle commence à lire ses mails « Qu'est-ce que je fais ? Alors en fait la semaine, je m'entraîne 7 fois par semaine, donc je fais musculation, tout ce qui est renforcement musculaire, et dans les règles de l'art, genre tu fais jambe, haut du corps, tout ça tout ça. Je fais du cross-fit le WE, et je fais du boxing le WE, en fait j'essaye toujours... je fais tout (rire). Je fais un peu de cycling, même si le fait que t'es stable et que t'es en train de pédaler (rire) donc non j'aime pas ça, j'aime pas trop courir, du coup pour tout ce qui est cardio j'aime bien tout ce qui est intense ».

Le sport pour ne plus subir et contrôler sa vie

Hakima fait son sport le plus souvent le matin. Elle dit en rigolant qu'elle ne peut « pas vivre sans sport le matin ». Elle a commencé à New-York et maintenant c'est tous les matins, même le week-end. Elle commence à 7h. De 7h à 8h15, elle est à la salle de sport. Si elle veut faire plus de sport, elle rajoute une séance à midi ou le soir, Pour Hakima, c'est quelque chose qui fait partie de son équilibre, sinon elle dit qu'elle se sent mal. Elle pense que c'est tout à fait normal, « scientifiquement parlant, parce que tu as un certain niveau d'adrénaline, et après c'est une habitude. C'est comme si je déjeune tôt le midi, je fais du sport de 7h à 8h ça fait partie de mes habitudes. C'est normal qu'à chaque fois que j'arrive pas à maintenir cette habitude c'est quand même, c'est pas ma vie normale, c'est pas dans la normalité, donc du coup je me sens un peu irritée ».

Le fait de ne pas faire du sport veut dire pour elle qu'elle s'est couché tard, du coup qu'elle s'est réveillée tard, et du coup qu'elle a commencée tard, « et du coup ça influence toute la journée ». Même si finalement « c'est rare de rater ses séances », si elle rate sa séance c'est soit « que genre je me suis couchée à 6h du matin, donc c'est impossible de se réveiller à 5h30, c'est soit que je suis très malade, donc je suis chez moi tout simplement ». Mais sinon, dans son « état normal » elle va à la salle de sport. Elle dit qu'elle n'a rien à faire le matin et qu'elle ne se voit pas en train de faire autre chose de 7h à 8h. Ca fait maintenant presque 2 années ½ qu'elle fait ça en fait, qu'elle s'entraîne le matin régulièrement.

« Y'a un truc qui me pousse à aller à la salle de sport, même si je suis très fatiguée, même si je rentre à 23h, c'est le fait de me dire bon je subis assez de choses, je subis 8h de ma journée, je vais pas subir la 9^{ème} heure. Du coup je vais aller à la salle de sport ». Pour Hakima, le sport « fait partie de l'idée de me dire que je contrôle ma vie. Je contrôle tout ce que j'ai dans ma vie. ». Si elle ne le fait pas, elle se sent un peu frustrée. « C'est comme tout en fait, c'est comme t'es dans une relation, et que tu ne réussis pas à gérer la relation. C'est normal que ça te frustre ».

L'objectif, c'est qu'elle soit « sèche par rapport à la moyenne de la population, tu as un taux de matière grasse moins élevé, dans le sens quand t'as moins de gras, tu vois plus tes muscles tout simplement. Tu vois tes muscles dessinés. Franchement, je suis ce genre de personne qui aime être dans cet état toute l'année ». Quand elle n'est pas sèche elle a l'impression de subir, la prise de poids et le gras représente pour Hakima la perte de contrôle « Qu'est-ce que ça représente pour moi le gras ? Personnellement moi je ressens la perte du contrôle. Moi je le vis très mal. Je l'avoue. (rire) je le vis très très mal. Quand je prends du poids, déjà tu sens la perte du contrôle [...] et moi parfois je vais dans l'extrême dans le sens où je veux plus sortir, je veux plus voir les gens [...] ça m'arrive quand je prends du poids je veux pas sortir genre je me dis vendredi je sors pas, je vais juste à la salle de sport, samedi pareil, je sors pas le soir »

Hakima dit que « franchement moi à ce stade j'imagine pas ma vie sans sport, et j'imagine pas ma vie (rire) sans aller à la salle de sport [...] si tu vas à la salle, c'est normal que ça te donne une impression, c'est pas une impression, c'est un vrai sentiment de contrôle de ta vie ».

Dépassement de soi comme aide au contrôle de soi

Juste le fait d'aller au sport tous les matins donne à Hakima un cadre pour mieux contrôler sa vie. Elle met en place ce cadre également dans sa pratique sportive quotidienne, elle se fixe des minis objectifs « genre aujourd'hui j'ai fait 12 rep', maintenant je vais faire 14. Et le fait d'arriver à faire 14, en soi même si c'est pour rien, c'est pour toi, tu te dis bon j'ai réussi à pousser mon corps plus que ses limites » et « tu apprends à connaître plus ton corps. Et du coup moi ça me donne cette impression, même si je sais pas si c'est vrai ou pas, de pouvoir tout contrôler dans ma vie, sur le reste, mes relations, tout ça tout ça. Tu te dis même si y'a des challenges, c'est comme le sport après tout. Quelque chose qui paraît impossible à surmonter, tu te dis non, après tout quand t'as commencé tu peux même pas soulever 2 kg, et là ton corps il y arrive, c'est juste que toi tu savais pas, tu as poussé ton corps assez pour faire ça. Et justement, je me dis que le cerveau c'est comme les muscles en fait. Genre si tu t'entraînes à régler des problèmes tout le temps, bon j'appelle ça des problèmes, mais les problèmes c'est tout en fait, et quand tu as par exemple des crises dans ton boulot, quand t'arrives pas à gérer un truc, des problèmes avec ton partenaire, avec tes potes, quelque soit le truc en fait, je me dis finalement si t'arrive à repousser un peu tes limites, tu vas y arriver, et c'est vrai en fait ». Hakima dit qu'elle est quelqu'un de « très managériale ».

« Parfois j'aimerais bien voir où je peux arriver, genre c'est quoi le maximum. Ça m'est arrivée, j'ai fait un challenge, et je me suis dit, j'ai dit à tous mes potes, voilà d'ici 4 mois, je vais avoir un physique de fitness-modèle, les gens qui sont super secs et tout. Ils m'ont dit c'est impossible. Genre tu dois passer toute ta journée dans une salle de sport. Ne rien avoir en tête. Juste t'entraîner et manger en fait, comment dire rationnellement, manger très correctement, pas d'écart, tu pèses tout, et, tu arrives à ça, sinon avec un boulot, je fais quand même la spartam', je vois pas mal de gens, je vois des investisseurs et tout, ils m'ont dit à ce stade tu vas perdre toute crédibilité (rire) tu peux pas réagir comme ça devant un investisseur qui n'arrive même pas à aller courir. J'ai dit mais si, je vais le faire. Et effectivement j'ai pris 4 mois où j'ai bossé normalement, je me suis organisée, hyper organisée, je pesais tout ce que je mangeais, et moi je suis le genre de personne qui met franchement des objectifs mesurables, j'aime pas me fixer des objectifs en l'air, dans mon boulot, dans toute ma vie, je suis pas très... j'improvise pas. J'improvise pas trop (rire). Donc généralement je me mets des objectifs, voilà je vais être à tel ou tel poids, tel ou tel bla bla bla. Je l'ai fait. Certes c'était impossible à maintenir, j'ai pu le maintenir un mois, et après j'ai craqué franchement, j'ai pété un câble (rire) ». « Moi j'avais un coach, du coup j'étais engagée, à mon coach j'ai dit que je venais à 17h30, si je me suis fixée des RDV avec moi-même, j'aurais pu annuler tranquillement, j'avais pleins de trucs à faire, j'avais des rapports à faire, mais je me suis engagé avec mon coach, je lui ai dit chaque jour 17h30 je vais être là, ce qui était le cas, et j'ai fait ça quoi, je l'ai fait. Bon je suis pas sortie, je sors pas je fais rien, je veux sécher. Mais quand même c'est faisable. Après ce sont des choix dans la vie. Après si quelqu'un est heureux à faire ça tant mieux, si quelqu'un veut pas faire ça et veut plutôt aller voir des gens, tout ça tout ça, franchement moi j'ai l'ouverture d'esprit nécessaire pour prendre tout le monde.

L'objectif pour Hakima est de se challenger, de challenger son corps « et franchement sur le côté mental ça te forge, parce que tu apprends quand même à connaître les limites de ton corps justement, tu apprends à dépasser les limites de ton corps, du coup même si moi quand j'ai un problème dans mon bureau, y'a un certain moment je bloque, j'arrive pas à résoudre le problème, et après avec un petit peu de recul, je me dis non mais il faut le résoudre parce que je suis sûr que c'est la limite que moi je m'impose à moi mais que ce n'est pas vrai, et ça je l'ai appris à la salle de sport en gros, parce que justement la salle de sport tu commences tu te dis non c'est impossible, de faire par exemple des squats avec 70kg, mais après peu à peu tu peux faire ça, et tu dis voilà j'ai poussé les limites de mon corps, tu apprends vraiment que ton corps il a, entre le côté mental et les vraies capacités de ton corps, y'a un gain. Et si toi tu apprends à repousser tes limites, franchement après tu apprends à repousser tes limites dans tout ».

Coaching : aide au contrôle sur soi

« J'ai un coach une fois par semaine, parce que franchement quand quelqu'un me pousse, toute seule je suis auto-motivée, ça c'est clair, mais quand y'a quelqu'un avec moi je m'arrête pas. Quand tu t'engages avec quelqu'un, au moment où tu t'engages, tu veux vraiment faire honorer l'engagement. C'est comme tout simplement le fait que quelqu'un t'ouvre la porte, tu t'engages à courir. C'est simple en fait, c'est tout simple, mais c'est comme ça. Mais au moment où tu te dis tac et tu valides, et là tu vas t'entraîner parce que j'ai dit à x, à y que je venais avec lui, non je vais y aller tout simplement. Et après ça peut devenir une habitude donc c'est cool ».

La phobie de vieillir

« Je sais pas si je suis comme le benchmark de tout le monde. Je n'avais jamais pensé à tout ça avant aujourd'hui mais je me rends compte que j'ai un peu une phobie de vieillir. Je sais que je suis dans l'extrême. Les gens ils font pas 7 fois par semaine. Et justement moi je dors jamais sans me laver le visage, sans mettre mes crèmes. Pour moi le sport permet de rester jeune ». Hakima parle également de sa mère sur laquelle elle s'inspire pour rester jeune « quand je vois ma mère maintenant elle m'inspire, elle a 44 ans mais elle a le même corps que moi, je me dis ça sera con si à 44 ans, sachant que moi je suis très ambitieuse, y'a pleins de trucs que je veux faire, donc oui j'aimerais bien vivre le maximum (rire) en bonne santé. Oui c'est un gros projet ». La mariée est une institution dans laquelle elle ne se retrouve pas « Vivre pour réaliser mes projets, parce que je suis curieuse tout simplement. Je veux voir où va le monde (rire). Je vois le monde qui évolue, genre à un taux exponentiel, et moi j'aimerais bien être là pour voir où on va arriver (rire) d'ici 2035 ou je sais pas. Et même sur ma vie personnelle, à ce stade je veux pas m'installer, je n'ai pas dans l'état d'esprit le fait que je peux me marier. En même temps (rire) je me dis que si jusqu'à 35 ans, j'arrive à garder le même physique, j'ai le temps (rire), genre je m'impose pas de pression, genre de me dire maintenant t'es jeune et il faut que tu trouves quelqu'un quand t'es jeune. Et quand je regarde ma mère franchement y'a pas de grande différence [...] Peut-être que moi au fond de moi je

veux pas devenir plus âgée. Me marier (rire) je sais pas peut-être que j'ai un problème. Mais même moi maintenant avec le recul en parlant de ça, ça me tique mais bon je sais pas (rire). Finalement c'est ça (rire). Qu'est-ce que ça veut dire ma marier ? (rire) Franchement à ce stade ça me dit rien, parce que je suis contre l'institution du mariage tout court [...] Franchement non, je me dis que c'est nul d'être avec une seule personne alors que tu peux être avec une personne sur 4 années de ta vie. Je préfère être avec 4 personnes, et connaître les 4 personnes, et aimer les 4 personnes, plutôt qu'être avec une personne, parce que justement moi je suis très curieuse, donc voilà. Déjà moi j'ai grandi dans une famille très cosmopolite. Ma mère est à moitié canadienne, moitié américaine, et mon père est à moitié tunisien moitié libanais, et c'est très rare, franchement le mélange entre mes parents est très rare. Déjà j'ai grandi dans une famille qui est très cosmopolite, qui est très curieuse. Et moi aussi du coup, j'ai ce côté très curieuse. Je me dis ça sert à rien franchement de rester 4 années avec la même personne, tout simplement. Je me dis tu apprends à connaître d'autres gens, et puis c'est cool ».

Annexe 17 – Projet de thèse Août 2013

Projet de thèse : Révolution dans la vie quotidienne

"Nous créons, donc je suis"

Histoire :

"Le travail libère", célèbre citation de Karl Marx, sera au centre de notre travail. Mais que veut dire libération ? Et qu'entend-t-on par travail ? Les sociétés industrielles, économiquement libérales depuis l'avènement de la bourgeoisie au pouvoir dès les XVII et XVIIIème siècles, ont imposé pour la grande majorité des hommes un travail aliénant, épuisant non pas uniquement physiquement, mais aussi psychiquement (travail de répétition). La révolution communiste au début du XXème siècle dans sa quête d'abolition de classe et libération de l'homme par le travail a échoué. Le système mondial est libéral. Face au monde aliénant du travail s'est créé le monde des loisirs, cherchant à "rattraper le temps perdu". Le travail des syndicats a favorisé l'émergence d'une véritable société des loisirs, émergent principalement au cœur des Trente Glorieuses.

Constat actuel :

L'argent domine le monde, le monde du travail ne s'est pas libéré, et le monde des loisirs a été investi par la société du spectacle libéraliste. Dans les loisirs sont apparus différentes tyrannies : la santé, l'apparence, la consommation... La formule libérale ne fonctionne pas, et la crise du début du XXIème siècle, économique ET social, le prouve. Aucune solution ne nous est proposée et un comportement nihiliste, un comportement de ressentiment planent au dessus de nos sociétés. La majorité voudraient changer le monde, mais on nous fait croire qu'il n'existe pas d'impasse. Et la résignation domine. Alcool, drogues, passivité devant les écrans. Voilà comment je perçois subjectivement la jeunesse qui m'entoure. Nous avons ce temps libre, ce temps de non travail pour nous libérer, mais nous ne nous en servons pas, préférant suivre les idéaux libéraux en travaillant nos corps dans les salles de sport, en passant un nombre considérable de temps quotidien sur les réseaux sociaux, devant la TV, ou à s'alcooliser pendant les soirées. Oui au temps de délasserment, non au délasserment totalitaire, entraînant nihilisme, ressentiment, et donc passivité et immobilité. L'individu hypermoderne manque de sens car il crée trop peu.

Ma volonté:

Je suis politiquement, éthiquement libertaire, ou anarchiste positif. Je veux transformer la société à mon échelle. Je ne crois plus aux grandes causes, au macro. Mais je pense que les petites actions, le micro, peuvent faire évoluer les consciences. Donner (et me donner) ce pouvoir de création (perdue?), qui donne l'énergie de faire. Je ne pars pas sur une transformation du monde du travail, mais sur une transformation du monde du "non-travail" dans laquelle la jeunesse entre le monde adolescent et le

monde adulte passe la majorité de son temps. Ce temps est trop souvent passif, immobile. Partir des activités (Internet) et des jouissances (la reconnaissance) pour transformer notre passivité en créativité. Transformer le monde revient d'abord à se transformer soi-même. Le libéralisme n'est pas une chose à l'extérieur de nous mais fait partie intégrante de notre corps et de notre esprit. La transformation de chacun se doit d'être solidaire, collective. Il faut créer de l'anti-individualisme dans les temps de "non travail".

Mon action concrète :

Monter un site internet, basé sur l'échange réciproque de savoirs, de compétences, proche des SEL (système d'échange local) et des RERS (réseaux d'échanges réciproques de savoirs) qui font partie de l'économie solidaire, mis en place contre l'économie libérale. Le but est de s'enrichir mutuellement pour monter des projets de création en entraide, et de mettre en valeur ces créations. L'important n'est pas la fin, mais les moyens mis en place, c'est-à-dire le chemin pris pour arriver à cette fin. De plus, on peut s'appuyer sur les théories de la reconnaissance, grandissante dans la société hypermoderne. L'individu a besoin d'être reconnu. Utilisons la création, et notamment collective pour pallier à ce problème sociologique et psychologique. Au lieu de subir et d'être effrayé par ce besoin de reconnaissance, créons et jouissons en. Chacun à des compétences et des savoirs, et chacun peut apporter son expérience pour un projet. Le nom que je donne à ce projet est ZEEC (Zones d'Echange et d'Entraide pour la Création). Il s'adresse à tout le monde, mais la jeunesse est particulièrement visée. Le but est d'installer ces zones dans les grandes villes, où l'immobilité et la passivité dans les temps de "non travail" règnent en souveraines. La ville expérimentale sera Rennes. La première année de thèse sera consacré à la création du site Internet et de l'essor de la ZEEC. Dans un deuxième temps, venir sur Paris si le projet tient debout et monter une ZEEC sur Paris.

De plus des groupes de travaux, des groupes de réflexions, des entretiens collectifs, des récits de vie en rapport avec la trajectoire sociale et familiale, au sujet de cette passivité et de cette "non créativité, que notre génération a subi et subi toujours dans le monde du "non-travail", seront mis en place régulièrement. Les conséquences de cela : le nihilisme, le ressentiment, la non confiance en soi, la perte de sens, seront travaillées. La libération par la parole sera d'importance capitale dans les ZEEC. La clinique sera un point central du départ de notre travail, en mettant en place des entretiens collectifs ou des récit de vie individualisés.

Qui recruter ? Des sujets demandant de sortir de l'immobilisme de surface. Comment recruter les membres ? Par quels moyens ? Dispositifs ? Et réfléchir à qui on aura à faire ? Seulement des classes favorisé ayant déjà par leur éducation la possibilité de s'émanciper ? Autrement dit, comment ne pas avoir uniquement des milieux favorisés, qui sont plus enclins à suivre ce mouvement de création ? Comment de pas limiter cette "révolution" a encore une fois une "révolution bourgeoise", fait par les bourgeois et pour les bourgeois ? Comment, également éviter une révolution "masculine" ou participer à une révolution "androgyné" ?

Ma recherche :

Elle se situe dans le cadre de la sociologie clinique. La sociologie et la clinique s'associent dans ce travail : d'une part comprendre sociologiquement la société hypermoderne incarnée dans chaque homme contemporain, et d'autre part, de comprendre les tiraillements psychologiques de l'homme dans la société hypermoderne, notamment cette contradiction entre l'immobilisme dans lequel il se trouve et l'acte créatif qu'il aimerait affirmer.

Le but sera de faire de la recherche-action, en suivant l'évolution des ZEEC, et notamment toute la partie liée à la parole (clinique). L'objectif sera d'une part de valoriser cette action sociologique et clinique dans le monde de la recherche en publiant des articles, en présentant cette recherche à des congrès..., et d'autre part de théoriser cette action par une recherche documentée et scientifique afin de lui donner plus de consistance et de d'appuis pour la faire entrer dans un processus à long terme.

Ma recherche et moi :

Je pense que je fais tout cela parce que j'ai subi et je subi encore ces tiraillement entre immobilisme de la société et créativité de l'homme. J'ai eu un temps de non travail important dans ma jeunesse, et j'ai vu d'autres jeunes avoir un temps de non travail important aussi. Et j'ai toujours eu du mal à combler ce temps, en restant accroché à l'immobilité proposée par la société libérale. Je ne trouvais aucune solution, peut être un peu fainéant, et me complaisait dans le nihilisme totale, le ressentiment. En regardant autour de moi, je voyais les copains dans la même galère. Et puis j'écoutais "le monde va mal mes enfants", "il faut changer le monde". Oui, mais comment ? Je n'avais pas l'impression (et je ne l'ai toujours pas d'ailleurs) que les tracts, les discours changent grand chose. Et puis en me livrant par la parole, en discutant avec d'autres de ce problème, je me suis plus ou moins libéré théoriquement de nihilisme. Je crois en l'avenir. J'ai espoir. Et je veux agir. C'est ma source de vie. L'homme révolté d'Albert Camus. Résoudre l'absurde par la création (révolte ou pas... mais la création n'est elle pas révolte?). C'est une action pour les autres et pour moi, pour se libérer du nihilisme et aller vers la création, source de vie et de contestation de la société libérale. J'aide les autres, les autres m'aident. La parole (clinique) a sorti mon esprit. La création sortira mon corps. C'est un tout. La parole est création. La création est parole. Le corps est esprit. L'esprit est corps. La recherche est action. L'action est recherche.

La création contre l'immobilisme pour transformer la société. La revanche de Proudhon sur Marx. L'anarchisme positif contre le communisme. Le pacifisme contre la violence. Le soleil contre l'obscurité. Ca sera tout le monde, ou personne. Mais surtout pas un petit groupe d'intellectuel au service de la grande majorité.

La lutte finale est un temps résolue et morbide, délivrons nous nous même de nos problèmes. Rien en vient de l'extérieur, tout provient de l'intérieur. Si le monde a un impact très conséquent sur les hommes (on ne vas pas remettre en cause la grande sociologie bourdieusienne tout de même), les hommes ont le pouvoir sur le monde. La révolution par la création, non par la lutte. Ce sont les actes qui transforment la vie quotidienne. Mais ce sont les paroles qui font émerger les actes. La parole aide à donner du mouvement à l'inertie. C'est nous qui construiront demain.

