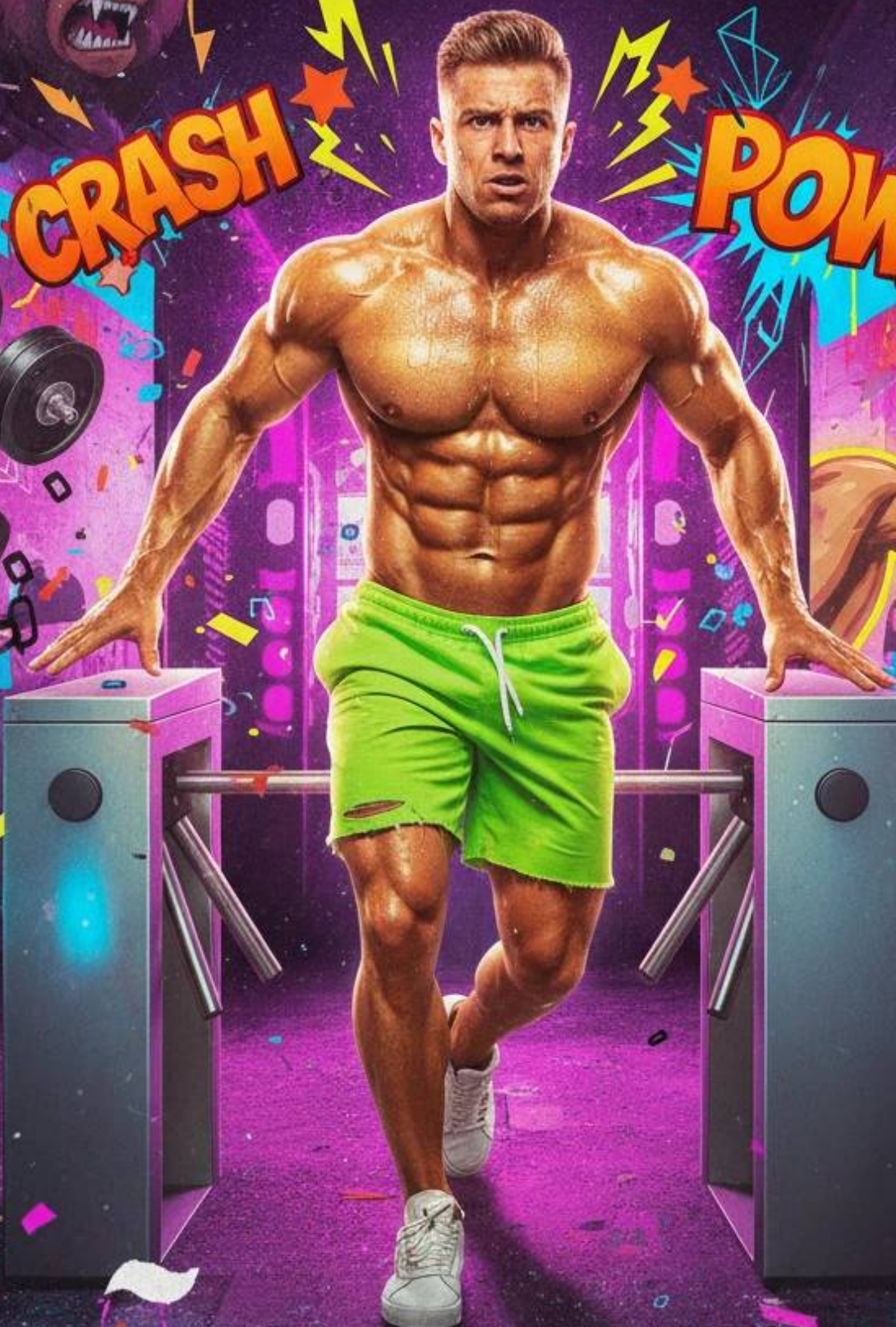


MOINS DE TISSU QUE DE NEURONES

Dr. Sarcasme



CRASH

POW.

Moins de tissu que de neurones

Par Dr. Sarcasme

ÉDITIONS FUSIANIMA

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

Table des matières

Chapitre 1 : Le Concept du 'Ficelle' : Plus de trous que de coton	4
Chapitre 2 : L'Aréole en Liberté : La pudeur est une option	8
Chapitre 3 : Le Syndrome des Dorsaux Imaginaires	13
Chapitre 4 : L'Amnésie du Bas du Corps : Le haut de Johnny, les jambes de Tweety	17
Chapitre 5 : La Symphonie du Shaker : Le bruit du savoir-faire	21
Chapitre 6 : Le Cri de l'Ours Polaire en Plein Accouchement	25
Chapitre 7 : L'Expert en Éclairage : La quête de l'ombre portée	30
Chapitre 8 : Le Coach de l'Ombre : Le conseil que personne n'a demandé	35
Chapitre 9 : Le Rorschach de Sueur : Laisser sa trace	41
Chapitre 10 : Le Narcisse du Miroir Central	46
Chapitre 11 : La Logistique du Trépied : Le cinéma de proximité	50
Chapitre 12 : L'Équation du Tissu : Moins de coton, plus d'ego	55

Chapitre 1

Le Concept du 'Ficelle' : Plus de trous que de coton

Mesdames et Messieurs, approchez. Mais pas trop près, vous pourriez recevoir un éclat de sueur ou être aveuglés par le reflet d'une huile de pose bon marché. Regardez bien l'individu qui vient de franchir le tourniquet de la salle de sport. Non, il n'a pas été attaqué par un ours enragé. Non, il n'est pas en train de finir de se transformer en Hulk après avoir déchiré ses vêtements civils. Ce que vous voyez là, c'est le « Débardeur Ficelle », ou comme j'aime l'appeler : l'homéopathie du textile.

On est face à un paradoxe mathématique qui ferait implorer le cerveau de Stephen Hawking. Comment peut-on légalement appeler « vêtement » un objet qui possède une surface couvrante inférieure à celle d'un timbre-poste usagé, mais qui parvient à contenir – ou du moins à tenter d'encercler – trois mètres cubes de viande contractée ? C'est un mystère qui défie les lois de la thermodynamique et, accessoirement, celles de la décence publique.

Le concept du « ficelle » repose sur une promesse simple : « Je veux que tu saches que je porte quelque chose, mais je veux surtout que tu saches ce que je cache en dessous, au millimètre près. » C'est l'art de l'emballage invisible. C'est comme si vous achetiez un cadeau de Noël et que vous l'emballiez uniquement avec le ruban adhésif, sans le papier. On voit tout, on devine le reste, et on se demande surtout pourquoi on a payé pour ça.

Analysons la structure de l'engin. Le débardeur ficelle se compose généralement de deux bretelles de la largeur d'un fil dentaire, reliées par un panneau dorsal qui ressemble étrangement à une colonne vertébrale en coton peigné. À l'avant, nous avons deux triangles de tissu qui luttent désespérément contre la gravité pour masquer

les mamelons. Et je dis bien « tenter », car dans le monde du ficelle, le mamelon est un électron libre. Il apparaît, il disparaît, il joue à cache-cache au gré des répétitions de développé couché. C'est un strip-tease involontaire et permanent qui rend la discussion avec son porteur particulièrement acrobatique. « Regarde-moi dans les yeux, Kevin, pas dans l'aréole gauche qui essaie de s'échapper par l'emmanchure. »

Mais pourquoi ? Pourquoi un être humain doté d'un cortex préfrontal fonctionnel choisirait-il de s'exposer ainsi ? La réponse tient dans le titre de cet ouvrage : moins de tissu que de neurones. Pour le porteur de ficelle, le vêtement n'est pas une protection thermique ou sociale. C'est un cadre. Un cadre minimaliste destiné à souligner le chef-d'œuvre de gonflette qu'il a mis six mois à sculpter à grand renfort de shaker de protéines au goût de craie chimique.

Le problème, c'est que la physique est une maîtresse cruelle. Prenez ces deux fils de couture. Ils sont les héros méconnus de cette tragédie grecque. Ils supportent une tension comparable à celle des câbles du Golden Gate Bridge. À chaque mouvement, à chaque contraction des trapèzes, on entend le coton crier grâce. Si l'un de ces fils lâche, c'est l'accident industriel. On passe instantanément de l'athlète olympique au mec à poil qui essaie de ramasser ses haltères avec dignité. Et croyez-moi, il n'y a aucune dignité à être nu dans un gymnase municipal à 17h30 entre une ménagère qui fait du step et un adolescent qui découvre ses hormones.

Et parlons du prix. C'est là que le sarcasme atteint son apogée. Ces lambeaux de tissu sont vendus plus cher qu'une chemise en lin chez un tailleur italien. Vous payez littéralement pour l'absence de matière. « Bonjour, je voudrais ce modèle composé à 98 % de vide et à 2 % de polyester recyclé. » « Ça fera 45 euros, monsieur. » C'est le seul domaine où le vide a une valeur marchande supérieure au plein. Si l'on appliquait cette logique à l'immobilier, on vendrait des balcons sans appartements pour le prix de lofts à Manhattan.

Le ficelle est aussi un indicateur social. Il crie : « Je ne suis pas venu ici pour

m'entraîner, je suis venu pour être constaté. » Parce que, soyons honnêtes, personne ne peut s'entraîner sérieusement avec ça. À la moindre goutte de sueur, le tissu devient transparent, se colle à la peau comme une méduse morte sur une plage de la Côte d'Azur, et révèle des détails anatomiques que même votre médecin traitant n'a pas envie de voir. C'est l'antithèse du confort. Ça gratte, ça scie les épaules, et ça offre autant de protection contre les bactéries des machines qu'une passoire contre une inondation.

Imaginez la scène de conception dans les bureaux des marques de fitness.

Le designer : « Patron, on a des chutes de tissu de 10 centimètres sur 10 qui traînent à l'usine. On en fait quoi ? On les recycle pour faire des chiffons ? »

Le patron, un génie du marketing avec un ego de la taille d'un petit pays : « Non, malheureux ! On va coudre trois fils dessus, on va appeler ça le "Ultra-Light Pro-Stinger", on va mettre un logo de tête de mort dessus, et on va le vendre à tous les types qui pensent que leurs pectoraux ont besoin de photosynthèse pour grossir. »

Et ça marche. Le pire, c'est que ça marche.

Entrez dans n'importe quel temple de la fonte et vous les verrez. Ils errent entre les poulies, le torse fièrement bombé, ignorant que la moitié de la salle se demande s'ils ont oublié de finir de s'habiller ou s'ils sortent d'une bagarre de rue particulièrement violente. Il y a une certaine poésie dans cette absurdité. C'est la victoire de l'image sur la fonction. Le ficelle n'habille pas le corps, il le souligne comme un marqueur fluo sur un texte déjà trop gras.

On en vient à se demander si ces types ont une vie en dehors de la salle. Est-ce qu'ils vont faire leurs courses en ficelle ? « Bonjour, un kilo de blanc de poulet s'il vous plaît », dit-il alors que ses dorsaux menacent d'étouffer la boulangère. Est-ce qu'ils vont aux enterrements en ficelle noir avec une cravate nouée directement sur le cou ? La logique voudrait que oui. Quand on a sacrifié autant de neurones à l'autel de l'esthétique minimale, on ne peut plus revenir en arrière. On ne remet pas un t-shirt

normal quand on a goûté à la liberté de laisser ses aisselles respirer l'air pur de la climatisation mal entretenue.

Le "Concept du Ficelle", c'est finalement l'allégorie de notre époque. On réduit tout à l'essentiel, mais on se trompe sur ce qu'est l'essentiel. L'essentiel, ici, ce n'est pas de ne pas avoir froid ou de respecter les yeux d'autrui. L'essentiel, c'est que la couture tienne. C'est que ce fil de coton, plus fin qu'un espoir de paix dans le monde, ne cède pas sous la pression d'un ego gonflé à l'azote.

Alors, la prochaine fois que vous croiserez un de ces spécimens, ne riez pas (trop fort). Admirez l'ingénierie textile. Demandez-vous comment un objet aussi troué peut encore s'appeler un vêtement. Et surtout, priez. Priez pour que Newton ait raison et que la gravité finisse par l'emporter, juste pour voir ce qui se passe quand le fil rompt et que la réalité, brutale et musclée, reprend ses droits sur l'illusion de la mode.

Car au final, le débardeur ficelle n'est rien d'autre qu'un aveu de faiblesse : le porteur a tellement peur qu'on ne remarque pas ses muscles qu'il est prêt à s'exposer dans une tenue qui ferait passer un maillot de bain brésilien pour une burqa. C'est le triomphe du paraître sur l'être, de la maille sur l'esprit. Et pendant que le coton s'effiloche, on attend toujours de voir si, un jour, le cerveau recevra autant d'attention que le deltoïde antérieur. Mais d'ici là, profitez du spectacle. C'est gratuit, c'est ridicule, et ça ne tient qu'à un fil. Littéralement.

Chapitre 2

L'Aréole en Liberté : La pudeur est une option

Il y a un stade précis dans la déchéance de l'industrie textile où le vêtement cesse d'être une protection pour devenir une simple suggestion, un murmure de coton s'excusant presque d'exister. C'est ici que nous rencontrons le débardeur « ultra-échancré », cette pièce d'ingénierie capillaire qui défie non seulement les lois de la physique, mais aussi les traités internationaux sur la décence publique. On ne parle plus de mode, on parle d'une coloscopie visuelle imposée à des passants qui n'avaient rien demandé d'autre que d'acheter leur pain ou de finir leur série de curls en paix.

Le principe est simple : prenez un débardeur normal, puis demandez à un prédateur alpha de type grizzly en plein sevrage de Prozac de le déchiqueter jusqu'à ce qu'il ne reste que deux lanières de la largeur d'un fil dentaire. Ce que vous obtenez, c'est une sorte de harnais de sécurité pour ego surdimensionné, un vêtement qui a le taux de couverture d'une promesse électorale. Et c'est là que le drame anatomique commence. Car, voyez-vous, le corps humain a des reliefs. Et quand on réduit la surface de tissu au strict minimum syndical, la nature, dans son immense humour noir, décide de s'engouffrer dans la brèche.

Mesdames, Messieurs, parlons de l'aréole. Cette terre promise de la gêne, ce cercle de chair qui, dans le cadre d'un débardeur trop échancré, acquiert une autonomie politique totale.

Dans un monde normal, le téton est un locataire discret, bien au chaud sous une chemise ou un t-shirt. Dans l'univers du « String-Tank », le téton est un explorateur. Il n'est plus *sous* le vêtement, il est *à côté*. Il observe le monde avec une curiosité malsaine. À chaque mouvement de l'individu — appelons-le Kevin, pour

faciliter l'identification clinique — l'aréole fait une apparition. Coucou, je suis là. Oups, je disparaissais derrière le millimètre de lycra. Re-coucou, j'ai ramené un grain de beauté suspect et trois poils rebelles.

C'est un spectacle fascinant de vulgarité pure. On en apprend plus sur l'intimité de Kevin qu'en consultant son dossier médical complet à l'hôpital Bichat. On voit tout : la texture de son derme, l'implantation sauvage de son système pileux pectoral, la trace de sa dernière séance de bronzage en cabine qui s'arrête exactement là où la pudeur aurait dû commencer. On entre dans une zone de proximité forcée qui devrait normalement nécessiter un consentement écrit ou, au moins, une anesthésie locale.

Le plus tragique, c'est le déni de l'individu. Kevin pense qu'il projette une image de puissance brute, de virilité sculptée dans le marbre des dieux grecs. En réalité, il projette l'image d'un homme qui a perdu un combat contre un filet de patates. Il y a une dissonance cognitive monumentale entre l'intention — « Regardez mon grand dorsal, il est si large qu'il a son propre code postal » — et le résultat — « Est-ce que ce type est au courant que sa glande mammaire gauche est en train de saluer la boulangère ? ».

Et le public, lui, est pris en otage. Que faites-vous quand vous discutez avec un type dont le vêtement est si échancré qu'on peut voir ses reins par l'avant ? Où posez-vous le regard ? Si vous regardez ses yeux, vous avez l'air de faire un effort surhumain pour ignorer l'éléphant dans la pièce (ou plutôt, la pastille de chair qui danse la macarena au niveau de son sternum). Si vous baissez les yeux, vous passez pour un pervers ou un inspecteur de l'hygiène en pleine vérification dermatologique. C'est un jeu de « Où est Charlie ? » dont personne ne veut gagner le prix.

Le débardeur ficelle est le seul vêtement au monde qui transforme une simple conversation en un examen de dépistage du mélanome. « Tiens, Kevin, tu devrais montrer cette tache brune à un spécialiste, je l'ai vue quand tu as expiré entre deux répétitions de développé couché. » On finit par connaître la cartographie cutanée du

porteur mieux que notre propre visage. On sait s'il a froid, on sait s'il est stressé (la sudation sous-mammaire est un indicateur infaillible), on sait même ce qu'il a mangé la veille si une miette a eu le malheur de se loger dans le pli intercostal, rendu public par cette absence criminelle de textile.

Mais poussons l'analyse académique un peu plus loin. Pourquoi cette obsession pour l'exposition latérale ? Le porteur de débardeur ficelle souffre d'une pathologie complexe : la peur de l'invisibilité musculaire. Pour lui, un muscle caché par du coton est un muscle qui n'existe pas. C'est le paradoxe de Schrödinger appliqué au fitness : si personne ne voit mon pec tressauter de profil, est-ce que j'ai vraiment fait ma séance ? Alors, il coupe. Il taille. Il réduit. Jusqu'à ce que le vêtement ne soit plus qu'une frontière purement symbolique entre la vie civile et l'exhibitionnisme pur et dur.

Le moment le plus critique survient lors de l'exercice dit de « l'oiseau » ou de n'importe quelle variante impliquant de se pencher en avant. Là, mes amis, la gravité s'invite à la fête. Le débardeur, qui ne tenait déjà que par la force de la volonté et un peu de sueur collante, décide de prendre ses distances avec le corps. C'est le largage des amarres. Le tissu pendouille lamentablement vers le sol, créant un tunnel visuel direct vers les abysses de l'anatomie humaine. On ne voit plus seulement une aréole ; on voit l'origine du monde, version « j'ai abusé des shakers de whey ». On entrevoit des zones d'ombre, des recoins de peau que même le soleil refuse d'éclairer par principe moral.

C'est à ce moment précis que la pudeur, qui était déjà en option depuis le début du chapitre, démissionne officiellement. Elle prend ses clics et ses clacs, laisse les clés sur la porte et s'en va s'isoler dans un couvent dans le Larzac.

On en vient à regretter l'époque des maillots de bain en laine des années 20. C'était moche, ça grattait, mais au moins, ça restait en place. Aujourd'hui, on sacrifie la dignité sur l'autel de la visibilité des fibres musculaires. On est dans l'ère du «

tout-montrer », où l'aréole devient un accessoire de mode, une sorte de bijou de peau involontaire.

Et que dire de l'entretien d'un tel objet ? Comment lave-t-on un débardeur qui n'est constitué que de vide ? On ne le met pas dans une machine, on le fait bénir par un exorciste pour qu'il reste soudé à l'épaule. On ne le repasse pas, on lui donne des instructions de vol. C'est un vêtement qui demande plus d'attention pour rester décent qu'un nourrisson en bas âge. Chaque seconde passée dedans est une négociation diplomatique entre le tissu et la gravité pour éviter l'incident diplomatique majeur : le « nip-slip » intégral en plein milieu du supermarché.

Car oui, Kevin ne s'arrête pas à la salle de sport. Fort de sa confiance en lui boostée par ses 42 centimètres de tour de bras, il s'aventure dans la jungle urbaine avec son filet de pêche sur le dos. Il fait la queue à la Poste, il achète ses œufs, il attend le bus. Et à chaque fois, il impose son intimité dermatologique à une ménagère de cinquante ans qui voulait juste timbrer une lettre pour sa petite-fille. Elle se retrouve face à un téton qui la fixe avec l'intensité d'un œil de Sauron mal réveillé. C'est une agression sensorielle déguisée en liberté de mouvement.

Au fond, le débardeur ultra-échancré est la métaphore parfaite de notre époque : beaucoup de bruit pour rien, une recherche désespérée d'attention et une absence totale de substance. On réduit la barrière entre le privé et le public à une simple ficelle de coton. On expose ses pores, sa sueur et son manque de goût comme s'il s'agissait de médailles olympiques.

Mais ne soyez pas trop sévères. Après tout, il faut une certaine forme de courage pour sortir de chez soi habillé avec ce qui ressemble à un accident de machine à coudre. Il faut une foi inébranlable dans sa propre esthétique pour ne pas se rendre compte que, de profil, on ressemble plus à un gigot ficelé par un boucher stagiaire qu'à un athlète de haut niveau.

Alors, la prochaine fois que vous croiserez une aréole en liberté, ne détournez pas les yeux avec dégoût. Regardez-la comme une curiosité biologique, un rappel que l'évolution a parfois des ratés et que, décidément, certains neurones auraient mieux fait d'être investis dans le choix d'un t-shirt à col rond plutôt que dans la définition du grand dentelé. La pudeur est peut-être une option, mais le ridicule, lui, est inclus dans le prix du débardeur. Et le prix est, hélas, très élevé pour nos pauvres rétines.

Chapitre 3

Le Syndrome des Dorsaux Imaginaires

C'est un phénomène qui défie toutes les lois de la physiologie humaine, de la gravité et, accessoirement, de la dignité. Observez attentivement le sujet dès qu'il enfle ce fameux morceau de textile résiduel. À l'instant précis où les fibres de coton (souvent usées jusqu'à la corde par des lavages à 90 degrés destinés à éliminer l'odeur de testostérone rance) touchent ses épaules, une mutation s'opère. Ce n'est pas une métamorphose à la Kafka, où l'on se réveille en cancrelat ; c'est une métamorphose à la Disney, où l'on se réveille en pensant qu'on est Hulk, alors qu'on a toujours la carrure d'un coton-tige.

Le Syndrome des Dorsaux Imaginaires (SDI) est une pathologie mentale dont le symptôme principal est une perte totale de la capacité à coller ses bras le long de son corps. Pour une raison que la science médicale hésite encore à classer entre la psychiatrie lourde et la comédie de boulevard, le porteur de débardeur développe instantanément une envergure fantôme. Il se met à marcher comme s'il transportait, sous chaque aisselle, une pastèque de calibre professionnel, ou peut-être deux fûts de bière invisibles qu'il serait crucial de ne pas renverser.

Approchez-vous. Regardez cet individu traverser le rayon « produits laitiers » de votre supermarché habituel. Il n'avance pas, il plane. Ses coudes pointent vers l'extérieur avec un angle de quarante-cinq degrés, créant une zone d'exclusion aérienne autour de son buste. On pourrait faire passer un troupeau de chèvres entre son triceps et ses côtes sans même effleurer un poil de bras. Le problème, c'est que cette largeur est purement conceptuelle. Dans le monde réel, celui des centimètres et de la géométrie euclidienne, ses dorsaux sont aussi plats qu'une blague de comptable après trois verres de Chardonnay. Mais dans sa tête, il est si large qu'il craint de ne

pas pouvoir franchir les portes coulissantes sans se mettre de profil.

Pourquoi ? Pourquoi cette compulsion à l'écartement ? Est-ce une tentative désespérée de créer un courant d'air pour ventiler des aisselles que le débardeur expose déjà généreusement au regard (et à l'odorat) du public ? Est-ce un réflexe archaïque hérité de nos ancêtres les grands singes, visant à paraître plus imposant face à un prédateur potentiel, comme un pack de six yaourts en promotion ?

Non, c'est plus profond. C'est une hallucination proprioceptive. Le cerveau du porteur de débardeur reçoit un signal contradictoire : « Je sens l'air sur ma peau, donc je suis immense. » L'absence de tissu est interprétée par les neurones comme une explosion de volume musculaire. Puisqu'il n'y a plus de manche pour contenir le bras, le bras décide qu'il n'a plus de limites. Il s'émancipe. Il part en exploration spatiale, loin du centre de gravité.

Le plus fascinant reste la démarche qui accompagne ce déploiement alaire. Le sujet ne marche pas, il oscille. Chaque pas est un transfert de masse laborieux, un balancement de gauche à droite qui rappelle moins l'athlète de haut niveau que le pingouin sous amphétamines. On sent que le gars est en mission. Il protège ses pastèques invisibles. S'il serrait les bras, il craint sans doute que son thorax n'implose sous la pression de son propre ego, ou pire, qu'on se rende compte que l'espace vide qu'il tente désespérément d'occuper n'est rempli que de vide et de regrets.

Mesdames et Messieurs, il faut réaliser l'effort constant que cela demande. Essayez donc, là, tout de suite, de maintenir vos bras à vingt centimètres de votre buste tout en faisant vos courses. Au bout de trois minutes, vos deltoïdes crient grâce. Au bout de dix minutes, vous avez l'air d'un Playmobil déboîté. Mais lui, le guerrier du "string-tank", tient bon. Il peut tenir ainsi des heures, à la terrasse d'un café ou dans la file d'attente de la boulangerie, infligeant à ses articulations un supplice digne de l'Inquisition, tout ça pour simuler une hypertrophie que même Photoshop hésiterait à valider.

Le SDI est particulièrement virulent dans les zones à forte concentration de miroirs. À la salle de sport, c'est l'épidémie. Vous avez ces types qui, après une série de trois pompes sur les genoux, se regardent dans la glace et voient soudainement un dos en "V" si prononcé qu'on pourrait y faire atterrir un avion de chasse. Ils sortent alors du vestiaire avec une démarche de crabe bodybuildé, obligeant les autres usagers à se plaquer contre les murs pour laisser passer "le convoi exceptionnel". Le plus tragique, c'est quand deux individus atteints de SDI se croisent dans un couloir étroit. C'est un moment de tension géopolitique intense. Aucun ne veut rétracter ses ailes. C'est à celui qui aura les pastèques les plus volumineuses. On assiste alors à une sorte de ballet absurde où les deux protagonistes finissent par s'entrechoquer les coudes, s'excusant à peine avec un grognement viril qui signifie : « Désolé, ma masse est trop complexe à gérer dans cet espace confiné conçu pour des humains normaux. »

Et que dire de la variante « été en ville » ? Le spécimen SDI en débardeur blanc (ou ce qu'il en reste après les taches de sauce barbecue) qui déambule sur le trottoir. Il occupe à lui seul la place de trois passants. Il ne dévie jamais de sa trajectoire. Dans son esprit, il est un bulldozer. Dans le nôtre, il est une nuisance visuelle et spatiale. On a envie de lui glisser deux vrais cageots sous les bras, juste pour que sa posture ait enfin une utilité économique.

Le drame du Syndrome des Dorsaux Imaginaires, c'est qu'il est inversement proportionnel à la quantité de tissu porté. Plus le débardeur est échancré, plus les bras s'écartent. Si on lui faisait porter un débardeur composé uniquement de deux fils dentaires reliés par un logo de marque de nutrition sportive, le sujet finirait probablement par marcher les bras à l'horizontale, tel un Christ rédempteur en quête de shaker de whey, prêt à s'envoler au premier coup de vent.

Il y a une dimension métaphysique là-dedans : la peur du contact. Porter ses bras si loin de soi, c'est refuser de toucher sa propre humanité, sa propre fragilité, ou tout simplement ses propres côtes qui saillaient un peu trop sous le coton fin. C'est une

armure d'air. Une fortification de vide.

Alors, la prochaine fois que vous verrez un de ces spécimens approcher, ne vous moquez pas (ou du moins, pas trop fort, ils sont parfois susceptibles et pourraient tenter de vous charger avec leurs épaules fantômes). Dites-vous que vous assistez à une performance artistique involontaire. C'est du mime de haut vol. Ils portent le poids du monde, ou du moins le poids de l'image qu'ils aimeraient avoir dans le reflet d'une vitrine de pharmacie. Laissez-leur de la place. Non pas parce qu'ils sont larges, mais parce que leur délusion, elle, est véritablement monumentale. Et entre nous, porter des pastèques invisibles toute la journée, c'est sans doute le seul exercice de cardio qu'ils font vraiment. Le ridicule ne tue pas, mais il muscle apparemment les trapèzes par pur effet placebo. C'est ça, la magie du débardeur : transformer un honnête citoyen en une caricature de super-héros ayant oublié ses super-pouvoirs, mais ayant gardé l'incapacité de mettre un t-shirt à sa taille.

Chapitre 4

L'Amnésie du Bas du Corps : Le haut de Johnny, les jambes de Tweety

Observez attentivement la silhouette qui se dessine à l'horizon du rayon « compléments alimentaires » ou près du miroir des haltères de 40 kilos. C'est un miracle de l'ingénierie moderne, un défi permanent aux lois de la physique et une insulte gratuite à la géométrie euclidienne. Nous sommes face au spécimen le plus fascinant de la faune urbaine : l'Homme-Triangle. Ou, pour les intimes, le Centaure Inversé.

C'est un spectacle qui soulève des questions métaphysiques profondes. Comment un buste si massif, si glorieusement gonflé à l'azote et au narcissisme, peut-il tenir en équilibre sur deux tiges de bambou qui semblent avoir été empruntées à une cigogne souffrant d'anémie sévère ? On dirait une armoire normande posée sur deux flûtes à champagne. On s'attend à tout moment à entendre un « crac » sinistre, le bruit sec d'un tibia qui rend l'âme sous le poids d'un trapèze devenu trop ambitieux.

C'est ce qu'on appelle l'Amnésie du Bas du Corps. Un syndrome neurologique sélectif qui frappe principalement les hommes entre 18 et 45 ans dont l'abonnement à la salle de sport ne donne accès, semble-t-il, qu'aux machines situées au-dessus de la ceinture. Pour ces individus, le corps humain s'arrête officiellement au nombril. En dessous, c'est le vide, le néant, une zone de non-droit géographique, un peu comme la Creuse, mais avec des poils aux pattes.

L'explication de ce désastre architectural est d'un pragmatisme qui frise le génie criminel : « Les jambes, ça se voit pas sur Tinder ».

Et voilà. Tout est dit. Pourquoi s'infliger la torture médiévale d'une séance de squats, cette agonie qui vous transforme les cuisses en béton armé et vous empêche de descendre un escalier sans gémir comme une otarie en phase terminale, alors que l'algorithme de séduction ne demande qu'un buste ? Le marché de la rencontre numérique a tué le quadriceps. On est passé de l'idéal grec de l'équilibre harmonieux à l'esthétique de la glace à l'italienne : tout est dans la boule du haut, le cornet en bas est juste là pour éviter que l'ensemble ne s'écrase par terre.

Le spécimen « Johnny-Tweety » a développé une stratégie de survie visuelle très élaborée. Sur son profil Instagram, il pratique le cadrage chirurgical. C'est de l'art. On voit des pectoraux qui semblent vouloir exploser la vitre du smartphone, des épaules en forme de boulets de canon, un cou qui a fusionné avec les oreilles. Mais descendez d'un millimètre sous la ceinture, et vous tombez sur le bord de l'image. C'est une censure préventive. Montrer ses mollets, pour lui, c'est comme montrer un compte en banque à découvert : c'est l'aveu d'une faillite.

Le plus tragique, c'est lors des rares fois où vous croisez le spécimen en milieu naturel, hors de son studio de selfie. En été, surtout. Le drame se joue au niveau du short. Un short souvent trop large, censé dissimuler l'absence tragique de volume, mais qui ne fait qu'accentuer l'ironie. On dirait un drapeau flottant tristement sur un mât trop fin. Quand il marche, ses jambes oscillent avec une fragilité qui suscite l'instinct maternel. On a envie de lui jeter des graines ou de lui construire un nid.

Et quel spectacle quand il tente un mouvement brusque ! Le haut du corps, massif, lourd, engoncé dans une rigidité de super-héros en plastique, essaie d'imprimer une direction. Mais le bas ne suit pas. Il y a un temps de latence, un décalage entre l'ambition du pectoral et la capacité motrice du mollet de moineau. C'est la physique des dessins animés : le buste part en avant, et les jambes pédalent frénétiquement dans le vide pour rattraper le convoi.

Pourquoi cette haine du membre inférieur ? Parce que le leg-day est le moment de

vérité où l'ego part mourir dans une flaque de sueur. On ne peut pas tricher avec les jambes. On ne peut pas « gonfler » ses mollets avec une séance de congestion rapide avant d'aller en boîte. Les jambes demandent du temps, de la douleur, et surtout, elles ne procurent aucune gratification immédiate dans le miroir des toilettes de la discothèque. Personne ne vous dira jamais : « Oh, dis donc, tu as des adducteurs vraiment saillants sous ton jean slim ».

Alors, le spécimen choisit la voie de la facilité : il devient un colosse aux pieds d'argile, ou plutôt un colosse aux chevilles de cristal.

Il existe d'ailleurs une sous-espèce encore plus fascinante : celui qui porte des joggings amples même par 40 degrés à l'ombre. C'est le "Négationniste de la Gambette". Il transpire à grosses gouttes, il frise la déshydratation, mais il ne montrera jamais ses bâtons de glace à l'air libre. Pour lui, le pantalon de survêtement est une prothèse sociale. Il se crée une jambe imaginaire, une jambe de Schrödinger qui serait à la fois massive et inexistante tant qu'on n'a pas ouvert le tissu. Spoiler : elle est inexistante.

Mais le plus drôle reste la psychologie de ces athlètes en kit. Ils se sentent invincibles. Ils marchent les bras écartés, gênés par leurs propres dorsaux qu'ils imaginent larges comme des ailes d'albatros. Ils occupent l'espace, ils bombent le torse, ils dégagent une aura de puissance brute... jusqu'à ce que vous baissiez les yeux. Là, le malaise s'installe. C'est comme voir une Ferrari montée sur des roues de caddie de supermarché. C'est comme lire un livre dont la couverture est en cuir doré mais dont les pages sont faites de papier toilette simple épaisseur.

Il y a une forme de poésie dans cette asymétrie. C'est une métaphore de notre époque : tout en façade, rien dans les fondations. On soigne le "feed", on peaufine l'image de marque, on investit tout dans ce qui dépasse de la table au restaurant. Le reste ? On s'en fout, c'est sous le tapis.

Pourtant, la nature finit toujours par se venger. Un jour, notre Johnny Bravo national devra courir après un bus. Ou, pire, il devra porter quelque chose de lourd qui ne soit pas une barre de musculation parfaitement équilibrée. C'est là que le drame survient. Le centre de gravité, situé quelque part entre le menton et le sternum, va trahir son propriétaire. Le haut va vouloir aller à droite, le bas va rester sur place, et l'ensemble va s'effondrer dans un bruit de polystyrène broyé.

Mesdames, si vous rencontrez un de ces spécimens, faites un test simple : ne regardez pas ses biceps (il n'attend que ça, ne lui faites pas ce plaisir). Regardez ses chevilles. Si elles ont le diamètre d'une paille McDo, fuyez. Non pas parce qu'il est moche, mais parce qu'en cas d'incendie ou d'attaque de zombies, il sera incapable de vous porter, et pire, il risque de trébucher sur ses propres os.

Messieurs, par pitié, arrêtez le massacre. On vous voit. On voit vos t-shirts taille S portés sur des cuisses qui flottent dans des caleçons taille enfant. On voit cette lutte désespérée contre la gravité. Posez ces haltères de 50 kilos deux minutes et allez donc faire une fente. Juste une. Pour l'honneur. Pour que vos chaussures ne ressemblent plus à deux péniches amarrées à des cure-dents.

Parce qu'à la fin de la journée, même le plus beau des gratte-ciels finit par s'écrouler s'il est construit sur des pilotis en bois de cagette. L'élégance, ce n'est pas d'avoir le haut de Schwarzy, c'est d'éviter que votre silhouette ne ressemble au logo de chez McDo inversé. Un peu de respect pour vos genoux, ils portent un fardeau émotionnel et physique que vous n'imaginez même pas. Ils sont les héros oubliés de cette tragédie musculaire, les petits soldats sacrifiés sur l'autel de la vanité pectorale.

Et souvenez-vous : si vous ne travaillez pas vos jambes, un jour, c'est le vent qui décidera de votre direction. Et vu la prise au vent de vos épaules, le voyage risque d'être court, mais la chute, elle, sera absolument ridicule.

Chapitre 5

La Symphonie du Shaker : Le bruit du savoir-faire

Écoutez bien. Ce silence relatif qui retombe après le fracas d'une barre d'haltères lâchée trop haut par un type qui veut prouver à la gravité qu'il est le patron ? Ce n'est que le calme avant la tempête. Car voici que s'élève, tel un chant grégorien sous extasy, le bruit le plus sacré, le plus agaçant et le plus inutile de la biosphère sportive : le battement de la bille de métal contre les parois d'un shaker en plastique.

Tchac-tchac-tchac-tchac.

Ce n'est pas un mélange. C'est une agression. Notre athlète ne cherche pas à dissoudre de la poudre de lactosérum dans de l'eau tiède ; il cherche à réveiller les morts, à convoquer les esprits de l'Olympe et, accessoirement, à s'assurer que les trois retraités qui font du tapis de course à l'autre bout du complexe sachent que, **CA Y EST, MONSIEUR PASSE EN PHASE DE RÉCUPÉRATION.**

Observez la technique. Il y a une véritable science derrière ce mouvement de poignet. Ce n'est pas le geste fluide d'un barman de palace préparant un Martini Dry pour un client distingué. Non, là, on est sur une vibration haute fréquence qui ferait passer un marteau-piqueur pour une brosse à dents électrique en fin de pile. Le bras est tendu, le biceps est contracté (toujours, on ne sait jamais, une caméra pourrait filmer), et le visage affiche cette intensité dramatique que l'on ne retrouve habituellement que chez les démineurs ou les gens qui essaient de comprendre leur feuille d'impôts.

Pourquoi une telle violence ? Parce que dans l'esprit du "Gros Bras", la qualité de l'absorption protéique est directement proportionnelle aux décibels générés par le mélangeur. Si tu ne fais pas autant de bruit qu'une bétonnière remplie de gravier, tes

muscles ne comprendront pas le message. Ils vont se dire : "Oh, c'est juste un petit jus d'orange tranquille, on va continuer à cataboliser pépère." Alors que si tu secoues l'engin avec la fureur d'un homme essayant d'extraire les derniers codes nucléaires d'un otage récalcitrant, là, les récepteurs cellulaires se mettent au garde-à-vous.

C'est la Symphonie du Shaker. Un mouvement en trois temps : l'agitation frénétique, la vérification visuelle (on regarde le liquide comme si c'était le Saint Graal, alors que ça ressemble à de la peinture à l'eau goût vanille chimique), et enfin, l'ouverture du clapet.

Pschitt.

Ce petit bruit de décompression pneumatique, c'est le signal. C'est le bouchon de champagne du pauvre. À ce moment précis, le pratiquant jette un regard circulaire sur la salle. Il vérifie que son aura de "mec-qui-connaît-la-science" a bien irradié le voisinage. Il boit. Pas comme vous et moi. Il boit avec une déglutition sonore, la glotte faisant des allers-retours si violents qu'on croirait voir une partie de pong sous-cutanée. Chaque gorgée est une victoire sur la physiologie humaine. Chaque goutte de ce mélange crayeux est censée aller réparer les micro-déchirures de ses fibres musculaires, alors qu'en réalité, son corps est surtout en train de se demander pourquoi il reçoit une dose massive de substitut de lait aromatisé au carton-pâte.

Et ne parlons pas de la peur panique de la "fenêtre anabolique". Vous connaissez cette théorie ? C'est ce dogme religieux qui stipule que si tu ne consommes pas tes protéines dans les 47 secondes après ta dernière série, tes muscles vont se dissoudre instantanément, te laissant avec la carrure d'un poireau d'hiver. C'est pour cela que l'agitation du shaker commence souvent *pendant* que le type est encore sur la machine. J'ai vu des hommes lâcher une barre de développé couché et saisir leur shaker avec une célérité que même un cow-boy de western envierait. Le geste est pur. Le geste est désespéré. C'est une question de survie. Sans ce bruit de bille métallique, il n'est rien. Juste un homme en débardeur trop petit. Avec le bruit, il devient un

alchimiste.

Mais le véritable drame, le point culminant de cette comédie humaine, c'est l'odeur. Car le shaker n'est pas seulement un instrument de percussion ; c'est aussi un incubateur de fin du monde.

Oubliez un shaker mal rincé dans votre sac de sport pendant 24 heures en plein mois de juillet, et vous obtenez une arme chimique classée par la convention de Genève. C'est une odeur qui n'appartient pas au règne du vivant. C'est un mélange de rat mort, de fromage oublié dans une cave humide et de désespoir fermenté. Quand notre héros ouvre son shaker le lendemain matin, pensant naïvement qu'un petit coup d'eau suffira, il libère un miasme capable de faire faner les fleurs en plastique du hall d'accueil.

Pourtant, il recommencera. Demain, il sera là, debout devant le miroir, le regard vide mais le bras en feu, à secouer son gobelet en plastique avec la conviction d'un missionnaire. Parce que le savoir-faire, en musculation, ce n'est pas de soulever lourd (ça, c'est pour les gens qui ont des articulations à sacrifier). Le vrai savoir-faire, c'est de faire croire à tout le monde que ce que vous buvez est le secret de la puissance ultime, alors que c'est juste de la poussière de sérum de lait mélangée à du sucralose.

Regardez-le encore une fois. Il a fini. Il referme le clapet avec un claquement sec. C'est la ponctuation finale de son œuvre. Il pose l'objet sur le banc avec une délicatesse feinte, le torse bombé. Il n'a peut-être pas bossé les jambes (on l'a vu tout à l'heure, il ressemble toujours à un cornet de glace), mais mon Dieu, quel sens du rythme. Quelle maîtrise acoustique.

Si la vanité avait une bande-son, elle serait composée exclusivement de ce cliquetis de bille en inox. C'est le bruit de l'insécurité qui cherche à se rassurer. C'est le tambour de guerre des types qui pensent que la créatine est une option de personnalisation sur leur avatar de la vraie vie.

Alors, la prochaine fois que vous entendrez ce *tchac-tchac* caractéristique, ne le voyez pas comme une nuisance sonore. Voyez-le comme une performance artistique. C'est de l'art brut. C'est le cri de l'homme moderne qui essaie de transformer 15 euros de poudre en 50 centimètres de tour de bras. C'est pathétique, c'est bruyant, et c'est absolument indispensable à l'écosystème de la salle de sport. Sans le bruit du shaker, on risquerait de s'apercevoir qu'on est juste des gens qui soulèvent des morceaux de ferraille dans une pièce qui sent la sueur, et ça, personne ne veut y faire face.

Agite, mon ami. Agite plus fort. Le monde n'écoute peut-être pas ton cerveau, mais il entend parfaitement ton mélangeur. Et au fond, n'est-ce pas là l'essentiel ? Faire croire qu'on construit un empire alors qu'on prépare juste une boisson goût "Cookie Dough" qui va finir par vous donner des gaz capables de trouer la couche d'ozone. L'élégance du geste, la fureur du plastique : c'est ça, la symphonie du savoir-faire. Ou du moins, ce qu'il en reste quand on a remplacé la lecture par le curl biceps.

Chapitre 6

Le Cri de l'Ours Polaire en Plein Accouchement

Entrez dans n'importe quel temple du culte de l'acier, passé 18 heures, et vous l'entendrez. Ce n'est pas un bruit, c'est une déchirure dans la trame de l'espace-temps. C'est un son qui semble émaner des entrailles de la terre, ou plus précisément, d'un larynx sur lequel on aurait roulé avec un tracteur. On l'appelle le « Grognement de Travail », mais c'est un euphémisme de marketeur. En réalité, c'est le Cri de l'Ours Polaire en Plein Accouchement.

Le phénomène est fascinant d'un point de vue purement acoustique. On parle d'une onde de choc qui oscille entre 110 et 130 décibels. Pour vous donner un ordre d'idée, c'est le volume d'un avion de chasse au décollage, ou de ma belle-mère qui découvre qu'on a oublié d'acheter du pain. Mais là où l'avion de chasse a l'excuse de propulser plusieurs tonnes de kérosène pour briser le mur du son, notre spécimen, lui, est en train d'essayer de soulever un haltère de douze kilos.

Douze kilos. Posez-vous deux secondes.

Douze kilos, c'est le poids d'un pack de six bouteilles d'eau et d'un sac de litière pour chat. C'est ce que votre tante Huguette porte chaque samedi matin en revenant du marché de Brive-la-Gaillarde, tout en discutant du prix de l'endive avec la voisine sans même perdre son souffle. Mais pour Kevin, 24 ans, débardeur échancré jusqu'au nombril (pour laisser respirer ses tétons, sans doute), ces douze kilos exigent une mise en scène digne de la mort de Mufasa dans **Le Roi Lion**.

L'analyse spectrographique de ce cri révèle une structure complexe. Ça commence par une apnée pré-traumatique. Le sujet gonfle ses joues, devient cramoisi – une

nuance de rouge que les décorateurs d'intérieur appellent « Hypertension Artérielle »
– puis, au moment de l'effort, l'explosion survient.

« HHHH-WWWWW-RRRRRRRRR-AAAAAAAAA-GH ! »

Ce n'est pas un cri de douleur. Ce n'est pas un cri d'effort. C'est un cri de revendication territoriale. C'est une annonce faite au monde entier : « Regardez-moi ! Je suis en train de modifier la gravité ! Je suis Atlas, je porte la voûte céleste ! » Sauf qu'Atlas ne portait pas un short en lycra qui lui remonte dans le sillon interfessier, et surtout, Atlas ne reposait pas son « monde » après huit répétitions pour aller checker ses notifications Instagram.

Le Cri de l'Ours Polaire en Plein Accouchement possède cette vertu magique de transformer une action banale en épopée homérique. Si vous soulevez un poids en silence, vous n'êtes qu'un type qui fait du sport. Si vous hurlez à vous en faire éclater les capillaires des globes oculaires, vous devenez un guerrier. Un viking. Un survivant de l'apocalypse qui lutte contre l'extinction de l'espèce. Le cerveau de Kevin, ou ce qu'il en reste entre deux doses de créatine, a court-circuité la logique. Pour lui, le volume sonore est directement proportionnel à la croissance musculaire. Dans son monde, si le voisin de gauche ne sursaute pas et ne lâche pas son téléphone de terreur, c'est que la série n'était pas « productive ».

D'un point de vue sociologique, c'est une régression passionnante. Nous avons mis des millénaires à développer le langage, la poésie, la diplomatie, pour finir par revenir au stade du primate qui signale sa présence en hurlant dans une pièce climatisée. C'est l'art de la performance vide. C'est du théâtre de boulevard, mais sans les répliques d'Audiard et avec beaucoup plus de transpiration.

Regardez l'entourage. C'est là que le spectacle devient vraiment savoureux. Dans le périmètre de sécurité du hurleur, on trouve généralement :

1. L'étudiant en médecine qui se demande s'il doit préparer un défibrillateur ou

appeler les urgences psychiatriques.

2. La retraitée sur son vélo elliptique qui le regarde avec la pitié qu'on réserve aux animaux blessés ou aux politiciens en campagne.

3. Le « vrai » musclé, celui qui soulève des blocs de fonte de la taille d'une petite citadine, et qui le fait dans un silence de cathédrale, se contentant d'expirer un filet d'air discret, parce qu'il sait, lui, que l'énergie gaspillée par les cordes vocales est de l'énergie perdue pour les fibres musculaires.

Mais Kevin s'en moque. Kevin est dans son tunnel. Il vient de terminer sa série de *curl* biceps. Il lâche les haltères au sol – parce qu'évidemment, les poser doucement serait un aveu de faiblesse insupportable – provoquant un séisme de magnitude 3 sur l'échelle de Richter qui fait trembler les vitres du kebab d'en face. Il se regarde dans le miroir, ajuste sa mèche, et reprend son souffle comme s'il venait de traverser la Manche à la nage avec une enclume sur le dos.

Il y a une forme de poésie brutale dans ce décalage entre le son et l'objet. C'est le triomphe de la forme sur le fond, du marketing sur la marchandise. C'est l'équivalent sonore d'un pot d'échappement troué sur une Twingo : ça fait un boucan d'enfer, ça réveille tout le quartier, mais au feu rouge, tu te fais quand même doubler par un livreur Deliveroo à vélo électrique.

Le plus tragique, c'est quand le Cri de l'Ours Polaire rencontre la réalité biologique. Parce qu'à force de vouloir expulser ses organes internes par la gorge à chaque répétition, le hurleur finit souvent par obtenir un résultat, mais pas celui escompté. On ne compte plus les hernies discales provoquées non par le poids, mais par la torsion spasmodique du corps nécessaire à l'émission de ce barrissement nuptial. C'est le seul endroit au monde où l'on peut se blesser en criant trop fort qu'on est fort.

Et pourtant, nous en avons besoin. Oui, cet écosystème de la gonflette a besoin de ses ténors de la fonte. Car sans eux, la salle de sport serait un lieu d'une tristesse absolue. Ce serait juste un hangar rempli de machines sophistiquées où des gens s'ennuient en

attendant que leur métabolisme daigne brûler le muffin de midi. Le hurleur, lui, apporte le drame. Il apporte la tension. Il nous rappelle que l'être humain est capable de mettre une intensité dramatique digne de la chute de l'Empire Romain dans l'acte de lever une barre de fer de 20 kilos.

C'est une métaphore de notre époque : faire énormément de bruit pour un résultat que n'importe quel ancêtre ayant survécu à une moisson manuelle jugerait ridicule. C'est la victoire de l'image acoustique sur la réalité physique. Kevin n'est pas en train de faire du sport, il est en train de tourner la bande-annonce de sa propre vie, et dans cette bande-annonce, le mixage sonore est assuré par un ingénieur du son sourd qui vient de découvrir le bouton "Gain" à fond.

Alors, la prochaine fois que vous entendrez ce râle d'agonie retentir entre le rack à squats et la fontaine à eau, ne soyez pas agacés. Ne le jugez pas. Visualisez simplement cet ours polaire imaginaire, sur sa banquise de linoléum, essayant désespérément de donner naissance à un avenir meilleur, ou au moins à un triceps un peu plus dessiné. C'est pathétique, c'est assourdissant, et c'est la seule chose qui sépare ces hommes des machines qu'ils utilisent : les machines, au moins, ont la décence de grincer en silence.

Mais n'oubliez pas l'essentiel. Derrière chaque cri, derrière chaque « WRAAAGH » qui fait vibrer vos tympanes, se cache une vérité universelle : plus le mec hurle, moins il y a de chances qu'il ait lu un livre cette année. C'est une loi de la physique. Le volume sonore est inversement proportionnel au nombre de neurones en activité. C'est la symphonie du vide, orchestrée par un chef d'orchestre en débardeur néon qui pense que le "solfège" est une marque de compléments alimentaires.

Agite ton shaker, Kevin. Hurle ta douleur au monde. L'ours polaire te regarde de là-haut, et il se demande sincèrement pourquoi tu fais tout ce foin pour une charge qu'il pourrait soulever avec un seul de ses poils de cul. Mais qu'importe : pour toi, aujourd'hui, tu as conquis l'Everest. Et tant pis si c'était juste le deuxième étage d'un

Basic-Fit.

Chapitre 7

L'Expert en Éclairage : La quête de l'ombre portée

Observez-le. Oubliez un instant le vacarme des fontes qui s'entrechoquent et les râles d'agonie de Kevin qui tente de convaincre son système nerveux qu'une barre de cent kilos est une amie qui lui veut du bien. Regardez plutôt cet homme, là-bas, près de la fontaine à eau, qui semble soudainement pris d'une crise de somnambulisme géométrique. Il ne s'entraîne plus. Il ne respire plus. Il est entré dans une dimension parallèle où la gravité n'est rien face à l'incidence des photons.

Bienvenue dans la quête de l'ombre portée. Le Saint-Graal de celui qui possède, selon la formule consacrée, plus de compléments alimentaires que de points de QI.

Pour le profane, le plafond d'une salle de sport est une simple surface parsemée de dalles de néons blafards dont le seul but est de vous donner le teint d'un tubercule oublié dans une cave. Mais pour notre expert, c'est une carte aux trésors. Chaque spot LED est un soleil noir autour duquel gravite son ego. Il ne cherche pas à devenir plus fort ; il cherche le point de convergence exact entre la lumière zénithale et la courbure de son épigastre.

Il y a une science occulte là-dedans, une sorte d'astronomie pour débiles légers. Kevin se déplace par micro-pas, comme un démineur dans un champ de mines de la vanité. Il avance de deux centimètres vers la gauche, incline le buste de quatorze degrés, pivote le bassin vers le distributeur de boissons énergisantes et attend. Il attend que la magie opère. Il attend que l'ombre projetée par le relief graisseux de sa sangle abdominale — vestige d'un kebab "sauce algérienne" ingéré avec la culpabilité d'un pécheur — se transforme, par la grâce d'un éclairage rasant, en une tablette de chocolat digne d'une statue grecque sous ecstasy.

C'est le "Clair-Obscur du Douchebag". Le Caravage aurait adoré peindre cette scène, s'il n'avait pas été trop occupé à se battre à l'épée dans des tavernes sombres. On y voit la même utilisation dramatique de la lumière pour masquer une réalité sordide. Dans le cas présent, la réalité sordide, c'est que Kevin n'a pas d'abdominaux. Il a juste une "digestion compliquée" et une capacité pulmonaire réduite par une apnée volontaire qui commence à lui colorer le visage d'un violet inquiétant.

Car c'est là le secret de l'Expert en Éclairage : l'apnée. Pour que l'illusion fonctionne, il faut bloquer la respiration. Il faut que le diaphragme remonte au niveau des amygdales. À cet instant précis, Kevin ne vit plus. Il est en stase. S'il lâche son souffle, la physique reprend ses droits, la brioche se déploie comme un airbag de sécurité routière et l'ombre portée disparaît, révélant la triste vérité d'un homme qui a passé plus de temps à choisir son filtre Instagram qu'à travailler son transverse.

Quinze minutes. C'est le temps qu'il lui faut pour trouver l'angle. Quinze minutes durant lesquelles il ignore royalement le type qui attend derrière lui pour utiliser la poulie haute. Le monde peut s'effondrer, l'inflation peut atteindre 400 %, une invasion extraterrestre pourrait débiter sur le parking du McDo d'en face, Kevin s'en fout. Il est en train de calibrer son "V" de l'adducteur. Il est à la recherche de cette petite ligne d'ombre, fine comme un cheveu d'ange, qui fera croire à ses trois cents abonnés (dont deux cents bots russes et sa mère) qu'il est sec.

Regardez son visage. C'est le masque de la concentration absolue. S'il mettait autant d'énergie à lire une notice de montage IKEA ou à comprendre le concept de "sujet-verbe-complément", il serait probablement Premier ministre. Mais non. Toute sa puissance cérébrale est focalisée sur le spot numéro 4, celui qui grésille un peu et qui projette une lumière crue, presque chirurgicale.

Pourquoi cette obsession ? Parce que dans l'écosystème du fitness moderne, la réalité est une option désactivable. Ce qui compte, ce n'est pas ce que vous soulevez, c'est

l'ombre que vous projetez sur le mur en crépi du Basic-Fit de Clichy-sous-Bois. C'est la métaphysique du néon. Kevin sait que le muscle est une illusion d'optique. Avec un éclairage de face, il ressemble à un sachet de lait demi-écrémé. Avec un éclairage de côté (le fameux "side-lighting" des initiés), il devient un guerrier spartiate.

Il sort alors son iPhone 15 Pro Max, un appareil doté de plus de puissance de calcul que la navette Apollo 11, et qui ne lui sert pourtant qu'à photographier ses propres pores dilatés. Le bras se tend. L'angle de 45 degrés est respecté. Le menton est rentré pour accentuer la mâchoire (un autre miracle de l'ombre portée qui cache un triple menton naissant). Clic. La capture de l'instant. Le vol de l'image.

À ce stade, Kevin est au bord de l'évanouissement. Son cerveau, privé d'oxygène depuis 120 secondes, commence à lui envoyer des signaux de détresse sous forme d'étoiles filantes multicolores. Mais il tient bon. Il doit vérifier la photo.

Et là, c'est le drame. Sur l'écran, il ne voit pas un dieu du stade. Il voit un mec qui a l'air de subir une coloscopie sans anesthésie sous un éclairage de parking souterrain. L'ombre est trop basse. Elle ne souligne pas les obliques, elle souligne les poignées d'amour. La tragédie grecque commence. Kevin soupire, lâche son ventre qui reprend sa place avec un bruit sourd de décompression hydraulique, et recommence sa déambulation.

"C'est la faute du spot", se dit-il. "Le rendu chromatique est merdique." Il utilise des mots techniques pour masquer le vide sidéral de sa démarche. Il commence à haïr l'électricien qui a posé ces dalles de plafond en 2012. Cet homme, cet artisan sans talent, a ruiné sa "shape". C'est un complot contre l'esthétisme.

Il se déplace de deux mètres vers le rack d'haltères. Là, la lumière est plus chaude. C'est le coin des influenceurs en herbe, ceux qui pensent que le mot "diététique" est une insulte raciale. Kevin se remet en position. Il contracte chaque fibre de son être. Il est tellement tendu qu'on pourrait accorder une harpe sur ses trapèzes. Si quelqu'un le

touchait avec une épingle à nourrice à ce moment-là, il exploserait comme un ballon de baudruche rempli de whey vanille.

Et soudain, le miracle. Le spot frappe le haut de son deltoïde, créant un sillon profond, une faille sismique de virilité apparente. L'ombre glisse le long de son flanc, dessinant des muscles qui n'existent pas dans les livres d'anatomie, mais qui sont pourtant là, sur l'écran. Kevin sourit intérieurement. Il a vaincu la physique. Il a dompté la lumière. Il est le maître des ombres, le manipulateur de la perception, le magicien du néon de 36 watts.

Peu importe qu'il n'ait fait que deux séries de "curl" avec des haltères de 8 kilos en une heure. Peu importe qu'il soit incapable de monter trois étages sans cracher un poumon. L'image est là. Elle est propre. Elle est saturée. Elle est mensongère à souhait.

Il va pouvoir la poster avec une légende inspirante du type : *"Le travail acharné paie toujours. On lâche rien. NoPainNoGain Focus NattyLife"*.*.

La "Natty Life". On parle d'un mec qui considère que le jus de cornichon est un produit dopant, mais qui est prêt à vendre un rein pour un filtre qui lui donnerait l'air d'avoir moins de 25 % de masse grasse.

Kevin range son téléphone. Il a fini sa séance. Enfin, sa séance de photo. Il n'a pas transpiré une goutte, sauf à cause du stress thermique causé par l'apnée prolongée. Il se regarde une dernière fois dans le miroir en sortant. Sans le spot magique, il ressemble à nouveau à un comptable qui aurait mangé un peu trop de quiche. Mais il s'en fiche. Dans le cloud, quelque part sur un serveur en Californie, il est un titan.

Et c'est ça, la magie de l'expert en éclairage. C'est transformer une digestion difficile en une épopée sculpturale. C'est l'art de mentir avec des photons pour oublier qu'on a le cerveau aussi plat que le banc de musculation qu'on vient de squatter sans raison.

Kevin s'en va, fier, marchant avec les bras écartés comme s'il portait deux valises invisibles, oubliant que même l'ombre la plus flatteuse finit toujours par disparaître quand on éteint la lumière.

Mais ne vous inquiétez pas pour lui. Demain, il reviendra. Il a entendu dire que le Basic-Fit d'à côté venait d'installer des nouveaux plafonniers à LED directionnelles. Une nouvelle terre promise. Une nouvelle quête. Un nouvel angle pour faire croire au monde que son nombril est le centre de l'univers, alors qu'il n'est que le centre de sa propre confusion.

Chapitre 8

Le Coach de l'Ombre : Le conseil que personne n'a demandé

S'il y avait un Prix Nobel de l'audace mal placée, ou une Légion d'Honneur pour les gens qui s'expriment quand tout le monde les supplie intérieurement de se taire, Jean-Sébastien serait déjà Grand-Croix. Mais Jean-Sébastien n'a pas de médaille. Il a mieux : il a un débardeur « stringer ».

Vous connaissez ce vêtement. C'est un concept architectural avant d'être une pièce textile. Le débardeur de Jean-Sébastien n'est pas là pour couvrir son corps ; il est là pour délimiter le vide. Techniquement, il y a plus de tissu dans un sachet de thé de chez Lipton que dans la tenue de combat de cet homme. Deux lanières de la largeur d'un fil dentaire retiennent par miracle une pièce de coton fatiguée qui pendouille lamentablement, offrant au monde une vue panoramique sur ses côtes saillantes et ses tétons qui semblent crier à l'aide. C'est une tenue qui dit : « Je suis prêt pour l'effort physique intense », alors que son corps dit plutôt : « J'ai survécu à une famine en 1912 ».

Jean-Sébastien est ce qu'on appelle le « Coach de l'Ombre ». Il n'est pas salarié du club. Il ne possède aucun diplôme en STAPS, ni même le moindre certificat de secourisme. Son seul titre de légitimité, c'est qu'il a regardé trois vidéos de Tibo InShape en 2017 et qu'il a une fois croisé un mec qui connaissait quelqu'un qui prenait de la créatine.

Sa proie favorite ? C'est vous. Ou plutôt, n'importe qui ayant l'air de savoir ce qu'il fait. Car le Coach de l'Ombre a un radar à compétence : plus vous êtes concentré, plus votre exécution est propre, plus il ressent le besoin viscéral d'intervenir pour y injecter son chaos intellectuel.

Imaginez la scène. Vous êtes en pleine série de développé couché. Vous avez les yeux rivés sur la barre, la respiration est calée, l'arcature est solide. C'est le moment où vous luttez contre la gravité, où chaque fibre de votre grand pectoral chante l'Internationale de la douleur. Et là, dans votre champ de vision périphérique, il apparaît. Une silhouette squelettique drapée dans son lambeau de coton orange fluo.

Il attend que vous reposiez la barre. Il ne vous laisse même pas le temps de recracher vos poumons ou de vérifier que votre âme n'est pas restée sur le banc. Il s'approche, une main sur la hanche (enfin, sur l'os qui lui sert de hanche), l'autre pointant un doigt accusateur vers votre anatomie.

« Pardon, je t'arrête tout de suite, l'ami. Je t'observe depuis tout à l'heure. C'est pas bon. »

L'ami. On est déjà dans le domaine de l'agression caractérisée. Quand un inconnu en débardeur filaire vous appelle « l'ami », c'est généralement pour vous expliquer que la Terre est plate ou que vous ne sollicitez pas assez le faisceau claviculaire du grand dentelé.

« Ta trajectoire, là... elle est trop... rectiligne. »

Vous le regardez. Vous essayez de comprendre comment un individu dont les bras ressemblent à des baguettes de tambour pourrait avoir un avis pertinent sur la mécanique des fluides ou la biomécanique humaine. Vous regardez son débardeur. Une lanière vient de lâcher. On est à deux millimètres d'un incident qui nécessiterait l'intervention de la police des mœurs. Mais Jean-Sébastien s'en fout. Il est investi d'une mission divine.

« Faut que tu casses le coude à 42 degrés, tu vois ? Sinon, tu crées une ischémie prématurée du deltoïde antérieur. C'est scientifique. Je l'ai lu dans un thread Reddit

sur l'optimisation de l'hypertrophie sarcomérique. »

Le plus fascinant chez le Coach de l'Ombre, c'est son vocabulaire. Il utilise des mots de six syllabes pour compenser le fait qu'il ne peut pas soulever une bouteille de Cristaline sans risquer une hernie discale. Il vous parle de « recrutement moteur », de « tension mécanique transitoire » et de « métabolisme anaérobie lactique », alors que son propre régime alimentaire semble composé exclusivement de café noir et de frustration.

Regardez-le bien. Il se tient là, dans la salle, tel un héron malnutri qui aurait décidé d'enseigner la voltige à un aigle. Il se promène entre les machines avec une démarche de propriétaire, alors qu'il paie son abonnement grâce à une promo « parrainage » expirée depuis 2021.

Son débardeur est une métaphore de son existence : il essaie de montrer le maximum de muscles avec le minimum de support. Le problème, c'est que quand on n'a pas de muscles, on montre juste de la peau et une confiance en soi qui confine à la pathologie psychiatrique. C'est l'art de l'emballage vide. C'est une boîte de caviar qui contient des miettes de biscottes.

Le Coach de l'Ombre ne s'entraîne jamais vraiment. S'entraîner impliquerait de se confronter à ses propres limites, et Jean-Sébastien n'a pas de limites, puisqu'il vit dans un univers purement théorique. Il fait deux séries de « curl » avec les haltères de 4 kilos, juste pour se donner une contenance, puis il repart en chasse. Il repère une pauvre fille qui fait du squat.

« Attention au valgus du genou, mademoiselle ! C'est le ligament croisé qui va dire stop ! »

La fille, qui est probablement prof de yoga ou kiné, le regarde avec la même expression qu'on réserve à un pigeon qui essaierait de vous expliquer comment lacer

vos chaussures. Mais Jean-Sébastien ne capte pas les signaux sociaux. Le sarcasme glisse sur lui comme la sueur sur son polyester bon marché. Il est protégé par une armure d'ignorance galvanisée.

Pourquoi fait-il ça ? Parce que la salle de sport est le seul endroit au monde où le paraître peut, pendant un bref instant, étouffer l'être. En s'érigeant en expert, Jean-Sébastien oublie qu'il ressemble à un montage IKEA dont il manquerait la moitié des vis. En corrigeant votre trajectoire, il a l'impression de diriger sa propre vie, cette trajectoire erratique qui l'a mené à porter un vêtement qui ressemble à un filet à provisions.

Il y a une beauté tragique dans son intervention. C'est le triomphe de l'opinion sur l'observation. C'est le gars qui n'a jamais conduit une Twingo mais qui explique à Lewis Hamilton comment prendre un virage à Spa-Francorchamps.

« Tiens, essaie comme ça. »

Il s'installe sur votre banc. C'est le moment critique. Il saisit la barre. Il tremble déjà. Ses bras, ces deux fils de fer barbelés recouverts de peau pâle, se mettent à osciller. Il descend la barre. Enfin, la barre descend toute seule, par simple gravité, et il essaie juste de ne pas mourir écrasé sous 40 kilos. Il remonte la barre dans un râle qui évoque un morse en train de s'étouffer avec un sifflet.

« Tu vois ? Là, j'ai senti l'activation. »

Oui, Jean-Sébastien. Nous aussi on a senti quelque chose. On a senti le malaise traverser les fondations du bâtiment. On a vu ton débardeur manquer de se désintégrer sous la pression atmosphérique. On a vu tes yeux sortir de leurs orbites comme deux œufs au plat jetés contre un mur.

Mais il se relève, fier. Il ajuste ses deux lanières de coton qui ne cachent désormais

plus rien de son absence totale de pectoraux, et il vous gratifie d'un petit clin d'œil complice.

« Continue comme ça, petit. T'as du potentiel, mais faut écouter les anciens. »

Les anciens. Il a 24 ans. Mais dans sa tête, il est le vieux sage du temple, le Yoda de la fonte, le Gandalf du leg-extension. Il s'éloigne vers la fontaine à eau, marchant avec cette démarche étrange, les bras légèrement écartés du corps, comme s'il était tellement large qu'il ne pouvait pas les coller à son buste. On appelle ça le syndrome du tapis invisible sous les bras. Chez lui, c'est plutôt le syndrome du journal de Mickey sous les aisselles.

Il boit une gorgée d'eau avec la solennité d'un sommelier goûtant un grand cru, puis il scanne à nouveau la salle. Il y a un nouveau venu près de la cage à squat. Un type qui fait des fentes. Jean-Sébastien fronce les sourcils. Il détecte une instabilité de la cheville à trente mètres.

Le Coach de l'Ombre repart au combat. Sa mission n'est jamais finie. Tant qu'il restera un être humain sur cette planète capable de soulever un poids sans recevoir un conseil non sollicité d'un type dont le vêtement ne respecte aucune règle de la décence publique, Jean-Sébastien sera là.

Parce qu'au fond, "Moins de tissu que de neurones", ce n'est pas qu'un titre de livre. C'est son mantra. C'est sa religion. C'est l'explication métaphysique de pourquoi il porte un débardeur qui ressemble à un accident de machine à laver : pour laisser le maximum de place à l'air ambiant, car c'est la seule chose dont son ego et son cerveau ont besoin pour continuer à gonfler de manière totalement artificielle.

Regardez-le s'éloigner. Il est heureux. Il vient de sauver une trajectoire. Il n'a rien construit, il n'a rien soulevé de lourd, mais il a parlé. Et dans le monde de Jean-Sébastien, un mot savant vaut mieux qu'une séance de jambes. Surtout quand on

a les jambes d'un flamant rose anémié.

Chapitre 9

Le Rorschach de Sueur : Laisser sa trace

Entrez dans n'importe quel temple de la fonte à l'heure de pointe, et vous observerez ce phénomène fascinant, digne d'un documentaire de National Geographic narré par un sociologue sous acide : le marquage de territoire. Pour le commun des mortels, une serviette est un accessoire d'hygiène de base, un rempart dérisoire contre la prolifération des staphylocoques dorés. Pour Jean-Sébastien, la serviette est une entrave à sa liberté d'expression. C'est un filtre qui étouffe le cri primal de sa peau.

Regardez le banc de développé couché après son passage. Ce n'est plus un équipement sportif, c'est une œuvre d'art conceptuel. Jean-Sébastien vient de réaliser un « Rorschach de Sueur ». Sur le skaï noir, une silhouette luisante se dessine avec une précision chirurgicale. Si vous penchez la tête à gauche, vous y verrez peut-être un papillon de nuit en pleine agonie. À droite, c'est manifestement la carte détaillée de la Basse-Normandie, incluant les zones inondables. Mais pour Jean-Sébastien, c'est sa signature. C'est le linceul de Turin version anabolisants.

L'absence de serviette chez le spécimen *Homo Gym-Narcissus* n'est pas un oubli. C'est un choix politique. Utiliser une serviette, ce serait admettre que l'on produit des déchets corporels, comme ces pauvres types du cardio qui transpirent de l'eau claire en lisant *L'Équipe*. Jean-Sébastien, lui, n'excrète pas de la sueur. Il distille de l'essence de performance. Il dépose sur chaque machine un condensé de son métabolisme, un bouillon de culture riche en testostérone exogène, en caféine mal digérée et en mépris pour les règles de savoir-vivre élémentaires.

— « Je ne transpire pas, mec, je lubrifie la machine », lance-t-il souvent avec ce sourire carnassier qui laisse apparaître des gencives plus congestionnées que ses

biceps.

S'asseoir après lui sur la presse à cuisses, c'est un acte de foi. C'est accepter de fusionner biologiquement avec lui. En posant vos fesses sur cette flaque tiède et visqueuse, vous n'utilisez pas seulement la machine : vous devenez le réceptacle de son héritage génétique. Si les archéologues du futur devaient cloner un être humain à partir des vestiges du XXI^e siècle, ils n'iraient pas chercher dans les cimetières. Ils gratteraient le revêtement d'une machine à pectoraux dans un Fitness Park de banlieue. Ils y trouveraient tout : son ADN, ses habitudes alimentaires (dominées par le poulet-riz insipide), et probablement des traces de son dernier booster pré-entraînement dont la composition chimique ferait passer du décapant industriel pour de la tisane à la camomille.

Le Rorschach de sueur possède une grammaire qui lui est propre. Il y a « l'empreinte fessière », ce double dôme parfait qui témoigne d'une séance de squat intensive, laissant sur le banc une trace qui ressemble à deux lunes se rencontrant lors d'une éclipse de gras. Il y a « la traînée dorsale », cette ligne verticale qui descend le long du dossier de la machine à tirage, évoquant le passage d'un escargot géant qui aurait abusé de la créatine. Et n'oublions pas « l'auréole crânienne », ce halo d'humidité laissé au sommet du banc, preuve irréfutable que le cerveau de Jean-Sébastien surchauffe à force de compter jusqu'à huit.

Ce qui est fascinant, c'est la réaction de Jean-Sébastien face à l'horreur qu'il laisse derrière lui. Il se lève, contemple son œuvre avec la satisfaction d'un peintre flamand devant un chef-d'œuvre à l'huile, et s'éloigne sans un regard en arrière. Nettoyer ? Passer un coup de spray désinfectant ? Et puis quoi encore ? On ne demande pas à un lion de passer l'aspirateur après avoir dévoré une gazelle. Le liquide séminal de son ego doit rester là, à l'air libre, pour que le prochain utilisateur sache qu'un prédateur est passé par ici.

Le rituel est toujours le même. La victime suivante s'approche. C'est souvent un type

normal, appelons-le Kevin, qui porte un t-shirt en coton Decathlon et qui a juste envie de faire ses trois séries avant d'aller chercher ses enfants à l'école. Kevin arrive devant la machine à triceps. Il voit le Rorschach. Il voit la nappe phréatique qui stagne sur l'assise. Kevin hésite. Il regarde autour de lui, cherchant une autorité, une police de l'hygiène, un signe de Dieu. Mais Dieu est occupé ailleurs, et le staff de la salle est trop occupé à scroller sur TikTok derrière le comptoir.

Alors Kevin fait ce que nous faisons tous dans ce genre de situation tragique : il prend trois feuilles de papier absorbant, dont la texture rappelle celle du papier de verre grain 40, et il tente d'éponger le désastre. Mais la sueur de Jean-Sébastien est tenace. Elle est dense. Elle a une tension superficielle qui défie les lois de la physique. On ne l'essuie pas, on l'étale. On crée un glacis. Kevin finit par s'asseoir, le visage décomposé, sentant l'humidité de Jean-Sébastien s'infiltrer à travers son propre tissu, réalisant qu'il est maintenant, techniquement, en relation intime avec un type qu'il déteste.

Jean-Sébastien, lui, est déjà à l'autre bout de la salle, en train de marquer une autre machine. Pour lui, la serviette est un accessoire de plage, une décoration inutile qui risque de masquer le galbe de ses dorsaux. Son débardeur, rappelons-le, couvre environ 4 % de sa surface corporelle. Il est conçu pour maximiser le contact entre l'épiderme et le skai. C'est une interface homme-machine totale. C'est du Cyberpunk organique.

Dans son esprit embrumé par l'hypertrophie, laisser sa sueur est un acte généreux. Il offre au monde des phéromones gratuites. Il parfume l'ambiance de cette fragrance délicate baptisée « Vestiaire de rugby après une défaite sous la pluie ». Il est persuadé que les femmes de la salle, en passant près de son banc humide, vont être submergées par une pulsion reproductive incontrôlable, alors qu'en réalité, elles sont juste en train de calculer l'itinéraire le plus court vers le distributeur de gel hydroalcoolique.

Si on l'interrogeait sur ce manque de civisme, Jean-Sébastien invoquerait

probablement une raison pseudo-scientifique. Il vous expliquerait que les pores de la peau doivent respirer sans l'interférence d'une fibre textile étrangère. Il vous dirait que la serviette crée un environnement propice aux bactéries, alors que le skaï nu, c'est « rustique », c'est « vrai ». Il transformerait sa paresse et sa crasse en une philosophie de vie minimaliste. Moins de tissu sur le corps, moins de tissu sur le banc, plus de place pour la Vérité.

Le plus beau, c'est quand il se regarde dans le miroir après avoir abandonné un énième marécage sur un banc incliné. Il voit ses muscles congestionnés, il voit la brillance de sa peau, et il se dit que cette humidité est le vernis de sa gloire. Il ne voit pas qu'il ressemble à un jambon sous cellophane oublié dans une voiture en plein mois d'août. Non, il se voit comme un gladiateur. Et un gladiateur ne s'essuie pas les aisselles avec une serviette à motif "Hello Kitty" ou "Club Med 98".

Le Rorschach de sueur est aussi un test psychologique pour nous, les spectateurs. Que lisez-vous dans cette flaque ? Si vous y voyez une raison de désespérer de l'humanité, vous êtes lucide. Si vous y voyez une opportunité de porter plainte pour terrorisme biologique, vous êtes procédurier. Mais si vous y voyez le signe qu'il est temps de changer de salle de sport pour un établissement qui exige un certificat de vaccination et un contrôle psychiatrique à l'entrée, vous avez enfin compris le message caché de Jean-Sébastien.

Il s'éloigne maintenant vers la fontaine à eau, laissant derrière lui un sillage de gouttelettes, tel un arroseur automatique défaillant. Il ne boit pas pour s'hydrater, il boit pour recharger son réservoir à empreintes. Demain, les archéologues de la fonte trouveront peut-être ses traces et concluront que l'homme du XXI^e siècle était une créature semi-aquatique qui vivait sur du cuir synthétique. Ils ne se douteront jamais que c'était juste un type avec trop de temps libre, trop peu de neurones, et une allergie viscérale au concept de pressing.

Jean-Sébastien est un pionnier. Il a compris que pour laisser une trace dans l'histoire,

il n'est pas nécessaire d'écrire des livres ou de bâtir des empires. Il suffit de ne pas mettre sa serviette sur la machine à crunchs. La postérité, c'est une tache d'humidité qui met dix minutes à s'évaporer. C'est peu, mais pour Jean-Sébastien, c'est déjà une éternité de reconnaissance.

Chapitre 10

Le Narcisse du Miroir Central

Le Miroir Central n'est pas une simple surface réfléchissante à base de silice et d'argente. Dans l'écosystème de cette salle de sport, c'est le Saint des Saints, l'Autel des Vanités, le point de convergence où les photons viennent mourir pour ressusciter sous forme d'ego surdimensionné. Si vous vous placez exactement au milieu, sous le spot halogène n°4 — celui qui a été légèrement dévissé par un habitué pour créer une ombre portée dramatique sur les deltoïdes — vous n'êtes plus un simple mortel payant 49,90 € par mois pour transpirer sur du lino. Vous devenez le protagoniste de votre propre péplum intérieur.

Jean-Sébastien vient de s'y installer. Il a délaissé la fontaine à eau pour ce face-à-face crucial. Dans ses mains, il tient deux haltères de 8 kilos. Huit kilos. C'est le poids d'un gros chat domestique ou de quatre bouteilles de lait. Pour un individu normalement constitué, c'est une charge de rééducation après une rupture des ligaments croisés du petit orteil. Mais pour Jean-Sébastien, ce sont les colonnes du temple d'Hercule.

Regardez-le. L'intensité dramatique qu'il injecte dans la prise en main de ces petits objets en caoutchouc noir est digne d'un lever de rideau à la Comédie-Française. Il ne saisit pas un haltère, il s'empare de son destin. Il ajuste sa position, les pieds ancrés dans le sol comme s'il craignait que la rotation de la Terre ne vienne perturber son centre de gravité. Et là, le miracle se produit : la Connexion Oculaire.

Jean-Sébastien ne se regarde pas dans le miroir. Il se **sonde**. Il s'ausculte avec une passion dévorante que même Narcisse, au bord de son ruisseau, aurait trouvée « un peu excessive, mec, détends-toi ». Il y a dans son regard une profondeur métaphysique, une gravité de chirurgien cardiaque en pleine opération à cœur ouvert.

On s'attend à voir passer un bandeau de sous-titres en bas du miroir : *«
Pourrons-nous sauver la fibre latérale du biceps brachial ? Le suspense est
insoutenable. »*

La première répétition commence. C'est un mouvement lent, calculé, presque religieux. À mesure que l'haltère de 8 kilos remonte vers son épaule, le visage de Jean-Sébastien se décompose. On passe de la sérénité du guerrier au martyr de Saint Sébastien. Les sourcils se froncent, créant un canyon de rides sur son front où pourraient se cacher des familles de randonneurs. La mâchoire se contracte avec une telle force qu'on entend presque ses molaires implorer la grâce. À ce niveau de tension faciale, on n'est plus dans le fitness, on est dans l'Actor's Studio. Robert De Niro dans *Raging Bull* ? Un amateur. Joaquin Phoenix dans *Joker* ? Une aimable plaisanterie. Jean-Sébastien, lui, vit la douleur. Il incarne la lutte de l'homme contre la matière. Pour 8 kilos.

Il est fascinant d'observer ce décalage cognitif flagrant. Si vous fermez les yeux et n'écoutez que ses grognements — des râles sourds, gutturaux, qui semblent remonter du fond des âges — vous jureriez qu'il est en train de soulever l'arrière d'une Twingo pour libérer un orphelin coincé dessous. Mais non. C'est juste un bout de ferraille léger que ma grand-mère pourrait utiliser comme presse-papier.

Le plus beau, c'est le moment de la « congestion ». Entre la quatrième et la cinquième répétition, le sang afflue légèrement dans le muscle (ou ce qui en tient lieu). Pour Jean-Sébastien, c'est une épiphanie. Il s'arrête une fraction de seconde au sommet du mouvement, l'haltère frôlant son menton, pour admirer le « peak ». Dans le miroir, il voit une montagne de muscles striés, une architecture biologique parfaite, un sommet de l'évolution humaine. Dans la réalité, c'est une bosse de la taille d'une noix de cajou qui tente désespérément d'exister sous une couche de peau un peu trop pâle.

Mais qu'importe la réalité ? Le Miroir Central est un filtre Instagram analogique de haute précision. Jean-Sébastien y voit ce qu'il veut voir. Il y a une dimension érotique

dans ce regard. Il s'aime. Non, il se convoite. S'il pouvait s'inviter à dîner, il le ferait, mais il passerait probablement toute la soirée à vérifier son profil dans le dos de la cuillère à soupe. C'est un dialogue amoureux en circuit fermé.

« Tu es beau, Jean-Sébastien », murmurent ses pupilles dilatées par l'effort simulé.
« Je sais, Jean-Sébastien », répondent ses deltoïdes dans un frémissement imperceptible.

« On fait une sixième répétition pour la postérité ? »

« Allons-y, mon lion. Faisons trembler les fondations de ce club de remise en forme.
»

Soudain, un autre abonné passe derrière lui pour aller chercher un tapis de sol. Le sacrilège est total. Jean-Sébastien ne cille pas, mais son regard se durcit. Cet intrus vient de traverser le champ de sa propre adoration. C'est comme si quelqu'un avait marché sur la robe de mariée de son ego. Il attend que l'ombre disparaisse pour reprendre son tête-à-tête. Il vérifie l'angle. Est-ce que son triceps a l'air plus "découpé" si il incline le buste de trois degrés vers la gauche ? Oui. Absolument. À cet instant précis, avec le bon éclairage et une dose massive de déni, il ressemble presque à l'illustration de la page 42 d'un catalogue de compléments alimentaires bas de gamme.

Le set se termine. Dix répétitions. Un exploit qui aura duré trois minutes, durant lesquelles Jean-Sébastien a brûlé environ huit calories et consommé l'équivalent annuel de la production mondiale de narcissisme. Il repose les haltères sur le rack avec une délicatesse infinie, comme s'il venait de poser les Tables de la Loi. Il ne les lâche pas, il les libère de sa puissance.

Puis vient le rituel final : le "check-up" post-série. Il ne s'en va pas tout de suite. Il reste planté devant le Miroir Central, les bras légèrement écartés du corps — le syndrome des ailes de poulet invisibles — pour laisser ses muscles « respirer ». Il se tourne de trois-quarts, contracte les abdominaux au point de risquer une hernie

hiatale, et lance un dernier regard par-dessus son épaule. C'est le regard du prédateur qui contemple son territoire, ou plus probablement celui du mec qui essaie de voir si l'étiquette de son débardeur en promotion ne dépasse pas trop.

Mesdames et messieurs, ce que vous voyez là, c'est le sommet de la pyramide de Maslow version salle de sport. Jean-Sébastien n'est pas venu ici pour sa santé cardiovasculaire. Il n'est pas venu pour perdre du gras ou gagner en force fonctionnelle. Il est venu chercher cette validation que seul un miroir bien éclairé peut lui offrir. Il est l'acteur, le réalisateur, le public et le critique de son propre film de série B.

S'il y avait un Oscar pour l'utilisation la plus dramatique d'un poids de 8 kilos, Jean-Sébastien ferait un discours de remerciements de quarante minutes en pleurant et en remerciant son coach, sa diététicienne et le fabricant de miroirs Saint-Gobain. Mais il n'y a pas d'Oscar. Il n'y a que le silence de la salle, le bruit des tapis de course en fond, et l'odeur persistante de son sillage de gouttelettes qui finit de s'évaporer sur le sol.

Il s'éloigne enfin, d'une démarche chaloupée, convaincu d'avoir laissé une empreinte indélébile dans la psyché de quiconque a eu la chance d'observer sa performance. Il se dirige vers les machines à crunchs, ignorant superbement que derrière lui, un petit vieux de 75 ans vient de ramasser ses haltères de 8 kilos pour s'échauffer les poignets, sans même jeter un regard au miroir. La tragédie grecque s'arrête là où commence la réalité du quotidien. Mais pour Jean-Sébastien, la réalité n'est qu'une option facultative, un accessoire qu'il a laissé au vestiaire, juste à côté de sa serviette propre.

Chapitre 11

La Logistique du Trépied : Le cinéma de proximité

Si vous pensiez que la logistique était une science réservée aux ingénieurs d'Amazon ou aux généraux de l'OTAN préparant une invasion en terrain hostile, c'est que vous n'avez jamais observé Jean-Sébastien installer son trépied devant la poulie haute. On ne parle pas ici de poser un téléphone contre une bouteille de Cristaline. Non. Jean-Sébastien est un professionnel. Il possède un matériel qui ferait passer une équipe de reportage de BFM TV pour des amateurs de TikTok en vacances.

Son trépied télescopique en carbone, acheté en trois fois sans frais sur un site de dropshipping, possède des rotules plus fluides que ses propres articulations. Et son installation répond à un protocole géopolitique strict : l'annexion du territoire. Quand Jean-Sébastien déploie les pattes de son engin, il ne cherche pas seulement l'angle optimal. Il délimite une zone d'exclusion aérienne. Le périmètre de sécurité s'étend sur environ douze mètres carrés, englobant la machine à tirage dorsal, le rack d'haltères de 10 à 20 kilos et, accessoirement, le passage vers les sorties de secours. Dans l'esprit de Jean-Sébastien, le Code du Travail et les normes de sécurité incendie sont des suggestions facultatives face à l'impératif catégorique de la 4K.

« Pardon, je peux juste prendre les 12 kilos ? » demande un usager lambda, un de ces invisibles qui viennent à la salle pour, tenez-vous bien, s'entraîner.

Jean-Sébastien lève un doigt impérieux, le regard fixé sur son écran. Il ne parle pas. Le génie est en phase de pré-production. Il vérifie l'exposition. La lumière blafarde des néons de la salle, qui donne habituellement à n'importe qui l'air d'un cadavre de morgue en fin de décomposition, doit être magnifiée pour ressembler à un coucher de soleil sur Venice Beach. Il ajuste l'inclinaison de 1,5 degré vers le bas. C'est l'angle «

Alpha », celui qui tasse les jambes mais fait paraître les épaules aussi larges qu'un buffet Henri II.

L'usager aux 12 kilos attend, immobile, tel un figurant non payé dans un film de Tarkovski. Jean-Sébastien finit par soupirer, un son chargé d'une lassitude christique. « Je tourne une séquence, là. Tu vas casser la perspective. Attends deux minutes. »

Le « deux minutes » de Jean-Sébastien appartient à une temporalité élastique, proche de celle des trous noirs. C'est le temps nécessaire pour que ses 43 abonnés Instagram — un conglomérat hétéroclite composé de sa cousine, de trois bots vendant des compléments alimentaires à base d'urine de castor et de trente-neuf autres narcissiques qui attendent juste qu'il s'abonne en retour — puissent assister au miracle de la chair.

Le tournage commence. Jean-Sébastien n'est plus un homme, il est une œuvre. Il s'approche de la barre, saisit les poignées avec une intensité dramatique que même Daniel Day-Lewis jugerait excessive pour une scène d'agonie. Il prend une inspiration si profonde qu'il manque d'aspirer la perruque d'une dame qui fait du step trois rangs derrière.

Et là, c'est le drame. L'action. Le Cinéma de Proximité dans toute sa splendeur acide.

Au fur et à mesure que les répétitions s'enchaînent, la métamorphose physique s'opère. Pas celle des muscles, non. On parle de la métamorphose faciale. Pour Jean-Sébastien, une séance réussie ne se mesure pas au volume de fonte déplacé, mais à la pression intracrânienne générée. À la quatrième répétition, son visage passe par une palette de couleurs que l'on ne trouve normalement que dans les catalogues de peinture pour volets ou sur les étals de crustacés pas très frais : rose crevette, rouge brique, puis ce violet profond, presque mystique, qui annonce généralement un AVC imminent.

C'est alors qu'elle apparaît. La Veine.

C'est une autoroute de sang qui barre son front de part en part, une saillie anatomique si prononcée qu'on pourrait y lire l'avenir en braille. Elle pulse au rythme de la musique techno-industrielle qui sature ses AirPods. Pour Jean-Sébastien, cette veine est la preuve ultime de son engagement, son Oscar personnel. Pour l'observateur extérieur, c'est une erreur de la nature qui semble hurler : « Sortez-moi de là, je vais exploser sur le miroir ! »

Il bloque sa respiration. C'est la technique dite de la « manœuvre de Valsalva », mais version suicidaire. Ses yeux sortent de leurs orbites, injectés de sang, comme s'ils cherchaient à s'enfuir de son crâne avant la déflagration. À ce moment précis, Jean-Sébastien est convaincu qu'il ressemble à une version bodybuildée de Leonidas aux Thermopyles. En réalité, il ressemble surtout à une cafetière sous haute pression dont le sifflet serait bouché.

« Allez, pousse ! » s'encourage-t-il intérieurement, alors que le poids qu'il soulève est celui que le petit vieux de 75 ans de tout à l'heure utilise pour se curer les dents.

Enfin, c'est le « drop ». Il lâche la barre. Le fracas du métal contre le métal résonne dans toute la salle, un bruit sourd qui signifie : « Regardez-moi, j'ai fini mon calvaire. » Il ne se repose pas. Il ne boit pas. Il se précipite vers le trépied. C'est l'instant critique de la post-production immédiate. Il fait défiler la vidéo, zoomant frénétiquement sur son front.

Est-ce que la veine est bien là ? Oui. Est-ce qu'on voit bien la goutte de sueur — qu'il a soigneusement vaporisée avec un brumisateuse avant la prise — perler le long de sa tempe ? Absolument. Est-ce qu'on remarque que la machine à côté est occupée par une personne qui attend depuis dix minutes ? Jean-Sébastien s'en fout. Le monde n'est qu'un décor, et les autres usagers ne sont que des pixels flous destinés à être gommés par un filtre « Dramatic Grit » ou « Cinematic Sweat ».

Il commence alors la rédaction de la légende. Car une image sans texte, dans le monde de Jean-Sébastien, c'est comme un haltère sans magnésie : ça manque d'accroche.

* « No pain, no gain. Ø=Þ\$ La douleur est temporaire, la gloire Discipline. HardWork GymLife VeinCheck AlphaMental. »*

Pendant qu'il peaufine ses hashtags, une file d'attente s'est formée derrière son trépied. On dirait la queue devant un guichet de la Sécurité Sociale un lundi matin, mais avec des gens en short en lycra. Un homme d'une cinquantaine d'années, dont le seul objectif est de perdre son bide avant les vacances à l'île de Ré, finit par craquer. « Dites, on peut l'utiliser, la machine, maintenant que le film est fini ? »

Jean-Sébastien lève les yeux de son écran. Il regarde l'homme avec une pointe de mépris. Comment cet individu ose-t-il interrompre le processus créatif d'un influenceur aux 43 abonnés ? Ne comprend-il pas que chaque seconde de latence est une insulte à l'algorithme Instagram ?

« Je vérifie juste si le cadrage était bon, mec. J'ai peut-être besoin d'une deuxième prise. La lumière a bougé. »

La lumière n'a pas bougé. Les néons crachent toujours la même lueur de morgue. Mais Jean-Sébastien a besoin d'une « cover » pour son Reel. Il lui faut ce moment précis où la veine du front atteint son apogée, juste avant que le visage ne devienne noir. Il finit par ranger son trépied avec la lenteur cérémonieuse d'un garde républicain pliant le drapeau.

Il se déplace vers un autre secteur de la salle, sa démarche toujours aussi chaloupée, son trépied sous le bras comme un sceptre. Il a déjà repéré sa prochaine cible : le banc de développé couché. Il y a là une lumière rasante qui, avec le bon filtre, devrait donner l'impression qu'il possède des pectoraux, et non juste deux post-it collés sur des côtes saillantes.

La logistique du trépied est une guerre d'usure. C'est la victoire de l'image sur l'effort, du paraître sur l'être, du 16:9 sur le cardio. Jean-Sébastien s'installe à nouveau. Il bloque l'accès aux haltères lourds. Il s'en fiche, il ne les utilise jamais. Ils ne rentrent pas dans le cadre. Ce qui compte, c'est le trépied. Car sans trépied, la séance n'existe pas. Si un Jean-Sébastien soulève de la fonte dans une salle déserte et que personne n'est là pour le filmer, a-t-il vraiment soulevé quelque chose ? La réponse est non. Dans le cinéma de proximité, la réalité n'est qu'un rush raté qu'on finit toujours par couper au montage.

Et alors qu'il appuie à nouveau sur « Record », la veine de son front se gonfle d'espoir. Elle sait, elle, que dans dix minutes, elle sera la star d'un écran de smartphone entre une publicité pour des cryptomonnaies et une vidéo de chat qui tombe d'un canapé. Et pour Jean-Sébastien, c'est ça, la vraie vie.

Chapitre 12

L'Équation du Tissu : Moins de coton, plus d'ego

Il existe une loi physique, encore ignorée par le CNRS mais validée par chaque gérant de Fitness Park, que nous appellerons la Loi de la Constante de Narcisse. Elle s'énonce ainsi : la quantité d'ego projetée par un individu dans un espace clos est inversement proportionnelle à la surface de centimètres carrés de textile recouvrant son derme. Plus le tissu recule, plus le « Moi » avance. C'est une colonisation. Une Blitzkrieg du mamelon.

Regardez attentivement le spécimen Jean-Sébastien. Observez ce qu'il appelle un « débardeur ». À ce stade de réduction textile, appeler cet objet un vêtement relève de l'escroquerie sémantique. On est plus proche de la bretelle de cartable ou du fil dentaire géant que de la pièce d'habillement. Le « stringer », puisque c'est son nom technique dans le milieu du narcissisme de haut niveau, possède une architecture fascinante : deux lanières de coton de l'épaisseur d'un spaghetti qui luttent désespérément pour ne pas glisser le long d'épaules huilées, laissant apparaître l'intégralité de la cage thoracique, les dentelés, les obliques et, si le vent tourne, un rein.

Pourquoi Jean-Sébastien porte-t-il cela ? Est-ce pour la liberté de mouvement ? Non. Un singe en liberté de mouvement est plus habillé que lui. Est-ce pour la thermorégulation ? Pas davantage, la salle est climatisée à 19 degrés, il frôle l'hypothermie du téton. Non, Jean-Sébastien porte cette ficelle parce que l'ego a horreur du vide, et surtout, il a horreur du caché. Dans son esprit, chaque fibre de coton est une insulte à son labeur. Cacher un faisceau du deltoïde antérieur sous un T-shirt en coton bio, c'est comme mettre une bâche sur la Joconde ou un slip à la statue du David. C'est un crime contre l'art.

L'équation est implacable. Prenez un homme en jogging large et T-shirt de promotion pour une foire aux boudins de 2012. Cet homme est humble. Il est là pour souffrir, peut-être pour perdre son cholestérol, certainement pour éviter de parler à sa femme. Il s'excuse quand il prend un poids. Il essuie sa sueur. Il n'existe pas. À l'inverse, réduisez le T-shirt de 50 %. L'individu commence à se regarder dans le miroir avec une inclinaison de tête de 15 degrés. Réduisez-le de 80 %, il commence à pousser des cris de bête en rut lors de ses séries de curl biceps à 12 kilos. Enlevez les manches, dégagez les côtes : il vient de s'auto-proclamer « influenceur fitness et mindset ». À ce niveau de nudité, il ne soulève plus de la fonte, il délivre un message à l'humanité.

Le textile est un filtre de décence. Moins il y a de filtre, plus l'arrogance coule de source, brute, non raffinée.

Il y a une corrélation spirituelle dans cette déshabillage méthodique. Le Jean-Sébastien moderne pense que sa valeur est indexée sur la visibilité de sa veine saillante sur le biceps. Dans sa tête, s'il porte un sweat-shirt, sa masse musculaire disparaît, s'évapore dans les replis du tissu. S'il n'est pas vu, il n'est pas. C'est le paradoxe de l'ego de salle de sport : une quête d'identité qui passe par l'exhibition de la viande.

Et ne parlons pas du bas. Oh, le bas. Nous sommes passés du short de basket décent, qui descendait sous le genou, au « micro-short » de compression, si serré qu'il permet de lire l'avenir, la généalogie et le groupe sanguin de l'individu à travers le lycra. Là encore, le calcul est simple. La pudeur est une résistance électrique : plus le tissu est court, plus l'ego surchauffe. Jean-Sébastien ne marche pas, il parade dans un écrin de synthétique conçu pour que personne, absolument personne, ne puisse ignorer la courbure de son vaste externe. S'il pouvait s'entraîner en slip kangourou doré pour gagner 3 % de visibilité sur ses quadriceps, il le ferait. La seule chose qui le retient, c'est le règlement intérieur et la peur de se coincer une partie vitale dans la poulie vis-à-vis.

Mesdames, Messieurs, nous sommes face à une nouvelle forme de nudisme social. Un nudisme qui ne cherche pas le retour à la nature, mais le retour au piédestal. Le débardeur échancré est le sceptre de cette royauté de pacotille.

Entrez dans n'importe quel temple de la gonflette et faites l'expérience. Cherchez le mec qui porte un T-shirt tellement large qu'on dirait qu'il vit dans une tente Quechua. Ce gars-là soulève probablement trois fois votre poids mort, il a un doctorat en astrophysique et il vous aidera à ranger vos disques. Maintenant, cherchez celui qui porte deux morceaux de ruban adhésif en guise de haut, dont le torse brille plus qu'un parquet ciré et dont le short semble avoir été emprunté à sa petite sœur. Ce gars-là va vous demander de vous pousser parce que vous êtes « dans son champ » (celui de l'iPhone, pas celui de la vision). Il va passer 22 minutes à ajuster son trépied et 4 secondes à soulever une haltère, avant de vérifier ses notifications avec l'intensité d'un chirurgien cardiaque en pleine opération.

C'est ici que l'équation du tissu atteint son point critique : le ratio Tissu/Neurone. La science (l'officieuse, celle qui traîne près du rack à haltères) suggère que pour chaque centimètre carré de peau exposé inutilement, une synapse s'éteint par manque d'irrigation, le sang étant trop occupé à gonfler les muscles pour la photo.

C'est une tragédie textile. Jean-Sébastien est persuadé que son charisme est inversement proportionnel à la taille de son col en V. Il pense que l'humilité est un vêtement trop lourd à porter, une étoffe qui gratte, un truc pour les gens qui n'ont pas d'abdos à montrer. Pour lui, être humble, c'est être invisible. Et dans le monde du 16:9, l'invisibilité est une mort civile.

Alors il continue. Il rogne. Il coupe les manches. Il élargit l'échancrure. Il finira bien, un jour, par arriver à la salle avec simplement deux pansements posés sur les tétons et un string en kevlar. Ce jour-là, son ego atteindra une taille telle qu'il aura besoin de son propre code postal. Il se regardera dans la glace, verra 98 % de sa propre chair, et

se dira : « Enfin, le monde voit qui je suis vraiment ».

Et le monde verra surtout un mec qui a froid, qui a l'air d'avoir oublié de s'habiller après sa douche, et qui a désespérément besoin d'un câlin que son miroir ne peut pas lui donner.

L'équation du tissu est sans appel : moins vous en portez, plus vous criez au secours. Mais avec style. Avec des filtres. Et avec une veine sur le front qui, elle, n'a jamais appris à mentir. Car si le tissu cache la peau, il ne peut rien contre la nudité de l'âme. Et l'âme de Jean-Sébastien est actuellement en train de faire des selfies dans un débardeur taille 4 ans, cherchant désespérément un "like" pour compenser le vide sidéral laissé par l'absence de manches.

C'est ça, la vraie vie de l'équation : à la fin, on finit tous par être à poil face à notre propre vide. Certains appellent ça la sagesse. Jean-Sébastien appelle ça une opportunité de photo "Body Progress". Chacun sa croix, mais la sienne est en polyester extensible et elle coûte 45 euros sur un site de dropshipping.

FIN

Merci d'avoir lu "Moins de tissu que de neurones"

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

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