

COMMENT AVOIR DES SEINS AVANT TA COPINE



PROCESSUS
LANCÉ !

!???

Dr. Sarcasme

Comment Avoir des Seins Avant Ta Copine

Par Dr. Sarcasme

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](http://Fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : L'Aube du Téton Sensible	4
Chapitre 2 : Le Développé Couché : Ta Seule Religion	8
Chapitre 3 : La Science du 'C'est juste de la rétention d'eau'	12
Chapitre 4 : Le T-shirt XS : Ton Meilleur Ennemi	17
Chapitre 5 : Estrogène vs Testostérone : Le Match de Catch	22
Chapitre 6 : Le Shopping au Rayon Lingerie... pour le Sport	26
Chapitre 7 : Plus de Décolleté qu'Elle au Premier Rendez-vous	31
Chapitre 8 : L'Art de se Gratter Discrètement en Public	36
Chapitre 9 : Le Syndrome de la 'Gynéco' : Pas un Mythe Grec	41
Chapitre 10 : La Méthode du Miroir Incliné	46
Chapitre 11 : Le Budget Nolvadex vs Le Budget Protéine	50
Chapitre 12 : La Plage : Le Test Ultime de la Serviette	55
Chapitre 13 : L'Opération 'Adieu les Glandes'	59

Chapitre 1

L'Aube du Téton Sensible

Félicitations. Tu as passé des mois à fixer ton thorax avec l'intensité d'un moine bouddhiste en quête d'illumination, à guetter le moindre millimètre de relief comme un chercheur d'or devant un tamis vide, et voilà : tu as gagné. Le processus est lancé. La machine de guerre hormonale a quitté le garage. Sauf que personne ne t'avait prévenue que l'accès à la féminité ressemblait moins à une publicité pour du gel douche à la pêche qu'à une séance de torture médiévale orchestrée par un stagiaire sadique.

Bienvenue dans l'ère du Téton Sensible. Ou, pour être plus exacte, l'ère où ton buste devient une zone de haute sécurité truffée de mines antipersonnel.

Tout commence par une sensation diffuse. Un matin, tu te réveilles et tu as l'impression d'avoir dormi sur un Lego. Un seul. Bien placé. Tu tâtonnes, tu cherches le coupable sous tes draps, mais il n'y a rien. Le Lego est **en toi**. C'est le fameux « bourgeon mammaire ». Un nom charmant, presque poétique, qui évoque le printemps, les petits oiseaux et le renouveau de la nature. En réalité, c'est une petite bille dure et haineuse qui vient de s'installer juste derrière ton mamelon avec l'intention ferme de te faire regretter chaque mouvement respiratoire que tu entreprendras au cours des six prochains mois.

À ce stade, ta garde-robe, jusqu'ici composée de tes alliés les plus fidèles, se retourne contre toi. Ton t-shirt en coton bio 100 % doux ? Une illusion. Dès que tu l'enfiles, tu réalises que les fibres, autrefois caressantes, se sont transformées en papier de verre grain 40. Le simple frottement du tissu sur ta peau déclenche un signal d'alarme dans ton cerveau, le genre de signal qu'on réserve habituellement aux amputations à vif ou

aux chutes dans un nid de frelons.

Marcher devient une discipline olympique. Chaque pas envoie une onde de choc minuscule, mais dévastatrice, qui remonte de tes talons jusqu'à tes nouveaux protubérances. Tu te surprends à adopter une démarche de pingouin arthritique, les épaules voûtées, les bras croisés en permanence sur la poitrine dans une posture de défense digne d'un CRS face à une émeute. Ta mère te demande : « Pourquoi tu te tiens comme ça ? Redresse-toi ! ». Mais maman, si je me redresse, l'air ambiant va toucher mes seins, et je ne suis pas prête pour ce niveau de violence cinétique.

Et parlons de la descente d'escaliers. Ah, les escaliers ! Ce qui était autrefois une action banale devient un épisode de *Jackass*. À chaque marche, la gravité te rappelle cruellement que tu possèdes désormais une masse, aussi infime soit-elle, qui refuse de suivre le rythme du reste de ton squelette. Ça oscille. Ça vibre. Ça hurle. Tu te retrouves à descendre les marches une par une, la main plaquée sur le sternum pour maintenir l'ordre, comme si tu essayais d'empêcher ton cœur de s'enfuir par tes pores.

C'est là que le paradoxe cruel s'installe. Tu voulais des seins. Tu as prié pour ça. Tu as peut-être même fait des incantations devant ton miroir en mangeant du fenouil parce qu'un forum douteux affirmait que ça aidait. Et maintenant qu'ils arrivent, tu réalises que ce sont les invités les plus impolis de l'univers. Ils ne frappent pas à la porte, ils l'enfoncent avec un bélier enflammé.

Le pire, c'est la vie sociale. La vie sociale au collège, c'est un champ de mines. Il y a toujours cette amie — appelons-la Sarah, parce qu'il y a toujours une Sarah — qui est d'une affection débordante. Sarah voit que tu n'as pas le moral, ou elle est juste contente de te voir, et elle décide de te faire un "hug". Un vrai, un bon gros câlin de cinéma. Au moment où sa cage thoracique entre en contact avec la tienne, tu vois la lumière blanche. Ton âme quitte brièvement ton corps. Tu as envie de hurler, de la pousser violemment dans les casiers, de demander un périmètre de sécurité de trois mètres autour de ta personne. Mais tu restes là, le visage déformé par un rictus que

Sarah prend pour un sourire ému, alors que tes terminaisons nerveuses sont en train de jouer un solo de heavy metal saturé.

Et ne parlons pas du sport. Le cours d'EPS devient le théâtre de ton agonie. Le prof annonce : « Aujourd'hui, on fait endurance ». Endurance. Le mot lui-même résonne comme une condamnation à mort. Courir pendant vingt minutes avec deux billes d'acier en feu qui rebondissent dans ton t-shirt, c'est une expérience que même l'Inquisition n'avait pas osé inventer. Tu finis par simuler une entorse, une allergie au gazon ou une mort subite pour éviter de subir ce supplice.

C'est le moment où tu réalises que ta puberté a décidé de lancer une "Saison 2" sans ton consentement, et que le scénariste est un psychopathe. Tu regardes ta copine, celle que tu voulais absolument battre dans la course aux bonnets, et tu la vois courir, sauter, vivre sans aucune douleur. Tu l'envies, mais une petite voix acide au fond de toi murmure : « Attends un peu, ma cocotte. Ton tour viendra. Et ce jour-là, je serai là pour te bousculer "accidentellement" dans le couloir ». Parce que oui, la douleur rend mesquin. C'est un effet secondaire non documenté.

Tu commences alors à envisager l'achat de ta première brassière. Pas pour le style, pas pour faire "grande", mais par pure nécessité de survie. Tu cherches quelque chose qui s'apparente à une armure médiévale ou à un bandage compressif pour grand brûlé. Tu veux que ça ne bouge PLUS. Tu veux que tes seins soient mis sous scellés, cryogénisés, immobilisés dans du béton armé jusqu'à ce que cette phase de croissance explosive se calme.

Le soir, devant ton miroir, tu observes le massacre. C'est rouge, c'est gonflé, et si tu as le malheur d'effleurer la zone avec ta serviette en sortant de la douche, tu lâches un juron que même ton père ne connaît pas. C'est là que tu comprends la grande arnaque de la féminité : on nous vend des courbes, on nous livre des hématomes internes. On nous promet la séduction, on nous donne la sensibilité d'une plaie ouverte.

Tu te demandes si ça va s'arrêter un jour. Est-ce que tes seins vont finir par comprendre qu'ils font partie de ton équipe et qu'ils ne sont pas obligés de t'agresser de l'intérieur ? La réponse est oui, mais pas tout de suite. Pour l'instant, tu es une antenne satellite humaine. Tu captes chaque changement de pression atmosphérique, chaque courant d'air froid, chaque vibration d'un bus qui passe, directement dans tes mamelons. Tu es devenue un instrument de mesure ultra-précis de la douleur cutanée.

Alors, quand tu croises cette fille dans le couloir qui se pavane parce qu'elle commence à peine à avoir "des petites bosses", regarde-la avec la sagesse fatiguée d'un vétéran de guerre. Elle ne sait pas encore que son t-shirt est un traître. Elle ne sait pas que la gravité est une ennemie personnelle. Elle vit dans l'innocence du pré-gonflement.

Toi, tu es déjà dans l'après. Tu es dans l'Aube du Téton Sensible. C'est moche, ça pique, ça brûle, et ça te donne envie de vivre le reste de ta vie dans un caisson de privation sensorielle rempli de gel tiède. Mais bon, regarde le bon côté des choses : tu as gagné la course. Tu es la première. Tu es officiellement une femme souffrante.

Bienvenue au club. On a des vestes rembourrées et on déteste les câlins.

Chapitre 2

Le Développé Couché : Ta Seule Religion

Laisse-moi te poser une question vitale : as-tu déjà vu quelqu'un tomber amoureux d'un mollet ? Est-ce que tu as déjà entendu un poète s'extasier sur la galbe d'un vaste interne ou rédiger des sonnets à la gloire d'un fémur bien solide ? Non. La réponse est non. Le monde se fiche de tes jambes. Tes jambes ne sont que des pistons de chair dont l'unique fonction biologique est de transporter ton buste d'un point A (le frigo) à un point B (le banc de musculation).

Investir de l'énergie dans tes membres inférieurs, c'est comme mettre des jantes en alliage sur une Twingo qui n'a pas de moteur. C'est une erreur de gestion, une faillite intellectuelle, un crime contre l'esthétique moderne. Pourquoi s'acharner à soulever de la fonte avec ses fesses alors que l'on pourrait ériger, juste sous son menton, une terrasse panoramique capable d'accueillir un pack de six et un bol de cacahuètes ?

Bienvenue dans l'église de la Barre Horizontale. Ici, on ne marche pas, on plane sur ses pectoraux.

Le Développé Couché n'est pas un exercice. C'est un sacrement. C'est le moment sacré où tu t'allonges sur ce cuir craquelé, imprégné de la sueur de trois générations de types qui s'appelaient tous "Kevin" ou "Momo", pour défier les lois de la physique. Le but ? Créer du relief. Du volume. De la substance. On parle ici de construire un véritable auvent charnu, un balcon d'une telle envergure qu'il projettera une ombre rafraîchissante sur tes pieds (que tu ne verras d'ailleurs plus, et c'est tant mieux).

Ta copine, là, celle qui se vante de ses "petites bosses" naturelles ? Elle joue au Monopoly avec des billets de 10 euros pendant que tu es en train de racheter tout

l'immobilier de Manhattan. Elle mise sur la génétique, cette feignante. Toi, tu mises sur la sidérurgie. Tu ne vas pas attendre que Dame Nature daigne t'accorder un bonnet B après trois ans de puberté poussive. Non, tu vas prendre cette barre et tu vas te forger une poitrine qui ferait passer un gladiateur romain pour une feuille de papier à cigarette.

Analysons la structure de la victoire. Un buste massif, c'est l'assurance d'une domination sociale immédiate. Quand tu entres dans une pièce, tes pectoraux doivent arriver deux secondes avant toi. Ils doivent annoncer ta présence comme les trompettes d'une fanfare impériale. "Poussez-vous, la masse arrive." Si tu ne peux pas poser une canette de bière (ou un cocktail sans alcool, on reste chic) sur le sommet de tes seins artificiellement gonflés par l'effort sans qu'elle ne glisse, c'est que tu as échoué. C'est que tu es encore une créature bidimensionnelle. Un dessin animé. Un être plat.

Et que les puristes du "corps équilibré" se taisent. On les entend d'ici, avec leurs voix fluettes de gens qui font des squats : "Mais et la symétrie ? Et la force fonctionnelle ?" La force fonctionnelle de quoi ? De porter des packs d'eau ? Laisse-moi rire. Ma seule fonction sociale, c'est d'être un présentoir. Mon buste est une étagère de luxe. Quand je serai à la plage, et que les gens verront ce dôme de muscles saillants qui pointe vers l'horizon, ils ne se diront pas : "Tiens, elle a des petits mollets." Ils se diront : "Mon Dieu, est-ce un porte-avions ? Est-ce une nouvelle chaîne de montagnes ?"

Passons à la pratique. Le culte du Banc exige une dévotion totale. Tu dois apprendre à détester le sol. Le sol est ton ennemi. Plus tu passes de temps debout à solliciter tes jambes, moins tu as de sang disponible pour irriguer tes précieux tissus thoraciques. Chaque pas que tu fais est une trahison. Chaque escalier monté est un blasphème qui vole de l'oxygène à ton grand pectoral. Si tu pouvais te déplacer en chaise roulante jusqu'à la salle de sport juste pour économiser tes ressources pour la barre, tu devrais le faire. C'est ça, la foi.

Sur le banc, tout est une question d'architecture. Tu dois cambrer le dos comme si tu essayais de faire passer un chat sous tes lombaires. Tu dois gonfler la cage thoracique jusqu'à ce que tes côtes crient grâce. À ce moment précis, tu n'es plus une humaine, tu es un pont suspendu. Tu es le viaduc de Millau. Tu descends la barre vers ce point sensible dont on parlait au chapitre précédent (oui, ça va piquer, mais la douleur n'est que de l'information qui quitte ton corps, ou un truc du genre). Et là, tu pousses. Tu pousses pour repousser les limites de la féminité plate. Tu pousses pour dire à ta copine : "Garde ta croissance hormonale, moi j'ai de l'acier chromé."

Et quel est le but ultime, me diras-tu ? Le "Beer Test". C'est le Graal. Le moment où, lors d'une soirée, tu pourras négligemment lâcher tes mains, coincer une boisson entre tes deux monticules de puissance, et continuer à parler de la pluie et du beau temps comme si de rien n'était. C'est le sommet de l'évolution. C'est la preuve irréfutable que tu as gagné la course aux seins. Car alors que les seins de ta copine sont soumis aux lois humiliantes de la gravité et de la mollesse, les tiens sont des structures pérennes, des monuments à la gloire de la répétition sérieuse. Ils ne pendent pas. Ils trônent.

Imagine la tête de ton "amie" quand elle réalisera qu'elle a besoin d'un soutien-gorge à armatures acheté 50 euros chez Aubade, alors que toi, tu as juste besoin d'une barre de 20 kilos et de beaucoup de mauvaise foi. Tes seins à toi ne sont pas des tissus adipeux capricieux ; ce sont des boucliers. Tu pourrais littéralement parer une flèche avec tes pectoraux. Tu pourrais enfoncer une porte avec ton buste. Tu es devenue un tank avec un décolleté.

Alors, la prochaine fois qu'on te propose d'aller faire une randonnée en forêt ou une séance de "Leg Day" pour avoir des "fesses galbées", ris-leur au nez. Avec un mépris souverain. Un mépris qui vient du fond des poumons, bien protégés derrière ton mur de chair. Les fesses, c'est pour s'asseoir. Le buste, c'est pour régner.

On ne construit pas un empire sur des fondations de jambes fines, on le construit sur un balcon assez large pour y poser le monde entier (ou au moins une pinte de blonde bien fraîche). Allez, retourne sur ce banc. Ta religion t'attend. Ne déçois pas la fonte, elle est la seule qui ne te trahira jamais. Contrairement à tes hormones qui, soyons honnêtes, prennent beaucoup trop leur temps.

Amen. Et n'oublie pas de serrer les omoplates, hérétique.

Chapitre 3

La Science du 'C'est juste de la rétention d'eau'

Regarde-toi. Non, n'ajuste pas l'éclairage. Ne rentre pas le ventre pour faire ressortir ce qui te sert de cage thoracique. Reste là, immobile, dans la lumière crue et décevante de ta salle de bain, entre ton tube de dentifrice écrasé et tes illusions qui prennent l'eau. Tu as remarqué, n'est-ce pas ? Ce matin, au-dessus de ton pectoral, il y a un relief. Une courbe. Un léger bombement qui n'était pas là hier soir avant que tu n'engloutisses ton quatrième bol de riz-poulet-curry (option double dose de sel parce que "le sodium, c'est le transporteur des nutriments", n'est-ce pas, espèce de petit chimiste du dimanche ?).

À ce moment précis, ton cerveau entame une gymnastique mentale qui ferait passer une gymnaste roumaine pour une barre de fer rouillée. Tu as deux choix. Le premier, c'est d'accepter que tu es en train de muter, que ton entraînement obsessionnel et ton surplus calorique sont enfin en train de payer, et que tu es techniquement en train de te construire une poitrine qui ferait pâlir d'envie une hôtesse de l'air des années 60. Mais c'est trop effrayant. C'est trop de responsabilités. Si tu admetts que ce sont des seins, tu admetts que tu as gagné la course contre ta copine. Et la victoire fait peur.

Alors, tu choisis la seconde option : l'excuse suprême, le joker universel du narcissique en sueur : « C'est juste de la rétention d'eau ».

Bienvenue dans la science de la mauvaise foi. Une discipline où l'on traite son propre corps comme une éponge défectueuse plutôt que comme un temple de la masculinité (ou de ce qu'il en reste).

Analysons le phénomène. Pourquoi le sel est-il ton meilleur allié dans cette

mascarade ? Parce que le sodium est le seul élément périodique capable de transformer une vérité biologique gênante en un incident technique passager. Quand tu te regardes et que tu vois ce que le commun des mortels appellerait "un début de bonnet B", toi, tu vois un œdème localisé dû à un excès de sauce soja. C'est brillant. C'est presque poétique. C'est surtout totalement pathologique.

La science — la vraie, celle qu'on invente dans les vestiaires après une séance de développé couché de deux heures — stipule que pour chaque gramme de sel consommé, ton corps retient environ trois litres d'eau (chiffres non vérifiés, mais on s'en fout, ça sonne bien). Et par un miracle de la nature que même Darwin n'aurait pu anticiper, chez toi, cette eau ne va pas dans tes chevilles. Elle ne va pas dans tes paupières. Non. Elle se stocke exclusivement sur tes pectoraux, créant cet effet "pigeonnant" qui commence sérieusement à tendre les coutures de ton polo ajusté.

C'est "l'Osmose de la Vanité". Ton corps, sentant que tu as besoin d'une excuse pour ta croissance mammaire fulgurante, décide de concentrer tout le liquide interstitiel sur ton buste. Tu n'as pas pris de gras, tu n'as pas non plus "trop" de muscles (ce serait péché de dire ça) ; tu es juste une citerne sur pattes. Tu es une flaque d'eau structurée.

Tiens, parlons-en de ta copine. Elle t'observe, tu sais. Elle te regarde ajuster ton t-shirt devant la glace avec cet air de chien battu qui essaie de comprendre pourquoi son maître porte désormais un soutien-gorge de sport "pour le maintien du dos".

— « Dis donc, chéri, tu n'as pas un peu forcé sur le volume ce mois-ci ? On dirait que... enfin, tu vois... »

— « C'est le riz, Sarah. Le riz retient l'eau. Je suis gonflé. C'est de l'inflammation systémique. Demain, j'arrête le sel et je redeviens plat comme une limande, promis. »

Mensonge. Pur et dur. Tu sais parfaitement qu'une fois que le balcon est construit, on ne démonte pas l'échafaudage. Mais c'est là toute la beauté de la "Science du C'est Juste de l'Eau". Cela te permet de maintenir ce statut de "victime des circonstances". Tu ne cherches pas à avoir des seins plus gros que les siens, non, tu es simplement

"malade" de ta diète. Tu souffres de "gonflette hydro-cellulaire". C'est presque médical. Tu pourrais presque te faire prescrire un abonnement à la salle par un urologue confus.

Le plus fascinant reste l'autopersuasion. Pour que le mensonge fonctionne, il faut y croire. Il faut que, quand tu pinces cette couche de chair un peu trop souple au-dessus de ton sternum, tu te répètes avec conviction : « C'est liquide. Si je plantais une paille, je pourrais boire ma propre rétention. » C'est dégoûtant ? Oui. Mais c'est le prix à payer pour ne pas admettre que tu as franchi le Rubicon de l'esthétique. Tu es devenu un monument, et un monument, ça ne transpire pas, ça "suinte" l'excellence (et l'eau de Vittel).

Et que dire de l'entraînement ? Dans ton délire pseudo-scientifique, chaque répétition n'est plus faite pour déchirer de la fibre musculaire, mais pour "drainer".

— « Pourquoi tu fais encore des écartés à la poulie, Jean-Michel ? »

— « Je chasse l'eau, maman. Je chasse l'eau. »

Tu n'es plus un bodybuilder, tu es un plombier de l'extrême essayant de vider une inondation avec une cuillère à café. Chaque série de 20 répétitions est un massage lymphatique déguisé en torture. Tu espères secrètement qu'en suant un bon coup, tu vas perdre ces rondeurs qui te font ressembler à une statue grecque un peu trop nourrie au lait concentré. Mais au fond, tu es terrifié. Parce que si tu transpires trois litres et que tes pectoraux restent aussi saillants, aussi... *présents*... alors il faudra affronter la réalité. Et la réalité est que tu as désormais un décolleté plus profond que ton compte épargne.

Le "C'est juste de l'eau" est aussi une défense sociale imparable. Quand tes potes commencent à faire des remarques sur le fait que tu ne peux plus croiser les bras sans que tes pecs ne tentent de s'auto-embrasser, tu sors l'argument de la météo.

— « Il fait lourd, non ? Je fais une rétention d'humidité incroyable. C'est l'hygrométrie. Je suis comme une éponge naturelle. Je capte les molécules d'eau dans l'air. »

Et voilà. Tu passes du statut de "mec qui a des seins" à celui de "baromètre humain hyper-sensible". C'est noble. C'est presque chamanique. Tu ne pousses pas de la fonte, tu communies avec les éléments.

Mais soyons honnêtes entre nous, entre croyants de la Sainte-Fonte et du Poulet-Vapeur. Ce n'est pas de l'eau. Ce n'est pas le sel. Ce n'est même pas cette sauce soja que tu verses avec la générosité d'un émir pétrolier.

C'est le progrès.

C'est cette masse glorieuse, cet édifice de protéines et de volonté que tu as érigé pour narguer le reste du monde. Cette "rétention d'eau", c'est le mensonge nécessaire pour ne pas devenir arrogant. C'est ta modestie qui s'exprime par une mauvaise foi crasse. Parce que si tu devais admettre que ce sont de vrais tissus, de vrais muscles, un vrai volume... tu serais obligé d'admettre que tu es devenu une divinité de la poitrine. Et comment pourrais-tu continuer à vivre parmi les simples mortels, eux qui ont des poitrines plates comme des électroencéphalogrammes de télé-réalité ?

Alors, continue. Va au supermarché. Achète ce sac de 5 kilos de sel marin. Verse-le sur ton riz avec la ferveur d'un exorciste. Et demain matin, quand tu te réveilleras avec un buste encore plus imposant, regarde ton reflet avec ce petit sourire en coin, celui des comploteurs et des génies incompris.

Tâte ce relief. Admire cette courbe. Et murmure avec un sérieux académique qui ferait trembler le CNRS :

« Putain, j'ai vraiment trop abusé sur le sodium hier. »

C'est ça, la science. C'est ça, l'art. C'est ça, être un homme (avec des bonnets B).

Maintenant, va faire tes pompes. On a un océan à stocker dans ce buste, et l'orage approche. Si tu gonfles encore un peu, tu pourras servir de bouée de sauvetage en cas

de naufrage. C'est ça aussi, l'altruisme. Ne laisse personne te dire que c'est de la graisse ou du muscle. C'est de l'eau, mon pote. Rien que de l'eau bénite par la sueur et le déni.

Amen (et passe-moi la salière).

Chapitre 4

Le T-shirt XS : Ton Meilleur Ennemi

Tu es là, planté devant le miroir d'une cabine d'essayage dont l'éclairage au néon semble avoir été conçu par un stagiaire sadique pour accentuer chaque cerne et chaque imperfection cutanée. Dans ta main, un morceau de tissu gris chiné. Sur l'étiquette, une lettre qui ressemble à une insulte, ou à un code secret pour les jockeys de moins de douze ans : XS. Extra Small. Extra Souffrance.

Tu sais, au fond de toi, que ce vêtement n'est pas censé recouvrir un buste humain adulte. C'est techniquement un préservatif avec des manches. Mais tu n'es pas là pour le confort, n'est-ce pas ? Tu es là pour le résultat. Tu es là pour cette illusion d'optique glorieuse qui va transformer tes pectoraux, actuellement aussi bombés qu'une feuille de papier A4, en deux obus prêts à percer la couche d'ozone.

Enfiler un T-shirt XS quand on fait techniquement un bon L (ou un M généreux en sodium), c'est un acte de foi. C'est une performance artistique. C'est l'équivalent masculin du corset victorien, mais sans le prestige historique et avec beaucoup plus de risques de finir aux urgences pour une côte fêlée par du coton élasthanne.

Le processus commence par la tête. Le col est si étroit que tu as l'impression de naître une deuxième fois, mais dans la douleur et le noir complet. Tes oreilles sont repliées contre ton crâne, ton nez est écrasé, et pendant trois secondes, tu te demandes si c'est ainsi que finit ta vie : étouffé par une promotion à 9,99 € chez Zara. Puis, le miracle se produit. Ta tête émerge, rouge écarlate, les cheveux en bataille, avec l'expression d'un plongeur de combat qui vient de battre le record du monde d'apnée.

Maintenant, les bras. C'est là que la magie opère. La manche est si serrée qu'elle fait

office de garrot. Tes biceps, d'ordinaire timides, sont soudainement propulsés vers l'avant, congestionnés par une pression sanguine que l'OMS jugerait préoccupante. Tes veines gonflent. On dirait une carte routière de la Creuse qui aurait pris vie sous ta peau. Tu ne peux plus plier le coude à plus de quarante-cinq degrés, mais qu'importe ? Personne n'a besoin de se gratter le nez quand il a l'air d'avoir des bras de 45 centimètres de tour.

Et enfin, le torse. Le moment de vérité.

Tu tires sur l'ourlet avec la force d'un débardeur de quai. Le tissu craque. C'est le cri de détresse des fibres de polyester qui supplient pour leur vie. Et là, tu le vois. Le relief. Le volume. Grâce à la compression extrême, le peu de gras, de muscle et de rétention d'eau (merci le sel !) que tu possèdes est compacté, moulé, sculpté. Tes pectoraux ne demandent pas seulement l'asile politique ; ils organisent une manifestation, ils hurlent à la Convention de Genève pour dénoncer des traitements inhumains et dégradants. Ils sont projetés en avant comme si tu venais de subir une augmentation mammaire low-cost dans l'arrière-boutique d'un garage.

Regarde-toi. Tu es magnifique. Tu ressembles à une saucisse cocktail sur le point d'exploser, certes, mais une saucisse cocktail avec de la gueule.

Le problème de l'XS, c'est qu'il ne pardonne rien. C'est un détecteur de mensonges textile. Si tu as mangé un kebab il y a trois jours, le T-shirt va le signaler au monde entier. Ton nombril devient un cratère visible à l'œil nu. Tes tétons, comprimés contre la trame du tissu, deviennent deux phares de haute mer, deux points d'exclamation qui semblent dire : « Au secours, on ne sent plus nos extrémités ! » C'est le prix à payer pour la gloire. Tu es une œuvre d'art contemporain, et l'art, ça doit bousculer.

Sortir de la cabine demande un courage surhumain. Tu marches avec cette démarche caractéristique de l'homme qui porte un vêtement deux tailles trop petit : le dos archi-droit (parce que si tu te voûtes, le T-shirt remonte jusqu'à ton menton), les bras

légèrement écartés du corps (parce qu'ils ne touchent plus tes côtes) et une respiration courte, superficielle, digne d'un asthmatique en pleine crise de panique.

Dans la rue, le regard des gens change.

Certains te regardent avec admiration : « Putain, le mec est gaulé, on dirait qu'il va faire éclater sa sape. »

D'autres te regardent avec une pitié non dissimulée : « Pourquoi ce monsieur porte-t-il les vêtements de son petit frère de huit ans ? »

Mais toi, tu t'en fous. Tu as des seins. Enfin, tu as une projection pectorale. Dans la pénombre d'une boîte de nuit ou sous le filtre "Clarendon" d'Instagram, personne ne verra que tu es à deux doigts de l'asphyxie. Ils verront du muscle. Ils verront de la puissance. Ils verront un homme qui a dompté la matière.

L'XS n'est pas qu'un vêtement, c'est une philosophie de vie. C'est l'acceptation consciente que l'oxygène est un luxe dont on peut se passer pourvu que le galbe soit présent. C'est une guerre psychologique contre ton propre corps. Ton corps veut s'étaler, se détendre, vivre sa vie de mammifère flasque ? L'XS lui dit : « Non. Tu vas rester ici, bien serré, bien dense, et tu vas faire semblant d'être de l'acier. »

Il y a cependant des règles de sécurité à respecter.

Règle numéro 1 : Ne jamais éternuer. Un éternuement dans un T-shirt XS, c'est comme une grenade dans une boîte de conserve. Tu risques de transformer les boutons de ton jean en projectiles mortels et de voir les coutures de tes épaules se désintégrer instantanément, te laissant nu et honteux au milieu du rayon surgelés.

Règle numéro 2 : Ne jamais essayer de ramasser quelque chose au sol. Si tu te baisses, l'arrière du T-shirt va remonter jusqu'à tes omoplates, révélant une "raie du maçon" que même la fibre la plus élastique ne pourra cacher. En plus, la pression sur ton diaphragme pourrait te faire perdre connaissance.

Règle numéro 3 : Toujours avoir un complice pour le retrait.

Parce que oui, le moment du déshabillage est l'épreuve ultime. Retirer un T-shirt XS

après une journée de transpiration et de compression, c'est comme essayer de peler une tomate avec ses coudes. Le tissu colle à la peau. Tes muscles (enfin, ton volume) ont gonflé sous l'effet de l'inflammation. Tu te retrouves les bras coincés au-dessus de la tête, le visage emprisonné dans le coton humide, à gesticuler comme un vers de terre électrocuté. C'est là que tu te demandes si tu ne vas pas devoir vivre le restant de tes jours ainsi, tel un super-héros raté dont le seul pouvoir est de porter du gris chiné trop serré.

Mais une fois libéré, quel spectacle !

Ta peau est marquée par les coutures. Tu as des zébrures rouges sur tout le torse, comme si tu avais survécu à une attaque de tigre miniature. Tes pectoraux, soudainement libérés de leur prison de Lycra, retombent lamentablement vers le bas avec un petit bruit de soulagement. La gravité reprend ses droits. L'illusion s'évapore. Tu redeviens toi-même : un homme qui a besoin d'un vrai repas et d'une séance de kiné.

Mais demain, tu recommenceras. Parce que ce petit quart d'heure de gloire devant le miroir, où tu as cru que tu étais bâti comme un dieu grec alors que tu étais juste saucissonné comme un jambon de Parme, c'est une drogue.

L'XS est ton meilleur ennemi. Il te ment, il te blesse, il t'empêche de manger un sandwich normalement, mais il te donne ce que la nature t'a refusé : une présence. Une silhouette. Un buste qui dit « Je fais du bench press au petit-déjeuner » alors que la vérité est « Je n'ai pas expiré depuis 8h42 ce matin ».

Alors, la prochaine fois que tu es en magasin, ignore le rayon "Regular Fit". C'est pour les faibles. C'est pour ceux qui acceptent la réalité. Va directement vers le rayon enfant ou le rayon "Slim Ultra-Fit" taille 14 ans. Choisis la couleur la plus audacieuse, celle qui souligne chaque vibration de ta chair. Enfile-le. Souffre. Sois rouge. Sois compressé. Mais surtout, sois fier.

Car derrière chaque grand homme se cache un T-shirt XS qui supplie pour qu'on lui rende sa liberté. Et ce T-shirt, c'est ton armure. C'est ton mensonge. C'est ton destin. Maintenant, va dehors, et essaie de ne pas mourir d'une embolie gazeuse en saluant un ami. La gloire est à ce prix.

Chapitre 5

Estrogène vs Testostérone : Le Match de Catch

On s'est menti. On s'est tous regardé dans la glace un matin, en pinçant ce petit surplus de tendresse situé pile au niveau des pectoraux, et on s'est dit : « C'est la rétention d'eau. C'est le sel dans la charcuterie. C'est le houmous de trop. » Mensonge. Trahison. La vérité est bien plus sombre, bien plus organique, et elle se joue à l'échelle microscopique dans le bureau de poste délabré qu'est ton système endocrinien. Bienvenue dans la colocation la plus toxique de l'histoire de l'humanité : le duel entre la Testostérone, ce PDG vieillissant et alcoolique qui ne retrouve plus ses clés, et l'Estrogène, l'auto-stoppeuse envahissante qui a décidé de refaire la déco de ton torse sans ton consentement.

Imagine un match de catch dans une piscine de boue. Dans le coin bleu, nous avons la Testostérone. Autrefois, c'était la reine. Elle construisait des pyramides, elle chassait le mammoth avec un cure-dent, elle te donnait cette mâchoire carrée capable de briser des noix de pécan. Mais aujourd'hui, ta Testostérone est fatiguée. Elle est en burn-out. Elle a vu ton historique de recherche YouTube (« Comment pleurer sur commande » et « Recette de quiche sans pâte ») et elle a rendu son tablier. Elle est là, dans un coin du ring, en train de fumer des clopes en espérant que personne ne lui demande de faire une seule pompe.

Dans le coin rose, nous avons l'Estrogène. Et elle, elle a la dalle. Elle n'était censée être là que pour « l'équilibre », pour s'assurer que tu n'essaies pas de te battre avec des parcmètres tous les mardis soir. Mais elle a vu le vide de pouvoir. Elle a vu l'espace vacant sur ton buste. Et elle a décidé d'investir. Elle ne vient pas pour négocier, elle vient pour coloniser. C'est la méchante de film de Disney qui veut transformer ta cage thoracique en un salon de thé cosy et bien rembourré.

Le problème, c'est que ton corps n'est pas une démocratie. C'est une dictature hormonale où le plus fort impose sa silhouette. Quand l'Estrogène prend les commandes, elle ne se contente pas de te donner envie de regarder des comédies romantiques en mangeant de la glace directement au pot (ce qui est, soit dit en passant, une activité tout à fait noble). Non, elle commence par le chantier de construction. Elle regarde tes pectoraux, ces plaques de marbre dont tu rêvais, et elle se dit : « Hmm, c'est un peu anguleux tout ça. Manque de rondeur. Manque de... générosité. »

Et c'est là que le drame commence. Ton corps devient le théâtre d'une "gentrification mammaire".

Tout commence par une sensation étrange. Une sorte de picotement. Tes tétons, qui jusqu'ici ne servaient strictement à rien à part à te dire s'il faisait froid, deviennent soudainement les capteurs les plus sensibles de la planète. Tu effleures ton T-shirt XS (ton armure de mensonge, souviens-toi) et tu sursoutes comme si on t'avait branché sur du 220 volts. Félicitations : tes mamelons viennent de développer une personnalité. Ils sont devenus les "sonnettes du destin". Ils sont en train de muter, de s'épanouir, de chercher la lumière. Ils ne sont plus de simples points sur une carte ; ils sont les avant-postes d'un empire naissant.

L'Estrogène, dans sa grande sagesse de décoratrice d'intérieur, commence à ramener du mobilier. Elle stocke de la graisse, mais pas n'importe où. Elle ignore tes biceps (ce serait trop utile). Elle ignore tes mollets (tu n'en as pas de toute façon). Elle vise le dôme. Elle construit cette petite courbe, cette colline de la volupté qui fait que, quand tu te mets de profil, on dirait que tu transportes deux œufs pochés sous ta peau. C'est le moment où le "bench press" ne suffit plus. Tu peux soulever des montagnes à la salle, tu ne fais que pousser ta nouvelle poitrine vers l'avant, lui offrant un piédestal de muscle pour qu'elle soit encore plus visible. C'est l'ironie suprême : plus tu travailles tes pecs, plus tes seins ont l'air fiers. Tu es devenu le sculpteur de ta

propre défaite.

Et le pire dans ce match de catch hormonal, c'est la trahison mentale. Parce que l'Estrogène ne change pas que la carrosserie ; elle pirate le logiciel. Tu te surprends à avoir des opinions sur les rideaux. Tu ressens une empathie soudaine pour les candidats de l'Eurovision. L'autre jour, tu as vu un chaton essayer de grimper sur un canapé et tu as dû te retenir de ne pas poster une story Instagram avec 42 emojis cœur. Ta Testostérone, planquée derrière ton foie, te regarde avec dégoût mais elle est trop occupée à gérer ta chute de cheveux pour intervenir. Elle a capitulé.

C'est une colocation foireuse parce qu'aucun des deux ne gagne vraiment proprement. Tu te retrouves dans cet entre-deux biologique qu'on appelle pudiquement « la silhouette paternelle » (Dad Bod), mais version "advanced". Tu as la force d'un homme qui pourrait changer un pneu, mais la poitrine d'une femme qui pourrait allaiter un village de Schtroumpfs. C'est le chaos. C'est le mélange des genres à un niveau cellulaire. Ton corps est en train de te dire : « Pourquoi choisir entre être un guerrier et être une source de réconfort quand on peut être un guerrier avec des coussins chauffants intégrés ? »

Regarde-toi dans le miroir. Ce n'est plus un torse, c'est une métaphore. C'est le résultat d'une Testostérone qui a démissionné après avoir vu le prix du loyer et d'une Estrogène qui a décidé de construire une extension sans permis de construire. Tu es devenu un hybride, un centaure moderne où le cheval a été remplacé par une pâtisserie fine.

Certains appellent ça la gynécomastie. Un mot compliqué pour dire que tes hormones font la fête et que tu n'as pas été invité. Mais nous, on sait la vérité. C'est le Match de Catch. Et pour l'instant, l'Estrogène est en train de faire un saut du haut de la troisième corde, s'appêtant à écraser tes dernières velléités de virilité sèche sous une avalanche de tissus adipeux et de sensibilité accrue aux courants d'air.

Et tu sais quoi ? Le public adore ça. Le public, c'est ton T-shirt XS qui crie de douleur. Le public, c'est ta copine qui se demande pourquoi ton décolleté est plus plongeant que le sien quand tu portes un col en V. La Testostérone a jeté l'éponge, elle est dans les vestiaires en train de pleurer devant une pub pour de la bière sans alcool. L'Estrogène, elle, fait le tour d'honneur, brandissant tes nouveaux attributs comme des trophées de guerre.

Assume. Ne lutte pas contre la courbe. La courbe est ton destin. Si la nature t'a refusé la carrure d'un dieu grec, elle t'a offert la rondeur d'une déesse de la fertilité. C'est un échange standard. Ton corps a choisi le côté « sensibilité et courbes », et honnêtement, dans un monde aussi dur et anguleux, un peu de moelleux n'a jamais tué personne. Sauf peut-être ton estime de soi au moment d'enlever ton T-shirt à la piscine municipale, mais c'est un détail technique.

L'Estrogène a gagné par K.O. technique au troisième round. Il ne te reste plus qu'à apprendre à vivre avec tes nouveaux colocataires. Ils sont là, ils sont ronds, ils sont sensibles, et ils exigent qu'on les respecte. Ne les appelle plus "man-boobs". Appelle-les "investissements émotionnels". C'est beaucoup plus chic sur un CV. Maintenant, va acheter un soutien-gorge de sport en prétendant que c'est une « armure de compression tactique pour crossfit extrême ». Le mensonge continue, mais cette fois, il a du volume.

Chapitre 6

Le Shopping au Rayon Lingerie... pour le Sport

Tu y es. C'est le Rubicon, mais avec des néons blafards, une odeur de plastique recyclé et une playlist de techno-pop qui te donne envie de t'ouvrir les veines avec un badge antiviol. Tu te tiens à la frontière invisible entre le rayon « Musculation & Protéines » — là où l'on vend de la fonte, de la sueur et du déni de virilité — et le « Rayon Lingerie Sportive ».

Le panneau indique « Maintien & Confort ». Pour toi, c'est le couloir de la mort.

Regarde-toi. Tu as adopté la démarche du mec qui cherche un truc très spécifique, genre un mousqueton en titane ou une corde d'escalade pour l'Everest. Tu fronces les sourcils, tu as l'air concentré, presque dangereux. Dans ta tête, tu répètes ton mantra : *« Je suis ici pour une unité de contention thoracique à haute résistance. C'est du matos tactique. C'est du Kevlar pour tétons. C'est du Crossfit extrême. »*

Mais tes yeux ne mentent pas. Ils errent, terrifiés, sur des rangées de tissus élastiques aux couleurs de sorbets à la framboise.

Le premier choc, c'est la terminologie. Le marketing pour femmes est une merveille de diplomatie. On ne parle pas de « sac à graisse » ou de « limitation des dégâts gravitationnels ». On parle de « Brassière à impact élevé ». C'est là que le déclic se produit. Tu réalises que tes « investissements émotionnels » — ces deux montgolfières de chair qui s'agitent joyeusement dès que tu éternues — ont désormais besoin d'une gestion de crise.

Tu t'approches d'un modèle noir, sobre. Tu lis l'étiquette : *« Niveau 3 : Activités à

fort impact. Équitation, Running, HIIT. »* Tu n'as jamais fait de cheval de ta vie, et la dernière fois que tu as couru, c'était pour rattraper le livreur de pizzas, mais tu sais au fond de toi que tes pectoraux dissidents exigent le niveau 3. Peut-être même un niveau 4 s'il existait, un truc avec des poutres métalliques et des rivets.

Soudain, une conseillère de vente surgit. Elle a 22 ans, des dents si blanches qu'elles pourraient servir de phares en pleine mer, et elle porte un leggings si serré qu'on peut deviner ce qu'elle a mangé au petit-déjeuner.

— « Bonjour ! Je peux vous aider à trouver une taille pour votre femme ? »

C'est le moment. Le moment où ton âme quitte ton corps pour aller se cacher dans un coin sombre du plafond. Tu pourrais mentir. Tu pourrais dire : « Oui, elle fait un 95D, elle est très... sportive. » Mais non. L'acide qui te sert de sang aujourd'hui te pousse à la vérité la plus cruelle.

— « C'est pour moi », dis-tu, avec la voix de quelqu'un qui annonce une phase terminale. « Pour le... maintien. Tactique. »

Elle ne cille même pas. C'est une pro. Elle t'observe avec le regard d'un ingénieur des ponts et chaussées face à un viaduc qui menace de s'effondrer. Elle évalue la portée, la charge utile, le ballotement potentiel.

— « Ah, je vois. Il vous faut quelque chose avec une structure compressante pour minimiser le mouvement de rebond. Suivez-moi. »

« Mouvement de rebond. » Ces mots te frappent plus fort qu'un crochet de Tyson. Elle te tend un morceau de tissu qui ressemble à un croisement entre un filet de pêche et une gaine de grand-mère futuriste. C'est là que tu comprends la supercherie sémantique. « Brassière de compression », c'est juste le nom stylé pour un « Soutien-gorge de combat ». C'est une armure. C'est le gilet pare-balles de ta dignité.

Tu entres dans la cabine d'essayage. C'est ici que la comédie humaine atteint son paroxysme.

La cabine d'essayage pour hommes est généralement un lieu de passage rapide où l'on vérifie si le jean ferme. La cabine d'essayage au rayon lingerie est un sanctuaire de la souffrance. Le miroir est d'une netteté insultante. Il te renvoie l'image d'un homme qui a manifestement perdu une guerre contre les glucides et l'estrogène.

Tu essaies d'enfiler la bête. Premier problème : la physique. Une brassière de sport « niveau 3 » n'est pas conçue pour être mise, elle est conçue pour te sceller. C'est une exubérance d'élastiques croisés dans le dos qui nécessite un diplôme d'ingénieur en topologie pour être comprise. Tu passes un bras. Puis la tête. Et là, tu es coincé.

Pendant trois minutes, tu luttas contre le tissu comme un poulpe dans un filet de tennis. Tu es à moitié nu, les bras en l'air, le visage écrasé contre du Lycra noir, et tu réalises que si tu fais un arrêt cardiaque maintenant, les pompiers vont te retrouver dans cette position. L'autopsie sera brève : « Mort par excès d'optimisme textile ».

Finalement, *pouf*. Ton torse entre dans le moule.

Tu te regardes dans le miroir. Le résultat est... perturbant. Tes seins ne sont plus des seins. Ce sont deux blocs de béton armé, compressés contre ta cage thoracique avec une violence qui ferait passer une torture médiévale pour un massage suédois. Tu as l'impression d'être un saucisson de Lyon haut de gamme, ficelé pour le transport.

Mais ça marche.

Tu sautes sur place. Rien ne bouge. C'est le miracle de la science. Pour la première fois depuis des mois, ton anatomie ne tente pas d'applaudir à chaque mouvement. C'est à cet instant précis que la réalisation psychologique te tombe dessus comme une

enclume : tu n'es pas en train d'acheter un accessoire de sport. Tu es en train de signer un traité de paix avec ton propre corps.

Tu réalises que tout le vocabulaire « tactique », « performance », « compression X-Trem » n'est qu'un emballage doré pour te permettre de survivre à ta propre déchéance hormonale. Le mot « brassière » fait peur parce qu'il appartient au monde des femmes, ce monde mystérieux où les objets ont des fonctions de soutien et de camouflage. Mais une fois que tu l'as sur le dos, tu comprends enfin pourquoi elles ne font pas de jogging en T-shirt de coton lâche : la gravité est une maîtresse cruelle qui ne pardonne aucun écart.

Tu sors de la cabine, la brassière à la main (enfin, le « harnais de stabilisation thoracique »), et tu te diriges vers la caisse. La vendeuse te sourit.

— « Ça vous va ? »

— « Impeccable. C'est très... structurel. »

Tu paies. Trente-neuf euros pour une bande d'élastomère qui va devenir ton meilleur ami et ton pire secret. En sortant du magasin, tu croises un mec musclé, un vrai, celui qui a des pectoraux qui ressemblent à des plaques d'acier. Il te regarde, il voit ton sac avec le logo de la marque de sport. Il pense probablement que tu as acheté des poids pour les chevilles ou un protège-dents.

Tu souris intérieurement. Pauvre imbécile. Lui, il s'entraîne pour le combat. Toi, tu portes déjà l'armure. Tu es un guerrier du quotidien, un chevalier de la glande mammaire, protégé par la technologie de pointe de la lingerie de combat.

Le mensonge continue, oui. Mais au moins, maintenant, il ne bringueballe plus quand tu cours après le bus. Et ça, mon pote, c'est ce qu'on appelle une victoire tactique. Tu viens de franchir le mur du son de la honte, et de l'autre côté, c'est étonnamment confortable. Un peu serré sous les aisselles, certes, mais délicieusement stable.

Bienvenue dans le monde du maintien. C'est une dictature élastique, mais c'est la tienne.

Chapitre 7

Plus de Décolleté qu'Elle au Premier Rendez-vous

On y est. Le moment de vérité. Le point de bascule où ta vie sociale peut soit devenir une légende urbaine, soit s'écraser lamentablement sur le carrelage froid de la réalité. Tu es assis en face de Chloé (ou de Léa, ou de n'importe quelle fille qui a eu l'audace de croire qu'elle serait l'élément le plus voluptueux de ce tête-à-tête). La bougie vacille, le vin rouge est moyen, et l'ambiance est plus chargée qu'un condensateur de centrale nucléaire.

Pourquoi ? Parce que tu as trop bien bossé.

Tu as poussé le concept du "maintien" un peu trop loin. Sous ta chemise en popeline de coton ajustée, tes nouveaux attributs — cette merveille technologique achetée en secret — ne se contentent pas d'exister. Ils exigent le respect. Ils occupent l'espace. Ils projettent une ombre portée sur la nappe. En fait, pour dire les choses crûment, tu as un décolleté plus pigeonnant qu'une influenceuse fitness après une opération sponsorisée à Dubaï.

Et Chloé le voit.

Elle ne regarde pas tes yeux. Elle ne regarde pas tes mains. Elle fixe ce relief insolent qui s'élève fièrement entre tes deux pectoraux. C'est un moment de pure poésie absurde. Elle porte un petit caraco en soie, tout à fait charmant, mais à côté de ton architecture mammaire, elle a l'air d'une planche de surf face à une vague de Nazaré.

« Tu... tu as beaucoup traîné à la salle ces derniers temps, non ? »

La voilà. La question. Celle qui pique. Celle qui te force à choisir entre le mensonge héroïque et l'aveu pathétique. Tu sens l'armature en fer de ton 95C (ou peu importe la taille que tu as osé chiper) qui te mord délicieusement les côtes. C'est la douleur du succès.

« Ah ça ? » réponds-tu d'une voix que tu espères virile, mais qui part légèrement dans les aigus à cause de la compression thoracique. « C'est... le travail des pectoraux. Le développé couché. Beaucoup de répétitions. C'est une méthode bulgare. Très intense. »

Mensonge. Pur et dur. La seule chose bulgare dans cette pièce, c'est peut-être le yaourt que tu as mangé à midi. Ce que tu as là, c'est le résultat d'une ingénierie de pointe, de coussinets de gel et d'une bretelle discrètement ajustée sur le "cran de sécurité 4". Tu as plus de rembourrage sur le thorax qu'un canapé Chesterfield, et tu pries pour qu'elle n'ait pas l'idée de te faire un câlin de bienvenue trop appuyé. Un impact frontal et elle rebondirait jusqu'à la table voisine comme un projectile dans un flipper.

Le malaise s'installe, épais comme une béchamel ratée. Chloé plisse les yeux. Elle est jalouse. C'est fascinant. Tu as réussi l'exploit de créer une insécurité mammaire chez une femme biologique simplement en utilisant sa propre technologie contre elle. Tu es l'Alan Turing de la lingerie. Tu as craqué le code.

« C'est bizarre, » continue-t-elle, une pointe d'amertume dans la voix tout en ajustant ses propres bretelles, « on dirait que ça a une forme très... ronde. Très projetée. Mes seins font la gueule à côté des tiens. Quel est ton secret ? Tu prends des compléments ? »

C'est le moment où le Sarcasme, ton vieil ami, devrait prendre les commandes. Tu as envie de lui répondre : « Non Chloé, c'est juste que je porte un push-up "Volume Miracle" avec double insert en mousse à mémoire de forme, et franchement, je respire

une fois sur trois, mais regarde-moi cette courbe ! C'est de l'art ! »

Mais tu ne le fais pas. Parce que tu es un chevalier du secret. Un ninja du bonnet.

Tu bois une gorgée de vin. L'effort de lever le verre fait bouger ton buste. Le soutien-gorge, fidèle compagnon, suit le mouvement avec une souplesse que tes muscles réels n'ont jamais possédée. Pour elle, c'est le spectacle d'une musculature hyper-tonique qui semble palpiter de vie. Pour toi, c'est le frottement de la dentelle synthétique contre tes tétons qui commencent à regretter amèrement cette aventure.

« C'est le cardio, » lâches-tu, improvisant comme un jazzman sous acide. « Le cardio brûle la graisse superficielle et fait ressortir la structure profonde. »

Elle pose ses couverts. Le combat change de terrain. Elle entre dans la phase de comparaison technique. Elle commence à t'expliquer qu'elle, malgré ses pompes et ses crèmes raffermissantes, elle n'obtient jamais ce "galbe" que tu affiches avec une telle arrogance. Tu la regardes avec une pitié sincère. Pauvre petite chose. Elle pense que la nature peut rivaliser avec les polymères et l'élasthane. Elle croit au bio, alors que tu es passé au transhumanisme de la poitrine.

Le malaise atteint son paroxysme quand elle tend la main.

« Je peux toucher ? »

C'est le "Defcon 1". Le signal d'alarme rouge. Si elle touche, c'est fini. Elle ne sentira pas la fibre musculaire dense d'un athlète olympique. Elle va sentir la texture d'un ourson en peluche haut de gamme croisé avec un pneu Michelin. Elle va sentir le vide sidéral derrière la coque thermoformée. Elle va découvrir que ton torse est une supercherie architecturale, une façade de village Potemkine destinée à impressionner le tsar.

« Ah, non ! » aboies-tu, un peu trop fort. Les gens à la table d'à côté se retournent. « C'est... c'est une zone de récupération. Je suis en période de congestion. Les tissus sont hyper-sensibles. Risque de déchirure micro-fibrillaire. Très dangereux. »

Elle retire sa main, vexée. Tu viens de passer pour un maniaque du fitness narcissique, ce qui est techniquement mieux que de passer pour un mec qui porte de la lingerie de sa sœur pour compenser un manque de pectoraux.

Tu réalises alors la tragédie de ta situation. Tu as de plus beaux seins qu'elle. Tu as un décolleté qui ferait pâlir une déesse grecque. Tu es le roi de la soirée, l'attraction visuelle majeure. Mais tu es prisonnier de ton propre triomphe. Tu ne peux pas enlever ta chemise. Tu ne peux pas laisser la lumière s'allumer si par miracle vous finissez chez elle. Tu es condamné à rester harnaché dans ta cuirasse de nylon, à suer comme un bœuf dans une étuve, tout ça pour maintenir l'illusion d'une poitrine majestueuse.

C'est ça, le coût du succès mammaire prématuré. C'est une course aux armements où tu es le seul à avoir la bombe atomique, mais tu n'as pas de silo pour la ranger.

Alors que le dessert arrive (une mousse au chocolat, ironiquement), tu la regardes se débattre avec son complexe d'infériorité. Elle soupire, regarde son propre buste avec dédain, puis te regarde à nouveau avec un mélange d'admiration et de haine. Tu as gagné le premier round du premier rendez-vous. Tu es plus "femme" qu'elle sur le plan volumétrique.

Mais au fond de toi, alors que l'élastique inférieur te scie le diaphragme, tu comprends une vérité universelle : avoir des seins avant sa copine, c'est un peu comme avoir une Ferrari sans permis de conduire. C'est magnifique à regarder garé dans le garage, mais dès que tu essaies de passer la seconde, tu finis dans le décor avec un airbag de dentelle qui te pète à la figure.

Tu paies l'addition. Tu te lèves. La structure bouge, se replace avec un petit bruit de succion imperceptible pour le commun des mortels, mais assourdissant pour ton ego.

« On se revoit ? » demande-t-elle, encore hypnotisée par ton buste.

« Peut-être, » réponds-tu mystérieusement. « Mais la prochaine fois, porte quelque chose de plus... robuste. On ne voudrait pas que mes pectoraux se sentent trop seuls. »

Tu sors du restaurant, le torse bombé, le menton haut, et les côtes en feu. Tu as réussi. Tu es le premier homme de l'histoire à avoir infligé une défaite esthétique à une femme sur son propre terrain de jeu. C'est acide, c'est cruel, c'est totalement débile.

Mais bon sang, quel beau profil tu avais dans le miroir du hall.

Chapitre 8

L'Art de se Gratter Discrètement en Public

Parlons d'un sujet que les manuels de survie en milieu hostile oublient systématiquement : la démangeaison sous-mammaire masculine. Parce que oui, avoir des pectoraux qui dépassent le bonnet B par pur esprit de compétition, c'est une victoire stratégique, mais c'est aussi une condamnation à mort par irritation cutanée.

À l'instant précis où tu franchis le seuil de ce restaurant, après avoir humilié ta copine par la simple force de ton galbe, le karma décide de te frapper là où ça fait mal. Juste sous l'armature. Entre le tissu synthétique de ton "optimiseur de buste" et ta peau de sédentaire mal préparé, une colonie de fourmis de feu vient de décider d'organiser une rave-party. Ça gratte. Ça brûle. Ça hurle. C'est une insurrection cellulaire qui exige une réponse immédiate.

Le problème ? Tu es en public. Tu es l'homme au torse d'acier, le dieu grec du rembourrage en mousse à mémoire de forme. Tu ne peux pas simplement plonger ta main dans ton décolleté comme un routier devant un match de catch. Si tu te grattes franchement, tu vas déplacer la structure. Ton sein gauche pourrait se retrouver dans ton dos, et ton sein droit pourrait migrer vers ton nombril, te donnant l'air d'un Picasso vivant ayant subi un accident de centrifugeuse.

Il faut de la finesse. Il faut de la fourberie. Il faut maîtriser l'art de la gratouille furtive.

La première technique, et sans doute la plus noble, est celle du **"Check Cardio de l'Athlète de Haut Niveau"**.

Écoute-moi bien, champion. Quand la démangeaison devient insupportable au point

de te faire loucher, tu dois soudainement adopter une expression de préoccupation intense. Pose ta main droite fermement sur ton pec gauche. Pas comme si tu voulais te caresser — reste viril, bon sang — mais comme si tu surveillais une arythmie cardiaque inquiétante.

« Ouh là, » murmures-tu assez fort pour que les passants l'entendent. « Le fractionné de ce matin a laissé des traces. Mon cœur est encore à 140 BPM. »

Pendant que tu sors ce mensonge éhonté, profite du contact pour effectuer de légères pressions rotatives. Ce n'est pas un grattage, c'est un "massage thérapeutique du péricarde". Si la mousse bouge, fais semblant de réajuster un capteur imaginaire. « Saleté de sangle abdominale connectée, elle cisaille la peau dès qu'on dépasse les 15 km/h. »

Tu passes pour un type en forme, soucieux de sa santé, alors qu'en réalité, tu es juste en train de désintégrer une plaque d'eczéma causée par du polyester à bas prix.

Si la gratouille descend plus bas, vers l'endroit où l'élastique serre tes côtes comme un serpent constricteur en fin de mois, il faut passer à la vitesse supérieure : **"Le Repli du Holster Invisible"**.

Cette technique demande un charisme de héros de film d'action des années 80. Tu dois marcher avec une légère raideur, comme si tu portais un Beretta 9mm sous chaque aisselle. De temps en temps, glisse ton pouce sous le rebord de ta veste ou de ton pull. Avec tes doigts restants, effectue une manœuvre de "pincer-glisser" sur la zone sinistrée.

L'idée est de faire croire que tu ajustes un équipement tactique de la plus haute importance. Si quelqu'un te regarde bizarrement, jette un coup d'œil par-dessus ton épaule d'un air paranoïaque. Tu n'es plus un mec qui a des seins en mousse, tu es un agent du Mossad en mission d'infiltration. Un agent qui a très envie de s'arracher la peau avec une râpe à fromage, certes, mais un agent quand même. La douleur n'est qu'une information, et ton "holster" a besoin d'être recalibré.

Mais attention, le danger rôde. Le plus grand risque, c'est le **"Syndrome de l'Épaule Errante"**.

Parfois, on pense pouvoir se gratter en frottant simplement son torse contre son propre bras, dans un mouvement de haussement d'épaules complexe. Erreur fatale. Pour un observateur extérieur, tu ne sembles pas te gratter. Tu as l'air d'un mec qui essaie de communiquer avec les esprits ou qui subit une attaque de Gilles de la Tourette localisée exclusivement dans les trapèzes. Pire, ce mouvement de frottement interne crée une électricité statique capable d'allumer une ampoule LED. Si tu portes du synthétique, tu risques de provoquer une étincelle qui pourrait mettre le feu à ton rembourrage. Finir en torche humaine parce qu'on voulait avoir plus de pec que sa meuf, c'est une sortie de scène qui manque singulièrement de dignité.

Il y a aussi la technique désespérée, celle qu'on appelle ****"L'Ours contre le Sapin"**.**

Tu trouves un poteau, un coin de mur, ou le chambranle d'une porte. Tu fais mine de téléphoner, l'air très occupé par une fusion-acquisition imaginaire, et tu te colles contre la surface dure. Là, tu effectues de légers mouvements de va-et-vient, comme un grizzli qui marque son territoire dans le Montana.

« Oui, Jean-Pierre, je te dis que le marché de l'acier est instable ! » (Scritch, scritch contre le béton).

C'est risqué. Si tu appuies trop fort, tu vas laisser une trace de maquillage ou de sueur sur le mur du restaurant, et le serveur va croire qu'un énorme mollusque a tenté d'escalader la façade. Mais au moins, l'extase du grattage sera totale. Pour quelques secondes, tu oublieras que tu es un imposteur mammaire.

Le véritable problème survient quand la démangeaison est bilatérale. Le "double-scratch". C'est le boss final de la discrétion.

Tu ne peux pas vérifier ton cardio des deux mains sans avoir l'air de faire une chorégraphie de Beyoncé. Tu ne peux pas avoir deux holsters sans ressembler à un figurant raté de **Matrix**.

La solution ? ****"L'Exultation du Supporter"**.**

Tu lèves les bras au ciel, tu t'étires avec une vigueur démesurée, et dans le mouvement de descente, tu laisses tes coudes écraser tes pectoraux contre tes côtes.

C'est violent, c'est barbare, mais ça couvre une surface maximale en un temps record. Accompagne le tout d'un grand bâillement pour justifier le déploiement de tes membres supérieurs.

« Ah, quelle journée ! Je suis vanné ! »

En réalité, tu es en train de broyer ton propre buste pour faire taire les nerfs qui hurlent au scandale.

N'oublions jamais le facteur "Bruit". Les soutiens-gorge pour hommes — appelons les choses par leur nom, même si le marketing préfère "Gilet de Compression Pectorale Pro" — ont cette fâcheuse tendance à produire des sons étranges. Un petit *couinement* de plastique quand tu bouges trop vite. Un *scratch* de velcro qui se détache.

Si ton torse commence à émettre des bruits de vieille armoire normande, couvre-les immédiatement. Tousse. Éclate de rire. Renverse une chaise. Fais n'importe quoi, mais ne laisse pas ta copine se demander pourquoi ton buste semble avoir une conversation en morse avec tes boutons de chemise.

C'est là toute l'ironie de ta situation. Tu as voulu le volume, tu as eu le tourment. Tu es comme un conquérant qui a pris possession d'un territoire magnifique, mais dont le sol est infesté de scorpions. Tu marches la tête haute, ton profil est impeccable, tes pectoraux captent la lumière d'une manière presque indécente, mais à l'intérieur, sous la couche de mousse et de dentelle cachée, c'est Verdun.

Et le pire ? C'est que tu ne peux pas te plaindre. Tu ne peux pas dire à ta copine : « Chérie, je crois que mon sein gauche est en train de s'autoconsumer. » Tu dois rester de marbre. Tu es l'homme aux seins de fer. Tu es le maître de la silhouette.

Alors tu continues de marcher vers le parking, en alternant le check cardio et le réajustement de holster, avec la grâce d'un cowboy qui aurait un début de zona. Tu as gagné la bataille de l'esthétique. Mais alors que tu t'installes enfin dans ta voiture, seul, et que tu peux enfin glisser tes deux mains sous ton tee-shirt pour une séance de

grattage frénétique qui ressemble à une attaque de loup-garou, tu te poses la question : est-ce que ça en valait la peine ?

La réponse est oui. Évidemment. Parce que quand tu es passé devant le miroir en sortant, tu as vu ce reflet. Ce galbe. Cette arrogance thoracique. Et au fond de toi, tu sais que même si ta peau est maintenant rouge comme un homard ébouillanté, ton ego, lui, n'a jamais été aussi bien porté.

Maintenant, conduis prudemment. Et évite les nids-de-poule : le rebond pourrait être fatal pour tes réglages de précision.

Chapitre 9

Le Syndrome de la 'Gynéco' : Pas un Mythe Grec

Félicitations, champion. Tu as survécu à l'épreuve du miroir, au grattage de peau façon lépreux médiéval et à la paranoïa du holster qui se fait la malle. Mais alors que tu ajustes ton rétroviseur pour admirer une dernière fois ce galbe qui ferait pâlir d'envie une influenceuse fitness en fin de cure de stéroïdes, une ombre plane sur ton tableau de bord. Une vérité sombre, gluante, physiologique.

Parce qu'il y a une différence fondamentale entre « construire son torse » et « subir son torse ».

Tu connais Basic-Fit ? Bien sûr que tu connais. C'est ce temple orange et noir où tu verses 29,99 € par mois pour avoir le droit de regarder des mecs en débardeur s'admirer dans le miroir pendant que tu essaies de comprendre comment fonctionne la machine à ramer sans te coincer un testicule dans les roulements à billes. C'est là-bas que tu tentes, depuis des mois, de sculpter ce que tu appelles tes « pecs ». Tu pousses, tu souffles, tu transpires une odeur de kebab fermenté, et quel est le résultat ? Rien. Le néant. Ton thorax est aussi plat qu'une blague de présentateur météo sur France 3.

Et pourtant, à côté de ça, il y a un muscle – enfin, appelons ça une « entité biologique » – qui pousse chez toi avec une vigueur insolente. Une croissance que même Monsanto n'oserait pas breveter. Sans abonnement, sans protéines en poudre à 80 balles le seau, sans même lever le petit doigt. C'est le seul truc que ton corps produit avec enthousiasme, et c'est précisément la seule chose que tu n'as jamais demandée à l'univers.

Bienvenue dans le monde merveilleux de la gynécomastie. Ou, pour les intimes de la

rue : le syndrome du téton farceur.

Ne cherche pas dans la mythologie grecque. Gynécomastie, ça sonne comme le nom d'un général macédonien qui aurait conquis la Perse en sandales, mais la réalité est beaucoup moins épique. Ce n'est pas un héros, c'est un squatteur. C'est le moment où ton corps, dans un accès de confusion hormonale digne d'une série Netflix pour adolescents, décide que ton torse d'homme alpha a désespérément besoin d'un petit côté « Renaissance italienne ».

C'est le seul « muscle » qui pousse quand tu ne fais rien. Tu manges des chips ? Ça pousse. Tu regardes une série ? Ça s'arrondit. Tu bois une bière de trop ? Ça s'épanouit comme une pivoine au mois de mai. C'est une injustice métabolique totale. Pendant que tu galères à dessiner ton grand pectoral, ton œstrogène, lui, est en train de repeindre la façade de ton torse en mode « courbes et volupté ».

Le drame commence toujours de la même façon. Un matin, sous la douche, tu sens une petite bosse. Un truc dur, un peu sensible. Ta première réaction ? La panique. Tu penses immédiatement à une tumeur foudroyante qui va t'emporter avant que tu n'aies pu terminer ton pass de combat sur Fortnite. Tu tapes tes symptômes sur Google et, après avoir écarté l'idée que tu es enceinte de six mois ou que tu as contracté la peste bubonique, le diagnostic tombe : « Gynécomastie ».

À ce stade, tu entres dans la phase de déni. Tu te dis que c'est la congestion de ta séance d'hier. « C'est le muscle qui ressort, c'est tout. Je suis juste trop puissant pour ma propre peau. » Mais le miroir ne ment pas, lui. Le miroir te regarde avec une pitié froide. Ce n'est pas de la fibre musculaire striée de guerrier spartiate. C'est... souple. C'est rebondi. C'est ce qu'on appelle pudiquement des « man boobs ». Des seins d'homme. Des « moobs ».

Et là, c'est le début de la guerre psychologique.

Tu commences à analyser chaque aliment que tu ingères avec la paranoïa d'un dictateur nord-coréen. Le soja ? C'est le diable. Tu as lu sur un forum obscur (probablement tenu par un mec qui vit dans le sous-sol de sa mère et qui mange du foie cru) que le soja contient des phyto-œstrogènes qui vont transformer tes pectoraux en bonnets B en moins de deux sushis. Tu bannis le lait de soja, puis le tofu, puis tout ce qui ressemble de près ou de loin à une plante verte. La bière ? Tu as entendu dire que le houblon fait pousser les seins. Tu passes à la vodka pure, parce que quitte à détruire ton foie, autant garder un torse plat.

Puis vient l'obsession du téton. Le téton de la « gynéco » a une vie propre. Il ne se contente pas d'être là, il veut être le centre de l'attention. Il pointe. Il guette. Il essaie de percer ton tee-shirt comme le nez du Concorde au décollage. Tu te retrouves à porter des sweats à capuche en plein mois d'août, par 35 degrés à l'ombre, parce que tu as l'impression que le monde entier a les yeux rivés sur ces deux petits dômes de trahison qui ornent ta poitrine.

Tu adoptes cette posture magnifique du mec qui rentre les épaules en permanence, ce qui te donne l'air d'avoir une scoliose carabinée ou d'être en train de cacher un petit oiseau blessé sous ta chemise. C'est ça, la silhouette de l'homme moderne : un dos voûté pour masquer une poitrine trop généreuse. L'évolution humaine est en train de faire marche arrière, et tout ça parce que tes hormones ont décidé de faire une rave party sans t'inviter.

Et le pire, c'est le contraste. À la salle de sport, tu vois ces types, les « vrais ». Ceux qui ont des pecs tellement larges qu'ils pourraient servir de piste d'atterrissage pour un Boeing 747. Tu les regardes avec envie, sans savoir que certains d'entre eux, les plus chargés à la testostérone de synthèse, sont en fait tes frères d'armes. Car oui, l'ironie suprême du bodybuilding, c'est que le mec qui s'injecte assez de produits pour faire gagner le Tour de France à un poney finit souvent par développer le même syndrome que toi. Son corps, saturé d'hormones mâles, finit par convertir le surplus en hormones femelles par un processus appelé « aromatisation ».

C'est poétique, quand on y pense. Le mec veut devenir un dieu du stade, et il finit avec la poitrine de Vénus. Sauf que lui, il a les bras de Hulk pour compenser. Toi, tu n'as que ton abonnement Basic-Fit inutilisé et tes regrets.

Alors, tu te poses la question : pourquoi moi ? Pourquoi cet effort zéro pour un résultat que je déteste, alors que je sue sang et eau pour un résultat que je n'obtiens jamais ? C'est la grande blague de la biologie. Ton corps est un artiste, mais c'est un artiste abstrait qui n'en a rien à foutre de tes plans de carrière. Il veut du gras, il veut des courbes, il veut de la protection. Toi, tu veux des angles droits et de l'acier.

C'est à ce moment-là que tu réalises que le titre de ce livre n'est pas une métaphore. « Avoir des seins avant ta copine », ce n'était pas un objectif, c'était une prédiction. Tu es en train de gagner une course contre une personne qui ne sait même pas qu'elle participe. Ta copine dépense des fortunes en soutiens-gorge rembourrés et en crèmes raffermissantes, alors que toi, il te suffit de manger un burger un peu trop gras et de laisser tes glandes faire le travail de nuit. Tu es une usine à courbes. Un artisan du rebondi.

Mais ne désespère pas. Il y a une certaine noblesse dans cette tragédie thoracique. Tu es le témoin vivant de l'absurdité de la condition humaine. Tu es celui qui prouve que la nature a un sens de l'humour très particulier, un humour acide qui te pique au niveau du mamelon dès que le vent fraîchit.

Alors, assume. Si ces protubérances ont décidé de s'installer sans payer de loyer, fais-en tes alliées. Apprends à les dompter. Apprends que ce n'est pas une défaite, c'est juste... un surplus de personnalité localisé. Et la prochaine fois que tu passeras devant le rayon lingerie, ne détourne pas les yeux. Regarde les modèles de soutiens-gorge avec l'œil de l'expert, celui qui sait ce que c'est que de porter un poids sur son cœur. Littéralement.

Parce qu'au fond, la gynécomastie, c'est juste ton corps qui te dit : « Relax, mon pote. Arrête de vouloir ressembler à un iPad Air. Sois un peu plus... baroque. »

Maintenant, remets ton sweat à capuche. Il fait peut-être 40 degrés dehors, mais ton secret est en sécurité sous trois couches de coton molletonné. Tu n'as pas le torse de Captain America, mais tu as le mystère d'une Joconde hormonale. Et ça, Basic-Fit ne pourra jamais te l'enseigner.

Chapitre 10

La Méthode du Miroir Incliné

Entre, ferme la porte à double tour et éteins cette plafonnière fluorescente qui transforme ton torse en un paysage lunaire de cratères adipeux. On n'est pas là pour faire un inventaire de tes échecs nutritionnels sous une lumière de salle d'autopsie. On est là pour pratiquer l'art ancestral de la distorsion cognitive appliquée à la poitrine masculine. Bienvenue dans la zone de confort du mensonge anatomique.

Regarde ton miroir. Pour l'instant, tu l'affrontes de face, comme un boxeur qui s'apprête à prendre un uppercut de la part de son propre reflet. Grave erreur. De face, la gynécomastie est une démocratie : tout le monde voit tout, et le verdict est unanime. C'est plat là où ça devrait être bombé, et c'est bombé là où ça devrait être de l'acier trempé. De face, tu n'as pas des pectoraux, tu as deux œufs au plat qui ont décidé de couler vers le sud. C'est la vision de l'architecte qui a raté les plans de la façade. C'est le point de vue de ta mère quand elle te dit « tu as forci, mon chéri », ce qui est le code universel pour « on voit tes nénés à travers ton pull en cachemire ».

Mais maintenant, opère cette rotation salvatrice. Lentement. Comme un cargo qui évite un iceberg de saindoux. Pivote de quarante-cinq degrés. Là. Arrête-toi pile au moment où l'ombre portée de ton épaule vient caresser la courbe supérieure de ce que nous appellerons, par pure charité chrétienne, ton "muscle".

C'est ici que la magie opère. C'est ici que réside la Méthode du Miroir Incliné.

À 45 degrés, la physique change de camp. La gravité, cette traîtresse qui tire tes tissus vers tes genoux, devient soudainement une alliée esthétique. Sous cet angle, le relief change. Ce qui était une "poche de graisse type maman allaitante" de face devient,

avec un peu d'imagination et beaucoup de mauvaise foi, une "masse musculaire striée en phase de repos". C'est l'angle de la rédemption. C'est l'endroit précis où le flan devient du marbre, pourvu que tu ne respires plus et que tu contractes tes abdos jusqu'à l'embolie gazeuse.

Analysons scientifiquement ce phénomène de foire. À 45 degrés, tu profites de l'effet de profondeur de champ. Ton cerveau, ce petit génie de l'auto-persuasion, interprète la rondeur comme de la densité. Tu te dis : « Tiens, si on regarde bien, sous cet éclairage tamisé, avec la buée de la douche qui floute les contours, on dirait presque la silhouette de Schwarzenegger dans *Predator*... après qu'il ait mangé tout le casting. » Tu ne vois plus deux protubérances suspectes, tu vois deux boucliers spartiates qui attendent juste une séance de développé couché (que tu ne feras jamais) pour exploser.

C'est le moment où tu commences à te parler à toi-même avec une voix de coach de Crossfit sous stéroïdes : « C'est du muscle profond, ça. C'est de la fibre type II. C'est juste masqué par une légère rétention d'eau due à... euh... à la lune. Oui, c'est hormonal, c'est le cycle des marées. »

Mais attention, la Méthode du Miroir Incliné est un équilibre fragile. C'est une chorégraphie de la honte. Si tu pivotes à 90 degrés, c'est le drame. Le profil, c'est la chute d'Icare. De profil, la vérité éclate comme un bouton sur le nez d'un adolescent. Le profil ne ment jamais : il révèle cette courbe en "S" tragique, cette avancée pionnière de ton tissu adipeux qui semble vouloir explorer le monde avant le reste de ton corps. De profil, on dirait que tu transportes deux petits sacs de courses oubliés sous ton t-shirt. Non, reste à 45 degrés. C'est ton "sweet spot". C'est ta zone démilitarisée entre la réalité et le fantasme de la salle de sport.

Pour parfaire la méthode, tu dois intégrer le facteur "Lumière de Salle de Bain de l'Hôtel de Passe". La lumière doit venir d'en haut. Toujours. Pourquoi ? Parce qu'elle crée une ombre sous le mamelon. Et dans le monde merveilleux de la dysmorphie,

une ombre sous le mamelon, c'est le Graal. C'est ce qui délimite le pec. Sans cette ombre, tu es juste un bloc de pâte à modeler beige. Avec cette ombre, tu es une statue grecque qui a un peu trop abusé du gyros.

Regarde-toi bien. Contracte le grand dentelé (ou ce qu'il en reste sous la couche de lasagnes de mardi dernier). Soulève légèrement le menton. Voilà. Là, dans ce quart de tour stratégique, tu ne ressembles plus à un mec qui a besoin d'un soutien-gorge de sport pour descendre les escaliers. Tu ressembles à un athlète de haut niveau en période de "bulk" extrême. Tu te convaincs que ce n'est pas du gras de type "maternel", ce tissu mou et rassurant qui rappelle les bras de grand-mère. Non, tu te persuades que c'est du tissu "fibreuse-dense". C'est presque de la pathologie médicale à ce niveau de déni, mais c'est ce qui te permet de sortir de chez toi sans mettre deux bandes de strap pour aplatir le tout.

Le problème, c'est la sortie de zone. La vie n'est pas un miroir incliné à 45 degrés. La vie, c'est cruel, c'est du 360 degrés permanent. C'est cette vitrine de magasin où tu te surprends à passer, fier comme un coq, avant de voir ton reflet de côté et de réaliser que tu as la poitrine d'une égérie de chez Aubade. C'est ce moment où tu te rends compte que ta posture "épaules en arrière, buste incliné" te fait ressembler à un pigeon en période de parade nuptiale plutôt qu'à un Avenger.

Mais qu'importe. La Méthode du Miroir Incliné n'est pas faite pour les autres. Elle est faite pour ton hygiène mentale. Elle est là pour que tu puisses fermer ton jean le matin en te disant : « Honnêtement, si je perds 500 grammes de flotte et que je fais trois pompes, on est sur du niveau Mr. Olympia. » C'est un placebo visuel. C'est l'homéopathie de la musculation. Ça ne sert à rien, ça n'existe pas, mais si tu y crois assez fort, tu te sens un peu moins comme un flan aux pruneaux.

Alors, reste là encore cinq minutes. Change de bras. Essaie de mettre ta main derrière la tête pour "étirer la fibre". Tu vois cette strie ? Là, juste à côté de l'aisselle ? Ce n'est pas un pli de graisse dû à ta mauvaise posture. Non, non. On va décréter

officiellement que c'est l'insertion de ton faisceau claviculaire qui pointe le bout de son nez. C'est magnifique. C'est héroïque. C'est de la poésie adipeuse.

Ignore cette petite voix dans ta tête qui te rappelle que tes seins bougent quand tu te brosses les dents. C'est juste... de la résonance musculaire. Un phénomène physique complexe lié à l'élasticité des tissus d'élite.

Et quand tu sortiras de cette salle de bain, n'oublie pas : la confiance en soi, c'est 10 % de génétique et 90 % d'un angle de vue savamment calculé dans un miroir de chez Ikea. Tu n'as pas des "man boobs", tu as un "développement pectoral alternatif". Tu n'es pas gras, tu es volumineux de façon asymétrique.

Reprends ton souffle maintenant, tu es tout bleu à force de rentrer le ventre. Remets ton t-shirt, de préférence deux tailles trop grand, et garde ce secret pour toi. Le monde n'est pas prêt pour ta musculature de 45 degrés. Ils verraient du mou là où tu as décidé de voir de la puissance. Laisse-les dans leur ignorance. Toi, tu sais. Tu as vu le guerrier dans le reflet incliné. Le guerrier qui a des tétons un peu trop expressifs, certes, mais un guerrier quand même.

Allez, circule. Et évite les courants d'air, ça fait pointer les preuves de ton "muscle strié".

Chapitre 11

Le Budget Nolvadex vs Le Budget Protéine

Regarde bien ton compte en banque. Non, ne détourne pas les yeux, assume cette suite de chiffres rouges qui ressemblent étrangement à l'électrocardiogramme d'un type en train de faire un AVC après avoir sniffé de la créatine pure. Ce vide intersidéral, ce néant financier, c'est le prix de ta métamorphose. C'est le coût caché de ce que les experts appellent le « projet mammaire non sollicité ». Bienvenue dans le monde merveilleux de la macro-économie de sous-sol, là où le cours du gramme de protéine de lactosérum fluctue plus vite que le Bitcoin et où ta survie hormonale dépend d'un type nommé « Gros Bill » qui stocke ses produits entre deux packs de bière tiède.

Au début, c'était simple. Le calcul était pur, presque poétique. Tu avais un budget « Vie Sociale et Hygiène », que tu as promptement converti en budget « Poudre Magique ». Tu as arrêté de sortir, parce que l'alcool, « ça tue la testo », et tu as arrêté de te laver avec du gel douche de marque, parce que « le savon de Marseille, c'est plus viril ». En réalité, tu économisais juste pour ce pot de Whey de cinq kilos, un bidon noir et criard qui trône dans ta cuisine comme un totem à la gloire de tes futurs pectoraux. Cent balles le seau. Cent balles pour de la poussière au goût de « Chocolat-Tristesse » qui te donne des gaz capables de trouer la couche d'ozone. C'était ton investissement principal. Ton assurance-vie. Tu pensais que la seule barrière entre toi et Arnold, c'était le nombre de shakes que tu pouvais ingérer sans exploser en plein vol.

Mais ça, c'était avant. Avant que tes tétons ne décident de prendre leur indépendance et de réclamer leur propre code postal.

C'est là qu'intervient le pivot stratégique. Le moment où ton dealer de compléments, ce cher Steeve (qui n'a pas de cou, mais qui a beaucoup d'avis sur la biologie moléculaire), change de casquette. D'un coup, il ne te parle plus de « pic d'insuline » ou de « fenêtre anabolique ». Il baisse la voix, prend un air de conspirateur dans un parking de supermarché, et te parle d'endocrinologie. Steeve, dont le dernier livre lu était probablement le menu du Kebab d'en face, devient soudainement ton conseiller en oncologie préventive.

« Écoute, mon pote, tes pecs, là... ils ont l'air un peu trop... enthousiastes. Tu devrais peut-être passer sur du Nolva. C'est pour la "prévention". »

Et là, ton budget bascule dans la quatrième dimension. Le Nolvadex. Le Graal. Le produit qui est censé dire à tes hormones : « Calmez-vous les filles, on est là pour pousser de la fonte, pas pour allaiter des chatons ». Le problème, c'est que le Nolvadex, dans le circuit "parallèle" (comprendre : le sac de sport de Steeve), ça coûte le prix d'un rein sur le marché noir des organes.

Tu te retrouves face à un dilemme cornélien qui ferait pleurer n'importe quel analyste de chez Goldman Sachs. Si tu achètes ton pot de protéines, tu continues de grossir, mais tes seins vont finir par atteindre un bonnet C avant la fin du mois. Si tu achètes le Nolvadex, tu sauves l'esthétique de ton torse, mais tu n'as plus une thune pour la nourriture. Tu deviens alors ce spécimen fascinant : un type avec des pectoraux parfaitement plats et découpés, mais tellement maigre qu'on dirait un figurant pour un film sur la famine, avec des bras comme des spaghettis cuits.

C'est la tragédie du budget asymétrique. Ta carte bleue pleure des larmes de sang à chaque fois que tu approches d'une pharmacie ou d'un mec en sweat à capuche. Tu commences à faire des arbitrages douteux. « Est-ce que j'ai vraiment besoin de payer mon loyer ? Après tout, une tente Queshua, c'est très cardio. Et le proprio, il a pas des traps comme les miens. » Tu te surprends à comparer le prix du blanc de poulet au kilo avec celui des comprimés de tamoxifène. Tu deviens un expert en micro-finance

de la gonflette.

Et le pire, c'est l'autorité scientifique que tu accordes à ton dealer. Le mec te vend des trucs dont l'étiquette est écrite en cyrillique avec des fautes d'orthographe, et il te dit : « T'inquiète, c'est du grade pharmaceutique, je l'ai testé sur mon chien, il a jamais été aussi sec. » Et toi, tu acquiesces. Tu bois ses paroles comme s'il était le doyen de la faculté de médecine de Harvard, alors qu'il est probablement recherché par la brigade des stupés et le service d'hygiène pour avoir entreposé des stéroïdes dans un frigo qui contient aussi des appâts pour la pêche.

« Le Nolva, c'est la vie, mon gars. Ça bloque les œstrogènes. Tu veux pas finir avec des airbags naturels, si ? »

Non, tu ne veux pas. Alors tu payes. Tu payes pour ne pas avoir de seins. Réfléchis à l'absurdité de la situation : tu dépenses des fortunes en salle de sport et en suppléments pour faire pousser tes pectoraux, et tu dépenses ensuite le double pour empêcher une autre partie de ton corps de pousser par-dessus. C'est un cycle économique autodestructeur, une sorte de serpent qui se mord la queue (enfin, s'il arrive encore à la voir, vu l'atrophie testiculaire qui guette au tournant).

Ta vie devient une succession de transactions honteuses. Tu vends ta PlayStation pour financer ta relance (PCT pour les intimes, ou "Plan de Crise Total" pour ton banquier). Tu commences à regarder tes meubles en te demandant combien de boîtes de protection tu pourrais tirer de cette table basse Ikea. Tu es devenu un trader de l'ombre, spéculant sur la sensibilité de tes glandes mammaires.

Chaque matin, c'est le même rituel. Tu te lèves, tu t'enfiles un shaker qui a l'odeur d'une chaussette de sport oubliée dans un casier depuis 1994, et tu vérifies si tes tétons sont « d'humeur belliqueuse ». Si ça gratte, c'est la panique. C'est le krach boursier. Tu appelles Steeve en urgence. « Mec, il me faut du rab, ça picote ! » Et Steeve, sentant l'odeur de la peur (et du profit), augmente ses tarifs. « Ah, là c'est la

crise mondiale, mon pote. Les stocks sont bloqués à la douane en Moldavie. Le prix du comprimé a pris 20 %. C'est l'inflation, tu connais. »

Et toi, tu subis. Tu es l'esclave de ta propre vanité et d'un système endocrinien qui a décidé de te punir pour avoir voulu jouer au plus malin avec la nature. Ta copine, pendant ce temps, se demande pourquoi tu ne l'invites plus au resto. Elle pense que tu as une maîtresse. Si seulement elle savait. Ta maîtresse, c'est une petite pilule blanche cachée dans une boîte de vitamines périmées. Ta maîtresse, c'est l'espoir de ne pas avoir besoin d'un Wonderbra avant l'été.

Le budget Protéine, c'était l'espoir. C'était le rêve de devenir un dieu du stade, un colosse de Rhodes en slip de bain. Le budget Nolvadex, c'est la réalité. C'est la taxe sur l'arrogance. C'est le prix que tu paies pour avoir cru que tu pouvais hacker ton propre corps avec des produits achetés à un mec qui s'appelle "Gros Bill".

À la fin du mois, quand tu regardes ce qui reste sur ton compte (soit environ 3 euros et 45 centimes, de quoi acheter un demi-concombre), tu réalises la cruelle vérité : tu n'as pas seulement des seins avant ta copine, tu as aussi les frais médicaux d'une femme de cinquante ans en pleine ménopause, le tout sans avoir le droit de porter des colliers de perles.

Alors, quand tu croiseras un autre "guerrier" à la salle, avec ses pecs qui pointent vers le sol et son regard hagard de mec qui n'a pas mangé de viande solide depuis trois semaines pour pouvoir se payer sa cure, fais-lui un petit signe de tête. Un signe de reconnaissance entre membres de la confrérie des ruinés du téton. Vous savez. Vous savez que la confiance en soi, ça coûte cher. Très cher. Et que finalement, le muscle le plus dur à entraîner, ce n'est pas le pectoral, c'est la dignité face à son banquier quand il te demande pourquoi tu as fait trois virements intitulés « MATÉRIEL DE SURVIE » à un compte domicilié aux îles Caïmans.

Circule, champion. Et serre les dents. Si tu les serres assez fort, peut-être que tes

hormones oublieront de transformer ton torse en buffet à volonté pour nourrissons.
Mais n'y compte pas trop. Le marché a ses raisons que la raison ne connaît pas. Et ton dealer non plus.

Chapitre 12

La Plage : Le Test Ultime de la Serviette

Écoute-moi bien, mon petit spartiate de laboratoire. Si tu pensais que le plus dur, c'était de s'injecter de l'huile de pépins de raisin frelatée dans une ruelle derrière un Basic-Fit, tu te trompais lourdement. Le vrai boss final de ta transition involontaire vers la féminité, ce n'est pas ton endocrinologue en sueur, c'est la plage. La Grande Bleue. Le littoral. Ce lieu maudit où la lumière du soleil est plus crue que le regard de ta mère quand elle a trouvé ton stock de seringues entre deux boîtes de Tupperware.

Bienvenue au Test Ultime de la Serviette.

Dès que tes pieds touchent le sable, tu n'es plus un "bodybildeur en cure de masse". Tu es une cible. Un radar à gynécomastie vivant. Parce que le problème de la plage, c'est que c'est plat. C'est horizontal. Et la gravité, cette sale traîtresse qui n'a jamais lu un seul numéro de **Flex Magazine**, ne travaille pas pour toi. Dès que tu es debout, tes pectoraux — que tu préfères appeler « hauts de pec massifs » mais que le reste de l'humanité appelle « un bonnet B généreux » — décident de suivre la loi d'attraction universelle. Ils pointent vers le bas. Ils oscillent. Ils ont une vie propre, une sorte d'autonomie politique qui réclame bientôt le droit de vote et un premier soutien-gorge de sport chez Decathlon.

Ta mission, si tu l'acceptes (et tu n'as pas le choix, sinon tu vas finir sur un compte Instagram de "fails" de muscu), est de rester allongé sur le ventre pendant quatre heures consécutives. Quatre heures. C'est le temps qu'il faut pour qu'un rôtiiseur fasse cuire un poulet fermier, et c'est exactement ce que tu vas devenir : un poulet à l'anavar, grillé d'un seul côté, les yeux injectés de sang et la bouche pleine de sable.

La première étape de ta survie, c'est le « Choix de l'Emplacement Stratégique ». Ne t'approche pas de l'eau. Jamais. L'eau implique le mouvement. L'eau implique de se lever pour aller se rafraîchir. Et se lever, c'est la mort sociale. Tu dois trouver un coin de sable sec, loin des enfants qui courent (les projectiles de sable sont tes ennemis, ils provoquent des réflexes de sursaut qui pourraient dévoiler ton relief mammaire) et loin des vendeurs de beignets dont les cris pourraient te donner envie de te redresser. Tu es un lézard, champion. Un lézard avec des glandes mammaires en feu, mais un lézard quand même.

Une fois que tu as déployé ta serviette (choisis-la épaisse, format XXL, avec un motif camouflage ou un truc très agressif pour dissuader les gens de s'approcher), tu dois exécuter la « Chute du Faucon Noir ». C'est une technique de descente ultra-rapide. Tu retires ton t-shirt en un mouvement de ninja, et avant même que l'œil humain ne puisse traiter l'information de tes tétons qui pointent vers le centre de la Terre, tu t'écrases face contre terre. *Bam.* Protection maximale.

À partir de là, le chronomètre commence. Tu es maintenant une statue. Une crêpe humaine. Tu vas découvrir des douleurs musculaires que même tes séances de squat à 200 kg ne t'avaient pas apprises. Rester allongé sur le ventre pendant des heures demande une endurance psychologique que seul un moine bouddhiste ou un mec sous Trenbolone peut posséder.

Le premier défi, c'est la respiration. Pour ne pas écraser tes « acquis » et ainsi éviter une douleur atroce (parce qu'on ne t'avait pas prévenu que la gynécomastie, c'est comme avoir des bleus permanents sur les pectoraux), tu vas devoir creuser deux petites ornières dans le sable, juste sous tes seins. C'est ton architecture secrète. Ton tunnel de survie. Si quelqu'un te demande ce que tu fais, dis que tu pratiques une technique de respiration ventrale ancestrale pour optimiser ton métabolisme basal. En réalité, tu essaies juste de faire en sorte que tes tétons ne touchent pas le tissu de la serviette, parce que le frottement te donne l'impression qu'on te passe les pectoraux à la ponceuse orbitale.

Au bout de deux heures, le soleil commence à taper. C'est là que le « Syndrome de l'Oreo » apparaît. Ton dos est en train de devenir rouge vif, couleur homard en fin de vie, alors que ton torse reste d'un blanc de cachet d'aspirine. C'est le prix à payer. Tu seras un homme bicolore. Un hybride. Mais c'est mieux que d'être un homme avec un décolleté plus plongeant que celui de la bimbo du rang d'à côté.

Le vrai danger, c'est l'interaction sociale. "Eh, tu veux aller te baigner ?" Non. "Tu veux un verre ?" Non. "Monsieur, vous êtes mort ?" Non, gamin, je médite sur la fragilité de l'axe hypothalamo-hypophysaire, dégage de mon périmètre de sécurité avant que je ne t'utilise comme haltère.

Tu vas avoir soif. Une soif de désert. Mais tu ne peux pas boire. Boire implique de soulever le buste. Soulever le buste implique le "Ballant de la Honte". Alors tu restes là, à lécher l'humidité de l'air comme un naufragé, en priant pour qu'un nuage passe. Tu commences à halluciner. Tu vois des flacons de Nolvadex danser dans les vagues. Tu entends ton foie qui te supplie d'arrêter les frais. Mais tu tiens bon. Parce que la dignité n'a pas de prix, mais elle a une position : l'horizontale absolue.

Vers la quatrième heure, la situation devient critique. Tes lombaires crient grâce. Ton cou est bloqué à 90 degrés à force de regarder de côté pour vérifier si personne n'observe ta silhouette de profil. C'est là que le Test Ultime de la Serviette atteint son paroxysme : l'Envie d'Uriner. C'est le dilemme shakespearien du dopé : rester allongé et risquer l'accident de néoprène, ou se lever et montrer au monde entier que tes pectoraux ont décidé de se transformer en oreilles de cocker.

C'est ici qu'intervient la technique de la « Sortie du Commando ». Tu ne te lèves pas simplement. Tu simules une urgence. Tu attrapes ton t-shirt d'une main, ta serviette de l'autre, et tu te redresses en un seul bloc, en te voûtant exagérément comme si tu avais une scoliose foudroyante. Le but est de créer un angle de 45 degrés avec ton torse pour que la peau ne pende pas. Tu marches vers le parking en mode

"Quasimodo sous stéroïdes", en contractant les dorsaux à s'en briser les côtes pour essayer de retendre la peau par l'arrière.

C'est pathétique ? Absolument. Est-ce que les gens te regardent bizarrement ? Évidemment. Ils se disent : "Tiens, ce mec est bâti comme un dieu, mais il marche comme s'il venait de se faire opérer de l'appendicite par un boucher ivre." Mais qu'importe. Ils n'ont pas vu. Ils n'ont pas su. Ton secret est sauf.

Une fois dans ta voiture, la clim à fond sur ton dos carbonisé, tu pourras enfin souffler. Tu regarderas tes pectoraux dans le rétroviseur et tu leur diras : « Demain, on essaie la piscine municipale avec un t-shirt de surf anti-UV. » On appellera ça "le look professionnel", alors que tout le monde saura que tu caches juste les conséquences d'un protocole chimique rédigé sur un forum moldave par un mec qui s'appelle "Testo-Rex99".

Félicitations, champion. Tu as survécu à la plage. Tu es rouge comme une écrevisse, tu as du sable dans des endroits que la décence m'interdit de nommer, et tu as probablement une hernie discale à force d'être resté cambré comme une actrice de film pour adultes pour éviter que tes tétons ne frôlent le sol. Mais tu as sauvé les apparences. Et dans ton monde, c'est la seule chose qui compte.

Allez, rentre chez toi, mets de la Biafine et prépare ton prochain mensonge. Le marché a ses raisons, et ta serviette est ton seul rempart contre la vérité. Circule, l'Oreo. Et n'oublie pas : si tu ne peux pas être fier de ton corps, sois au moins fier de ta capacité à rester immobile plus longtemps qu'un cadavre sur un banc de morgue. C'est aussi ça, la discipline.

Chapitre 13

L'Opération 'Adieu les Glandes'

Regarde-toi. Non, sérieusement, approche-toi de ce miroir. Pose ta main sur ce qui devait être le pectoral d'acier d'un dieu grec et sens cette petite bille dure sous ton mamelon. Félicitations, ce n'est pas du muscle, ce n'est pas de la graisse, c'est une glande. Une vraie. Elle est là, elle est installée, elle a pris son bail et elle n'a aucune intention de partir, même si tu décides de ne manger que des glaçons et de courir des marathons en slip de sudation. Tu as voulu jouer au petit chimiste avec les conseils d'un type qui s'injecte probablement du liquide de frein pour « sécher », et maintenant, la nature reprend ses droits. Sauf que la nature, là, elle t'a offert un bonnet A en guise de trophée de participation.

Tu as tout essayé, n'est-ce pas ? Les pompes jusqu'au malaise vagal, les crèmes amincissantes chipées à ta sœur qui sentent l'eucalyptus et le désespoir, et même cette technique absurde vue sur un forum obscur consistant à s'enrouler le torse dans du film plastique avant de dormir. Résultat ? Tu t'es réveillé avec une éruption cutanée, une déshydratation sévère et tes deux « amies » sont toujours là, fières, pointant le ciel comme pour dire : « On est venues pour rester, champion ».

C'est le moment de la Grande Révélation. Ce moment pathétique où tu comprends que la biologie n'est pas une suggestion, mais une dictature. Tu ne peux pas « brûler » une glande mammaire. C'est comme essayer de faire fondre un caillou avec un sèche-cheveux. Le verdict tombe, lourd comme une altère de 50 kilos que tu ne peux plus soulever de peur que ton débardeur ne trahisse ton secret : tu vas devoir passer sur le billard.

Bienvenue dans le monde merveilleux de la chirurgie esthétique. Hier, tu parlais de «

PR au squat » et de « fenêtre anabolique ». Aujourd'hui, tu tapes « gynécomastie prix Turquie » sur Google à 3 heures du matin en mode navigation privée. Tu es devenu, par la force des choses et de l'œstrogène, une influenceuse de Dubaï. La seule différence, c'est qu'elle, elle cherche à avoir le cul de Nicki Minaj, et toi, tu cherches juste à ne plus avoir les attributs d'une mère allaitante.

L'étape numéro un, c'est le choix du praticien. Tu penses innocemment que tu vas aller voir un chirurgien « pour les hommes », un mec viril qui répare les mâchoires des boxeurs. Oublie. Tu vas te retrouver dans une salle d'attente qui sent la fleur de lys et le luxe aseptisé, assis entre une quinquagénaire qui veut s'injecter le visage jusqu'à ne plus pouvoir cligner des yeux et une gamine de 19 ans qui veut des lèvres tellement gonflées qu'elle pourrait servir de bouée de sauvetage en cas de naufrage. Et toi, tu es là, avec ton sweat-shirt trois fois trop grand, à essayer de disparaître dans le mobilier en velours taupe.

Quand arrive ton tour, le Docteur – appelons-le Jean-Sébastien, parce qu'ils s'appellent tous Jean-Sébastien dans ce business – te regarde avec un sourire carnassier qui dit : « Je sais exactement ce que tu as fait, petit imbécile, et ça va te coûter le prix d'une Twingo d'occasion ». Il te demande d'enlever ton haut. C'est le moment le plus humiliant de ta vie. Tu te tiens là, sous les néons impitoyables, alors qu'il palpe tes « pectoraux » avec un air clinique, comme s'il vérifiait la maturité d'un avocat au supermarché.

« Ah oui, c'est de la belle fibre glandulaire ça, monsieur. Très dense. Testostérone exogène ? »

Tu bafouilles une excuse sur un complément alimentaire mal étiqueté acheté sur un site polonais, mais il ne t'écoute déjà plus. Il est déjà en train de calculer mentalement la commission qu'il va prendre sur ton complexe. Il te parle de « lipo-aspiration », de « résection glandulaire » et de « cicatrice péri-aréolaire ». Pour toi, c'est juste du charabia médical pour dire : « On va te vider comme un poulet de batterie et te recoudre comme une peluche de fête foraine ».

Puis vient le devis. Ah, le devis. Le chiffre en bas de la page te donne soudainement envie de devenir transgenre, juste pour que l'opération soit remboursée par la Sécu. Mais non, pour toi, c'est considéré comme de la « convenance personnelle ». Parce que, techniquement, avoir des seins quand on s'appelle Kevin n'est pas une maladie mortelle, c'est juste une tragédie esthétique. Tu réalises que pour le prix de cette intervention, tu aurais pu te payer un coach, de la vraie nourriture, et trois ans d'abonnement dans une salle de sport haut de gamme. Mais au lieu de ça, tu vas payer pour qu'un mec en blouse blanche te retire les conséquences de ta propre bêtise avec une canule qui ressemble à un aspirateur Dyson miniature.

Le jour de l'opération, c'est le grand frisson. Tu es dans ton petit pyjama en papier bleu, la charlotte sur la tête, l'air aussi héroïque qu'un enfant qui va se faire retirer les amygdales. L'anesthésiste arrive, te pose deux questions sur ton poids (que tu mens, évidemment, par réflexe), et avant que tu puisses dire « Trenbolone », tu es dans le cosmos.

Tu te réveilles quelques heures plus tard dans le brouillard, avec une sensation étrange. Tu as l'impression qu'un boxeur poids lourd s'est servi de ton torse comme d'un punching-ball pendant toute la durée de ton sommeil. Et là, on t'enfile le « vêtement de contention ». C'est le summum de l'ironie. Toi qui passais tes journées à admirer les mecs en compression-shirt Under Armour pour montrer leurs muscles, te voilà harnaché dans une gaine élastique couleur chair qui te serre les côtes au point de t'empêcher de digérer ton bouillon clair. Tu n'es plus un guerrier, tu es une gaine sur pattes. Tu es une matrone du XIXe siècle prise dans un corset de fer.

Les deux semaines qui suivent sont un poème à la gloire de la déchéance humaine. Tu ne peux pas lever les bras. Tu te laves avec des lingettes pour bébé comme si tu étais en festival de hardstyle, sauf que là, le seul drop que tu attends, c'est celui de ta douleur post-opératoire. Tu surveilles tes ecchymoses qui passent par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel : du violet de la honte au jaune de la trahison.

Mais le pire, c'est le retour à la vie sociale. Tes potes de la salle te demandent où tu étais passé.

« Oh, j'ai eu... une petite blessure à l'épaule. Coiffe des rotateurs, tu connais, les charges lourdes, tout ça... »

Mensonge. Pur mensonge. Tu as juste été te faire raboter les tétons parce que tu voulais ressembler à Arnold et que tu as fini par ressembler à Pamela.

Et quand enfin, tu retires la gaine, quand le gonflement diminue, tu découvres le résultat. Tu es plat. Enfin. Ton torse est aussi lisse qu'une piste de bowling. Tu as gagné. Tu as dépensé trois mois de salaire, subi une anesthésie générale et porté un corset de grand-mère pour redevenir... normal. C'est ça, la grande leçon de l'Opération Adieu les Glandes : tu as payé une fortune pour annuler tes propres conneries.

Tu es là, debout devant le miroir, sans tes « attributs », mais avec une cicatrice qui te rappellera toute ta vie que ton ego est plus dangereux qu'un cycle de Deca-Durabolin. Tu es redevenu un homme plat. Un homme plat qui, secrètement, dans un coin de son cerveau malade, se demande si, maintenant qu'il n'a plus de glandes, il ne pourrait pas reprendre « juste un tout petit peu » de produits pour vraiment faire ressortir les pecs, cette fois.

Parce que si l'être humain apprenait de ses erreurs, la chirurgie esthétique ferait faillite, et toi, tu ne serais pas en train de chercher la meilleure crème pour atténuer les cicatrices sur Amazon. Allez, mets ton t-shirt, champion. La leçon est terminée. Jusqu'à la prochaine fois.

FIN

Merci d'avoir lu "Comment Avoir des Seins Avant Ta Copine"

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)