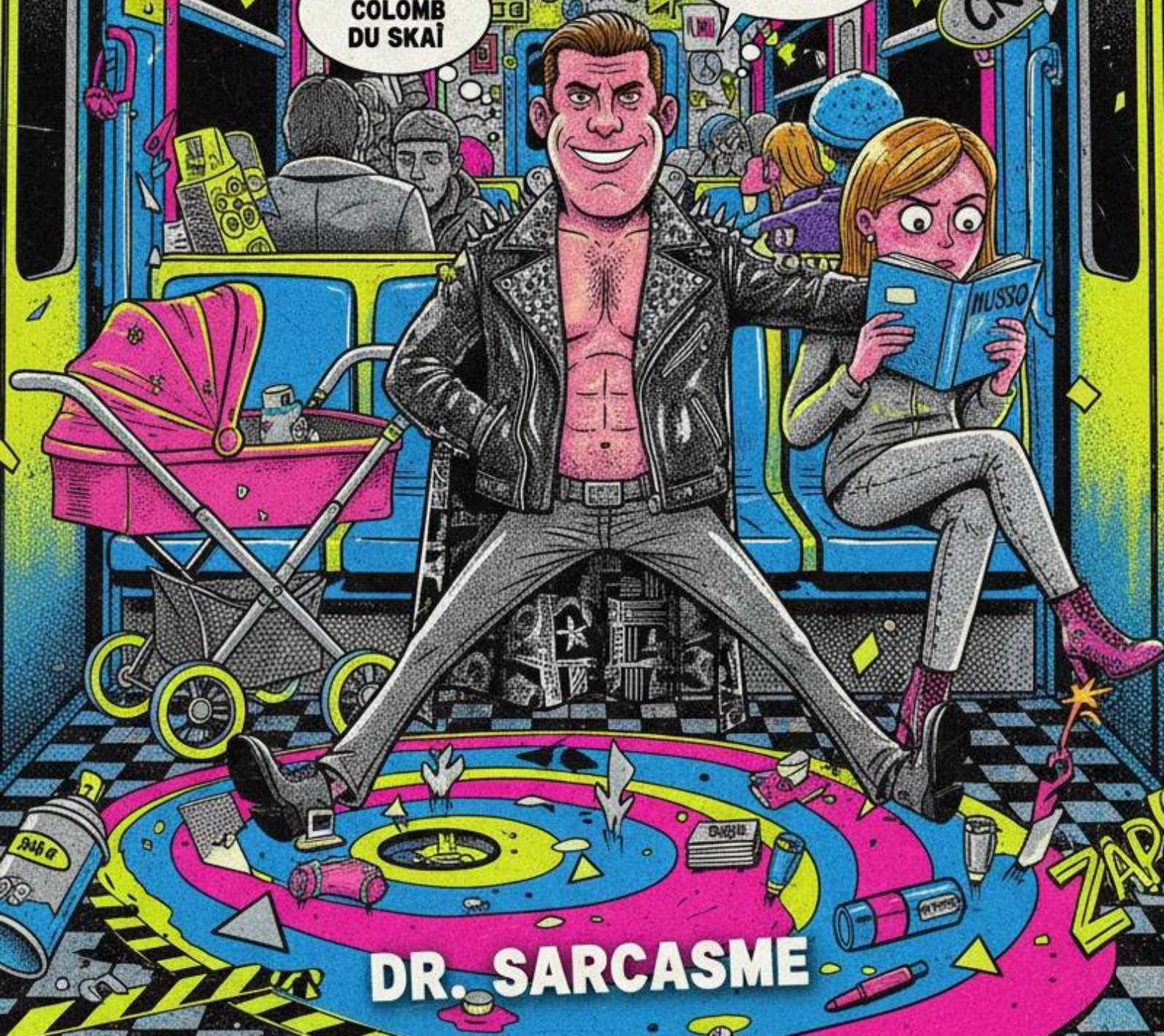


TA VIRILITÉ NE TROMPTE PLUS PERSONNE

CHRISTOPHE
COLOMB
DU SKAÏ

CAMPEMENT
DE BASE

CRASH!



DR. SARCASME

Ta virilité ne trompe plus personne

Par Dr. Sarcasme

ÉDITIONS FUSIANIMA

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

Table des matières

Chapitre 1 : Le Manspreading ou l'art d'occuper deux fuseaux horaires	4
Chapitre 2 : Le Pot d'Échappement : Ta seule vraie corde vocale	8
Chapitre 3 : L'Allergie au Rose : Une pathologie médicale rare	12
Chapitre 4 : Le Syndrome du Survivant en Centre-Ville	18
Chapitre 5 : Le Mythe du Bricoleur : La guerre contre l'étagère IKEA	23
Chapitre 6 : L'Hygiène 'Rustique' : Le savon 12-en-1	27
Chapitre 7 : Le 'Moi, je ne pleure jamais' (Sauf face au hors-jeu)	31
Chapitre 8 : La Muscu 'Haut du Corps' : Le syndrome du cornet de glace	36
Chapitre 9 : Le GPS Interne : L'odyssée du mec perdu	40
Chapitre 10 : La Barbe de Bûcheron sans Forêt	44
Chapitre 11 : Le 'Alpha' de la Meute (de Golden Retrievers)	48
Chapitre 12 : La Peur du Tofu : Le steak comme gilet pare-balles	52
Chapitre 13 : Le 'Protecteur' non sollicité	57

Chapitre 1

Le Manspreading ou l'art d'occuper deux fuseaux horaires

Observez-le. Là, sur la ligne 13, entre une poussette et une dame qui essaie désespérément de lire son Musso. Il est là, le conquérant des temps modernes, le Christophe Colomb du skai synthétique. Il ne s'assoit pas, il s'établit. Il ne prend pas une place, il déploie un campement de base. Son entrejambe est devenu le point zéro d'une déflagration géométrique qui semble vouloir repousser les limites de la physique et, accessoirement, les côtes flottantes de ses voisins de gauche et de droite.

On appelle ça le *manspreading*. Mais à ce niveau d'ouverture, le terme est faible. On est sur un grand écart facial involontaire, une tentative désespérée de mimer l'envergure d'un Boeing 747 au décollage dans un espace initialement prévu pour un fessier de taille standard. Pourquoi cet angle à 180 degrés ? Pourquoi cette nécessité absolue de transformer tes genoux en deux balises de détresse situées à des fuseaux horaires différents ?

Analysons la structure. Pour maintenir une telle position, il faut une dépense énergétique colossale. Les adducteurs sont en tension maximale, les hanches hurlent à l'aide, et pourtant, l'individu tient bon. C'est un sacerdote. C'est une mission. À le voir, on pourrait croire que s'il resserre les jambes de seulement trois centimètres, l'équilibre de l'univers s'effondre, ou pire, qu'il risque de se transformer instantanément en Bridget Jones.

La question qui brûle les lèvres de toute l'humanité — ou du moins de la moitié qui n'a pas besoin d'un permis d'urbanisme pour s'asseoir — est la suivante : qu'y a-t-il de si précieux entre tes cuisses ?

Est-ce que tes testicules transportent des données confidentielles de la NASA ? Est-ce que tu es le porteur sain d'une nouvelle forme d'énergie nucléaire instable qui nécessite un refroidissement par convection naturelle à 360 degrés ? On nous explique parfois, avec un sérieux de neurochirurgien, que c'est une question de « biologie ». Que la température des bourses doit être maintenue à un niveau précis pour la survie de l'espèce. Très bien. Mais à moins que tes bijoux de famille ne soient équipés d'un processeur Intel Core i9 de dernière génération qui surchauffe à la moindre sollicitation, l'argument du refroidissement liquide ne tient pas. Si tes couilles avaient vraiment besoin de tant d'espace, tu ne marcherais pas, tu roulerais.

En réalité, le manspreading n'est pas une pathologie physiologique, c'est une déclaration géopolitique. C'est la doctrine Monroe appliquée à un siège de bus : « Tout ce que mes genoux peuvent effleurer m'appartient. » En occupant cet espace, tu ne cherches pas le confort. Personne n'est confortable avec les couilles à l'air et les hanches en feu dans un métro qui freine brusquement. Non, tu cherches à signifier que ton ego a besoin d'une zone tampon. Une zone démilitarisée entre ta virilité supposée et le reste du monde civilisé.

Il y a cette peur panique, presque ancestrale, que les cuisses se touchent. Pourquoi ? Est-ce que la friction de tes propres adducteurs provoquerait une étincelle capable d'embraser ton pantalon en lin ? Ou est-ce la crainte sourde que, si tes jambes se rejoignent, tu deviennes soudainement... vulnérable ? Fragile ? Comme si la fermeture du compas signalait la fin de ton règne sur le wagon ? Pour certains, le contact des genoux est visiblement perçu comme une castration symbolique. S'asseoir normalement, c'est abdiquer. C'est admettre qu'on n'est pas en train de marquer son territoire comme un setter irlandais sur un poteau d'incendie.

Imaginons un instant le dialogue interne de l'individu en plein déploiement.

Cerveau : « Alerte ! On approche d'un arrêt. Des gens vont monter. »

Instinct de survie viril : « Déploie les volets. Angle mort à 160 degrés. Si quelqu'un veut s'asseoir, il devra négocier avec mon fémur droit. Je suis un territoire souverain.

Je suis le Texas. »

Cerveau : « Mais on a mal aux hanches, non ? »

Instinct de survie viril : « La douleur est une information. La domination est un destin. Écarte encore un peu, je crois qu'une vieille dame essaie de poser son sac sur le bout de siège restant. Bloque l'accès ! »

C'est un spectacle fascinant de pathétisme ordinaire. On te regarde et on ne voit pas un mâle alpha en pleine possession de ses moyens. On voit un homme qui a tellement peur de l'invisibilité qu'il se sent obligé d'occuper le volume d'un petit poney pour exister. C'est l'art de compenser une vacuité intérieure par une expansion extérieure. Plus l'estime de soi est en berne, plus les genoux s'éloignent. C'est une règle de proportionnalité inverse que les mathématiciens devraient étudier de plus près.

Et que dire de la variante « bras croisés derrière la tête » qui accompagne souvent le grand écart ? Là, on atteint le sommet de l'évolution. C'est l'homme-araignée qui aurait mangé un canapé. Le message est clair : « Je prends tellement de place que je suis techniquement en train de respirer ton oxygène avant toi. »

Si l'on poussait la logique jusqu'au bout, le manspreader ultime ne devrait plus utiliser de chaises. Il devrait simplement s'allonger en étoile de mer au milieu de la chaussée en hurlant : « C'EST BIOLOGIQUE, J'AI CHAUD AUX GLANDES ! » Ce serait au moins plus honnête.

Mais revenons à cette fameuse "peur du contact". Il y a quelque chose de profondément ironique dans cette posture de force qui n'est, au fond, qu'une immense parade de défense. Tu écarter les jambes pour dire "ne m'approchez pas", tout en forçant tout le monde à être en contact direct avec tes genoux. C'est le paradoxe du prédateur de transport en commun : il veut être seul au monde, mais il veut que tout le monde sache qu'il prend toute la place.

C'est une chorégraphie de l'insécurité. Parce qu'au fond, on sait tous la vérité. On sait

que si tu resserrais les jambes, il ne se passerait rien. Tes testicules ne s'auto-détruiraient pas dans un nuage de fumée bleue. La NASA ne perdrait pas ses fichiers sur Mars. Et tes cuisses, en se touchant, ne feraient que confirmer ce que nous soupçonnons tous : tu es un être humain normal, pas un monument national en pleine extension de cadastre.

Alors, la prochaine fois que tu sentiras cette pulsion irrésistible d'ouvrir tes jambes comme si tu t'apprêtais à accoucher d'un pneu de tracteur, pose-toi la question : est-ce que c'est ma virilité qui s'exprime, ou est-ce que c'est juste mon impolitesse qui cherche un prétexte anatomique ?

Spoiler : Tes bourses vont très bien. Elles n'ont pas besoin de trois sièges. Elles ont juste besoin que tu arrêtes de les utiliser comme excuse pour être une nuisance publique. Range tes compas, referme la boutique, et essaie de découvrir ce que ça fait d'occuper un seul fuseau horaire à la fois. C'est beaucoup moins fatiguant pour les hanches, et ça laisse une chance à la dame avec son Musso de finir son chapitre sans avoir ton genou dans son champ de vision périphérique.

Ta virilité ne se mesure pas à l'angle de tes genoux, mais à ta capacité à ne pas te comporter comme si le monde entier était ton canapé personnel. Et spoiler bis : le monde n'est pas ton canapé. C'est juste un bus, et on aimerait tous que tu fermes un peu la parenthèse. Car pour l'instant, la seule chose que ton manspreading nous dit sur toi, c'est que tu as l'entrejambe très spacieux, mais l'esprit singulièrement étroit.

Chapitre 2

Le Pot d'Échappement : Ta seule vraie corde vocale

Il est trois heures du matin. La ville dort, ou du moins elle essaie, bercée par le ronronnement lointain de la civilisation et le bruit d'une goutte d'eau qui tombe dans l'évier d'un studio trop cher. Et soudain, le déchirement. Un fracas titanesque, une explosion de décibels qui donne l'impression qu'une escadrille de Spitfires vient de décider que ta chambre à coucher était le couloir de Dantzig. C'est lui. Kevin — appelons-le Kevin, pour la science — vient de passer la troisième sur le boulevard avec sa Honda Civic de 2004, équipée d'un pot d'échappement de la taille d'un tunnel sous-fluvial.

BRAAA-PAP-PAP-PAP !

À cet instant précis, Kevin ne conduit pas une voiture. Il pilote un cri de détresse en acier inoxydable. Scientifiquement parlant, on appelle ça le "Théorème de l'Acoustique Compensatoire". C'est une loi physique immuable : plus le diamètre de ta sortie d'échappement se rapproche de celui d'un moteur de Boeing 747, plus ton sentiment de valeur personnelle se rapproche du zéro absolu. C'est inversement proportionnel. C'est mathématique. C'est cruel.

Pourquoi Kevin fait-il cela ? Pourquoi ressent-il le besoin viscéral d'arracher le tympan de trois retraités et d'un chat errant pour parcourir les quatre-cents mètres qui le séparent du kebab le plus proche ? La réponse ne se trouve pas sous le capot, mais dans les strates archéologiques de sa psyché d'enfant délaissé. Car, soyons honnêtes : si ta voiture fait plus de bruit qu'une éruption volcanique, c'est que personne ne t'a écouté quand tu parlais avec ta vraie bouche en 1998.

C'est le syndrome du "Regardez-moi, Papa ne m'a pas emmené au foot". Le pot d'échappement modifié est le mégaphone d'une virilité qui a peur de l'ombre. C'est la seule façon pour Kevin de dire au monde : « J'existe ! Je suis puissant ! Regardez la vibration de mes soupapes ! » alors que le monde, lui, se contente de se dire : « Tiens, voilà encore un type qui a une très petite estime de lui-même et probablement un crédit sur douze ans pour des jantes en alu. »

Analysons la sémantique du *Vroum*. Pour le conducteur, c'est le rugissement d'un lion dominant la savane de l'asphalte. Pour le reste de l'humanité, c'est le bruit d'un aspirateur asthmatique qui aurait avalé une fourchette. Il y a un décalage cognitif fascinant entre la perception du pilote et la réalité auditive de la rue. Kevin pense qu'il projette une aura de testostérone brute, une sorte de halo de dangerosité sexy qui fait frémir les passantes. En réalité, les seules choses qu'il fait frémir, ce sont les vitres du salon de coiffure "Tifs & Co" et les prothèses auditives des passants.

Il y a une corrélation directe, presque poétique, entre le décibel et l'insécurité. On peut d'ailleurs établir une échelle de Richter de la fragilité masculine basée sur le bruit du moteur.

À 80 décibels (bruit normal d'une circulation fluide), on est face à un individu stable, probablement capable de maintenir une conversation sur un sujet autre que le prix de l'huile moteur.

À 100 décibels, on entre dans la zone de la "Recherche de Validation". Le sujet commence à douter que sa présence physique suffise à impressionner ses pairs. Il ajoute un embout "sport".

À 120 décibels, on est dans le "Pathos Mécanique". Le type a retiré le silencieux. Il veut que les gens sachent qu'il arrive trois quartiers à l'avance. C'est le stade où il compense un manque de charisme par une agression sensorielle systématique.

À 140 décibels, c'est l'alerte rouge. On est sur une insécurité si profonde qu'elle confine à l'abysse. Le moteur hurle ce que l'homme ne peut pas exprimer : « S'il vous plaît, ne m'ignorez pas, j'ai peur que si je m'arrête de faire du bruit, je disparaisse de la mémoire collective ! »

Et que dire du "Launch Control" au feu rouge ? Ce moment de tension dramatique où Kevin fait monter le régime moteur à l'arrêt. *Vroum. Vroum. VROUM.* Il regarde fixement le feu, les mains crispées sur un volant recouvert de cuir de synthèse, comme s'il jouait sa vie sur un départ arrêté contre une Twingo conduite par une infirmière libérale qui veut juste aller acheter du pain. C'est une performance théâtrale. C'est du Shakespeare, mais avec de l'huile de vidange. Kevin ne cherche pas la vitesse — de toute façon, il y a un radar tous les deux cents mètres — il cherche la *vibration*. Il veut que tu sentes ses pistons dans ta cage thoracique, parce que c'est le seul moyen qu'il a trouvé pour avoir un impact sur la vie des autres.

C'est là que le diagnostic tombe, implacable : l'échappement libre est la prothèse vocale de l'impuissance sociale.

Si tu étais réellement quelqu'un d'important, de sûr de toi, de solidement ancré dans ta masculinité, tu n'aurais pas besoin de réveiller un nouveau-né à trois kilomètres de distance pour te sentir vivant. Les vrais prédateurs ne portent pas de clochettes. Les vrais puissants ne hurlent pas leur nom dans un mégaphone en fer blanc. Le silence, c'est le luxe ultime de celui qui n'a rien à prouver. Le bruit, c'est le rabais désespéré de celui qui sent qu'il n'est rien sans son artifice.

Il y a quelque chose de profondément touchant, presque tragique, dans cette quête de volume. On imagine Kevin, seul dans son garage, serrant ses boulons avec la conviction qu'en gagnant deux décibels, il va enfin combler ce vide béant laissé par ce fameux câlin manqué en 1998. Ce jour-là, peut-être, il a ramené un beau dessin à la maison et personne n'a levé les yeux de la télé. Alors aujourd'hui, il se venge. Il force tout le quartier à regarder son "dessin" mécanique. Et si tu ne regardes pas, il va rétrograder juste sous tes fenêtres pour être bien sûr que tu ne rates pas son chef-d'œuvre de nuisance.

Messieurs, un message important : votre pot d'échappement n'est pas une extension

de votre virilité. C'est une fuite. C'est le sifflement de l'air qui s'échappe d'un ego percé. Quand vous passez en faisant trembler les murs, on ne se dit pas « Waouh, quel mâle alpha ». On se dit « Tiens, encore un qui essaie de soigner son complexe d'infériorité avec de la laine de roche ».

La prochaine fois que l'envie vous prend de "donner un coup de gaz" pour impressionner la galerie, posez-vous cette question simple : est-ce que c'est mon moteur que je veux faire entendre, ou est-ce que c'est juste mon petit cœur tout mou qui appelle au secours ?

Si vous avez vraiment besoin de faire du bruit pour exister, achetez un saxophone. C'est plus difficile à maîtriser qu'une pédale d'accélérateur, mais au moins, ça a une chance de vous rendre réellement intéressant. En attendant, refermez le clapet. Le monde a déjà assez de raisons d'avoir mal à la tête sans que vous ne rajoutiez votre symphonie pour cylindres frustrés au chaos ambiant.

Parce qu'au fond, on a compris. On sait que sous cette carrosserie rutilante et derrière ce vacarme assourdissant, il n'y a qu'un petit garçon qui attend toujours qu'on lui dise qu'il conduit bien sa voiture à pédales. Range ta trompette de métal, Kevin. On t'a vu. Maintenant, laisse-nous dormir. Ta virilité ne fait plus de bruit, elle fait juste de la pollution sonore. Et spoiler : le silence te va beaucoup mieux au teint. Il te donne ce petit air mystérieux de quelqu'un qui, peut-être, n'a pas besoin d'un moteur pour avoir une personnalité.

Essaie pour voir. C'est gratuit, et ça économise de l'essence. Et qui sait ? Peut-être qu'en arrêtant de hurler avec ton pot d'échappement, tu finiras par entendre ce que les gens essaient de te dire depuis tout ce temps : « On s'en fout de ta caisse, achète-toi une âme. »

Chapitre 3

L'Allergie au Rose : Une pathologie médicale rare

Observez bien le spécimen. Nous sommes au rayon « Homme » d'une grande enseigne de prêt-à-porter, un territoire d'ordinaire balisé par des nuances de gris béton, de bleu marine dépressif et de vert « j'aurais voulu faire l'armée mais j'ai un problème de cartilage ». Kevin — appelons-le encore Kevin, c'est un prénom qui porte en lui une certaine forme de destin tragique — avance entre les portants avec la vigilance d'un démineur en zone de guerre. Soudain, le drame. Entre un pull col V anthracite et une chemise à carreaux de bûcheron du dimanche, surgit l'innommable. Une pièce de coton d'une teinte délicate, oscillant entre le pétale de cerisier et le jambon de Paris de qualité supérieure.

Le Rose.

À cet instant précis, Kevin subit ce que la médecine moderne appelle une « décompensation de la virilité aiguë ». Ses pupilles se rétractent, ses glandes surrénales envoient des décharges d'adrénaline comme s'il venait de croiser un ours polaire dans un ascenseur, et son cerveau reptilien hurle un message d'alerte rouge : *Danger. Menace d'oestrogènes imminente. Risque de chute spontanée des bourses.*

Pour Kevin, toucher ce tissu, c'est s'exposer à une mutation génétique irréversible. Dans son esprit embrumé par des années de marketing pour déodorants « Turbo-Diesel-Force-Extrême », le rose n'est pas une couleur. C'est une arme chimique. Une substance radioactive capable de dissoudre ses pectoraux, de transformer sa barbe de trois jours en un duvet de coton-tige et de lui donner une envie irrésistible de discuter de ses émotions autour d'un latte au lait d'avoine.

Il recule d'un pas, manque de renverser un mannequin, et se rattrape de justesse à un sweat à capuche noir avec un logo de crâne en feu. Ouf. La testostérone est sauve. Le danger est écarté. Il peut retourner à sa vie de bonhomme, une vie terne, monochrome, où la seule fantaisie autorisée est une paire de chaussettes avec des motifs de bières.

Mesdames, Messieurs, bienvenue dans l'étude de la pathologie la plus ridicule du XXI^e siècle : l'allergie au rose. Une maladie qui ne frappe que les individus dont la confiance en soi est proportionnelle à la taille de leur pot d'échappement — c'est-à-dire, pour ceux qui n'auraient pas suivi le chapitre précédent, proche du zéro absolu.

Il faut qu'on en parle, Kevin. On est entre nous. Pose ton bidon d'huile de vidange et écoute bien. Sais-tu pourquoi le rose te terrifie autant ? Parce que tu as construit ta personnalité sur un château de cartes si fragile qu'un simple rayon lumineux d'une longueur d'onde comprise entre 600 et 700 nanomètres suffit à tout faire s'écrouler. Tu penses vraiment que tes attributs masculins sont si peu fixés à ton corps qu'une nuance de sorbet framboise pourrait les faire tomber par terre comme des Legos mal emboîtés ?

C'est fascinant, ce concept de « virilité soluble ». Tu crois que ta « puissance » est un truc qui s'évapore à la moindre exposition à une couleur qui n'est pas listée dans le catalogue des peintures pour sous-marins nucléaires. Spoiler alert, champion : si un polo rose suffit à te faire douter de ta masculinité, c'est que ta masculinité n'existait déjà pas. C'était juste un déguisement de super-héros acheté à prix réduit après Halloween.

Et puis, il y a la phase de négociation. On la connaît tous. C'est le moment où le mâle fragile, poussé par une compagne ou un vendeur un peu trop persuasif, finit par accepter de porter une nuance de rose, mais sous une condition sémantique stricte. Il ne dira jamais « rose ». Le mot lui brûle la langue comme de l'acide sulfurique. Non,

il dira : « C'est du saumon ».

Ah, le saumon ! Le bouclier ultime. Le saumon, c'est viril. Le saumon, ça remonte les rivières à contre-courant, ça lutte contre les ours, ça finit en sushis. En disant « saumon », Kevin sauve les meubles. Il n'est pas en train de porter une couleur « de fille », il est en train de porter un poisson prédateur. Il se sent tout de suite plus proche de Bear Grylls. Parfois, si la teinte est un peu plus foncée, il tentera le « brique claire », le « terracotta » ou le « corail fané ». Tout, absolument tout, plutôt que de prononcer le mot tabou.

C'est le même mec qui refuse de boire un cocktail s'il y a un petit parasol dedans. « Non merci, mettez-moi une pinte de bière tiède qui sent le renfermé, je ne voudrais pas que les gens pensent que j'apprécie le goût des fruits et le soleil. Je suis un homme, je bois de l'amertume et de la tristesse fermentée. »

Pourtant, si Kevin avait ouvert un livre d'histoire entre deux séances de soulevé de terre, il saurait que jusqu'à la fin du XIXe siècle, le rose était la couleur des petits garçons. Pourquoi ? Parce que le rouge était la couleur du sang, de la guerre, de la puissance martiale, et que le rose n'était qu'un « petit rouge ». C'était la couleur des futurs guerriers. Le bleu, lui, était associé à la Vierge Marie, à la douceur, à la féminité.

Imaginez la gueule de Kevin si on lui annonçait qu'en 1850, avec sa chemise bleue et son dégoût du rose, il passerait pour la plus délicate des demoiselles d'honneur. On perdrait Kevin. Il ferait un court-circuit cérébral, ses yeux se mettraient à clignoter en orange et il finirait par s'auto-détruire dans un nuage de fumée parfumée au tabac froid.

La vérité, c'est que cette peur du rose est le symptôme d'une insécurité galopante. Porter du rose, pour un homme, c'est envoyer un message au monde : « Je suis tellement sûr de ce que j'ai entre les jambes et dans le crâne que je n'ai pas besoin de

m'habiller comme un commando de marine pour le prouver. » C'est l'ultime test de confiance. Un homme en rose, c'est un homme qui a compris que les couleurs ne sont que des reflets de lumière sur de la matière, pas des certificats d'identité de genre délivrés par la préfecture de la testostérone.

Mais non, Kevin préfère rester dans sa tranchée chromatique. Il pense que s'il porte du rose, les gens vont se moquer. Lesquels, Kevin ? Tes potes qui ont la même profondeur intellectuelle qu'un pédalier de vélo ? Ceux qui pensent que « culture » est un synonyme de « yaourt » ? Ceux qui te demandent si « t'es devenu une meuf » dès que tu utilises un gel douche qui ne sent pas le pneu brûlé ?

Il est là, le vrai problème. Tu vis dans la terreur du regard des autres « alphas ». Tu passes ta vie à surveiller les frontières de ta virilité comme s'il s'agissait du mur de Berlin. « Est-ce que croiser les jambes, c'est gay ? », « Est-ce que mettre de la crème hydratante, c'est une trahison envers mes ancêtres chasseurs de mammoths ? », « Est-ce que si je porte ce t-shirt fuchsia, mes poils de torse vont se transformer en paillettes ? ».

Laisse-moi te rassurer une bonne fois pour toutes : porter du rose ne va pas te faire pousser des ovaires pendant la nuit. Tu ne vas pas te réveiller avec une envie subite de collectionner des poneys en porcelaine ou de regarder des comédies romantiques en pleurant dans un plaid. Tes hormones ne sont pas gérées par le service marketing de chez Lacoste. Ta testostérone n'est pas un liquide sensible à la lumière qui s'altère au contact de certaines teintes.

En fait, c'est même l'inverse. Rien ne hurle plus « Je suis un petit garçon fragile » que cette peur panique d'une couleur. Rien n'est moins viril que d'être dicté dans ses choix vestimentaires par une insécurité chronique. Le mec qui porte son rose avec panache, c'est celui qui domine la pièce. Pourquoi ? Parce qu'il s'en fout. Parce qu'il sait que son charisme ne dépend pas d'un code couleur hérité d'une éducation foireuse dans les années 90.

Alors, Kevin, fais une expérience. Juste une fois. Va dans un magasin. Prends un article rose. Un vrai rose, hein, pas un truc « saumon-pêche-abricot-cuivré » pour te rassurer. Un rose qui s'assume. Mets-le. Regarde-toi dans la glace. Tu vois ? Tu es toujours là. Tes bras n'ont pas fondu. Ta voix n'est pas montée de trois octaves. Tu n'as pas ressenti le besoin d'acheter un sac à main.

Tu es juste un mec avec une chemise de couleur. Et soudain, miracle, tu as l'air... humain. Tu as l'air de quelqu'un qui a une personnalité, pas juste de quelqu'un qui essaie de se fondre dans le décor d'un parking souterrain. Tu as l'air de quelqu'un qui peut, peut-être, avoir une conversation qui ne tourne pas autour de la pression des pneus ou du nombre de chevaux sous le capot.

Parce qu'au final, c'est ça que les gens essaient de te dire derrière tes pots d'échappement hurlants et tes peurs chromatiques : on s'en fiche de ta façade. On s'en fout de ton armure de mâle de banlieue en plastique. Ce qui nous intéresse, c'est ce qu'il y a à l'intérieur. Et si à l'intérieur, il n'y a qu'une peur panique du rose, alors tu n'es pas un homme. Tu es juste un décor de théâtre vide, peint en gris pour ne pas faire de vagues.

Allez, Kevin. Ose. Saute le pas. Achète cette âme dont on parlait tout à l'heure. Et si elle est rose, ne t'inquiète pas : elle te va très bien au teint. Ça change du gris mine de plomb que tu te traînes depuis la puberté. Et qui sait ? Peut-être qu'en acceptant une couleur, tu finiras par accepter tout le reste. Y compris le fait que tu n'as pas besoin de faire du bruit pour exister.

Mais bon, je te connais. Demain, tu seras sûrement de retour dans ta caisse, en train de faire vrombir ton moteur pour prouver au monde que tu es un dur, un vrai, un tatoué. Un type tellement puissant qu'il a peur d'un t-shirt en coton d'une certaine nuance de lumière. C'est ça, ta virilité ? Une allergie aux fleurs de cerisier ?

C'est pas de la force, Kevin. C'est juste de la dermatologie mentale. Et spoiler : ça se soigne. Mais pas chez le garagiste. Plutôt chez quelqu'un qui t'apprendra que le plus grand signe de masculinité, c'est de ne plus avoir peur du ridicule.

En attendant, range ta carrosserie. Le rose te regarde, et il rigole. Et nous aussi.

Chapitre 4

Le Syndrome du Survivant en Centre-Ville

Regarde-le. Non, ne te retourne pas tout de suite, il pourrait croire que tu es une cible prioritaire ou un agent dormant du Mossad. Observe-le du coin de l'œil, celui qui arrive là-bas, au niveau du Starbucks. C'est Kevin. Enfin, dans sa tête, c'est « Ghost », indicatif Delta-6, en phase d'infiltration profonde derrière les lignes ennemies. Sauf que les « lignes ennemies », c'est la rue piétonne de ta ville, un samedi après-midi, entre une boutique de savons artisanaux et un magasin de collants.

Kevin ne marche pas. Kevin « opère ».

Il a adopté cette démarche de prédateur urbain, ce balancement d'épaules calculé qui suggère qu'il transporte des valises invisibles remplies de plutonium. Ses bras sont légèrement écartés du corps, au cas où il devrait dégainer ses mains – qui sont, rappelons-le, des armes létales classées catégorie D – pour neutraliser une poussette Bugaboo qui lui couperait la priorité. Il a le regard fixe, les sourcils froncés dans un "V" de concentration si intense qu'on dirait qu'il essaie de résoudre une équation du second degré de tête tout en luttant contre une constipation chronique.

C'est le Syndrome du Survivant en Centre-Ville. Une pathologie fascinante qui touche principalement les hommes dont la seule véritable cicatrice de guerre est une brûlure au deuxième degré causée par un pistolet à colle en 2014.

Kevin « scanne » l'environnement à 360 degrés. Il vérifie les angles. Il identifie les issues de secours. Il jette des coups d'œil furtifs vers les toits, cherchant probablement le reflet d'une lunette de sniper sur le balcon de Madame Michu, laquelle est juste en train d'arroser ses géraniums. Pour Kevin, Madame Michu est une menace

asymétrique. On ne sait jamais ce qu'il y a dans cet arrosoir. Du sarin ? De l'anthrax ? Ou pire : de l'eau calcaire qui pourrait tacher son blouson technique en Gore-Tex conçu pour résister à des tempêtes arctiques, mais qui ne sert ici qu'à affronter une légère brise de 14 degrés.

Et ce regard, Kevin... Parlons-en de ce regard. Ce plissement d'yeux façon Clint Eastwood sous perfusion de Red Bull. Tu penses que ça transmet une aura de mystère sombre, un passé torturé de mercenaire hanté par ses démons. Tu penses que les passantes se disent : « Oh mon Dieu, quel homme dangereux, je parie qu'il a fait partie des forces spéciales et qu'il connaît dix-huit façons de tuer un homme avec un ticket de bus ».

Spoiler : non.

Ce que les gens voient, c'est un type qui a l'air d'avoir perdu ses clés ou qui essaie désespérément de se souvenir s'il a éteint le gaz. Ce regard ténébreux ne fait peur qu'aux pigeons, et encore, les pigeons de centre-ville ont vu des choses bien plus terrifiantes, comme des enterrements de vie de garçon sur le thème des Minions. Eux, ils ne bougent même plus quand tu passes. Ils te regardent avec le même mépris que le boulanger chez qui tu vas « opérer » ton extraction de pain au chocolat.

Parce que c'est ça, le climax de ta mission. La boulangerie « Le Fournil de la Paix ». Un nom qui, pour toi, sonne comme une provocation. Tu entres dans la boutique avec la subtilité d'un commando du GIGN en pleine perquisition. Tu ne dis pas bonjour, tu « sécurises le périmètre ». Tu regardes la vendeuse droit dans les yeux, sans ciller, avec cette intensité dramatique, comme si tu lui demandais les codes de lancement des ogives nucléaires russes alors que tu veux juste une viennoiserie avec un peu moins de cuisson.

— « Un pain au chocolat. Un seul. Gardez la monnaie. »

Tu dis ça d'une voix sourde, travaillée dans les graves, une voix de type qui n'a pas parlé depuis trois mois parce qu'il était en planque dans la jungle. La vendeuse, elle, se demande juste si tu es un influenceur TikTok qui fait une caméra cachée ou si tu es simplement sous l'emprise d'un pré-workout trop dosé. Elle te rend tes dix centimes, parce que c'est la règle, et que ton côté « loup solitaire » s'arrête là où commence la comptabilité d'une PME de quartier.

Tu ressors, ton sac en papier à la main, mais tu le tiens comme s'il contenait le cœur encore chaud d'un dignitaire étranger. Tu reprends ta marche tactique. Tu évites un groupe de lycéens en faisant un crochet de trois mètres, persuadé que c'est une technique d'esquive de zone de conflit, alors qu'ils ont juste remarqué que tu avais une trace de farine sur ton blouson « commando de l'extrême » et qu'ils ricanent dans ton dos.

D'où vient ce besoin, Kevin ? Pourquoi cette nécessité de transformer le trajet entre ton canapé et un présentoir à croissants en une scène coupée de **Zero Dark Thirty** ?

C'est la fragilité de la virilité moderne qui s'exprime en mode survie. Puisque le monde ne te propose plus de dragons à terrasser, de forêts vierges à défricher ou de mammoths à traquer pour nourrir le clan, tu t'inventes un champ de mines pavé. Tu compenses l'absence totale de danger dans ta vie par une vigilance cosmétique. C'est du cosplay de virilité. Tu joues au dur parce que tu as peur que si tu te relâches, si tu souris à un gamin ou si tu marches normalement, on s'aperçoive de la terrible vérité : tu es un civil. Un type ordinaire. Un mec qui travaille dans l'open-space d'une boîte de logistique et dont le plus grand frisson de la semaine est de recevoir un colis Amazon avec un jour d'avance.

Le Syndrome du Survivant, c'est cette armure mentale que tu revêts pour ne pas affronter le vide de ton quotidien. Si tu es en guerre contre la ville, alors ta vie a un sens. Si chaque passant est un ennemi potentiel, alors tu es un héros en sursis. C'est plus valorisant que d'accepter que tu es juste un gars qui a faim et qui porte un

pantalon cargo avec trop de poches. Sérieusement, Kevin, à quoi servent ces vingt-quatre poches latérales ? Tu comptes y stocker des munitions de rechange ? Des rations de survie ? On sait tous qu'il n'y a là-dedans qu'un paquet de mouchoirs usagés, ton pass Navigo et peut-être un baume à lèvres pour ne pas avoir les gerçures du guerrier.

Tu traverses le passage piéton. Le feu est rouge pour les voitures. Tu passes avec une prudence exagérée, en fixant le conducteur du premier rang d'un air de défi, la main prête à... faire quoi ? À bondir sur le capot de sa Twingo pour lui faire une clé de bras ? Le conducteur, lui, change juste de station de radio et se demande pourquoi le mec en face de lui ressemble à un personnage de **Call of Duty** qui aurait pris vingt kilos et un abonnement à la salle de sport qu'il n'utilise que pour faire des selfies dans le miroir.

La virilité, la vraie, Kevin, elle n'a pas besoin de ce théâtre d'opérations permanent. Le vrai courage, ce n'est pas de surveiller ses arrières en allant acheter des brioches. Le vrai courage, c'est d'assumer de ne pas être une menace. C'est d'accepter que dans 99,9 % des cas, personne ne veut t'agresser, personne ne te regarde, et personne n'en a rien à foutre de ton aura de « type qui a vu l'enfer ». L'enfer, c'est les autres, disait Sartre. Pour toi, l'enfer, c'est juste une rue piétonne un peu trop calme où ton costume de guerrier urbain a l'air aussi ridicule qu'un smoking dans un camping-car.

Repense au chapitre précédent. On parlait du rose. Imagine un instant, Kevin. Imagine que tu fasses cette même marche, vers cette même boulangerie, mais avec ce fameux t-shirt rose cerisier. Ta démarche tactique s'effondrerait instantanément. Tu ne peux pas faire le "Survivor" en rose. La couleur te trahirait. Elle dirait au monde : « Je suis là, je suis détendu, je ne cherche pas à étrangler qui que ce soit avec un câble de frein de vélo ». Et c'est précisément ça qui te terrifie. La vulnérabilité.

Le jour où tu arrêteras de marcher comme si tu traversais Kaboul, tu découvriras peut-être quelque chose d'incroyable : le paysage. Tu verras que les balcons ne

cachent pas des snipers, mais des plantes vertes. Que les gens qui te croisent ne sont pas des cibles, mais des êtres humains qui, pour la plupart, se demandent aussi ce qu'ils vont manger ce soir. Et que les pigeons... bon, les pigeons resteront des cons, mais au moins ils ne rigoleront plus en te voyant arriver avec ton air de Rambo de Monoprix.

Pose ton sac à dos tactique. Détends ta mâchoire. On dirait que tu mords une brique depuis 2012. Respire. La guerre est finie, Kevin. Elle n'a d'ailleurs jamais commencé. Le seul champ de mines ici, c'est ton ego, et tu es le seul à marcher dessus en boucle, en t'étonnant que ça fasse du bruit.

Allez, mange ton pain au chocolat. Mais fais attention : il y a des miettes qui tombent sur ton gilet pare-balles factice. Et ça, en termes de crédibilité opérationnelle, c'est le zéro absolu.

Chapitre 5

Le Mythe du Bricoleur : La guerre contre l'étagère IKEA

Regarde-la. Elle est là, au milieu de ton salon, étalée sur le lino comme la dépouille d'un mammouth que tu viendrais de terrasser au Carrefour Home. Pour l'instant, ce n'est qu'un empilement de planches en bois compressé, recouvertes d'un placage qui a autant de rapport avec le chêne massif que ton gilet tactique avec la Légion étrangère. Mais dans ta tête, c'est le début d'une épopée. C'est le moment où tu vas prouver au monde, et surtout à cette étagère KALLAX qui te regarde de haut, que tu es un Homme avec un grand H, un vrai, de ceux qui n'ont pas besoin de GPS pour trouver le Nord et encore moins de papier glacé pour savoir comment on emboîte deux morceaux de sciure agglomérée.

C'est là que le drame commence. Ta compagne, ou ton chat, ou simplement ton surmoi encore lucide, te tend le petit livret. Ce recueil de schémas muets où un petit bonhomme à la tête ronde semble se foutre de ta gueule en souriant. Tu le repousses d'un revers de main, avec le mépris d'un maréchal d'Empire à qui on proposerait un tuto pour lacer ses bottes. « Pas besoin de ça », grognes-tu, la mâchoire si serrée que tes molaires commencent à s'effriter. « C'est intuitif. C'est de la logique pure. C'est de l'ingénierie, Kevin. Et moi, j'ai l'instinct. »

L'instinct. Parlons-en. Ton instinct de chasseur-cueilleur de banlieue te murmure que la vis B4 va forcément dans le trou numéro 12, parce que « ça a l'air d'être fait pour ». Tu ne lis pas la notice parce que, dans ton code d'honneur imaginaire, lire les instructions équivaut à demander son chemin dans le désert : c'est un aveu de faiblesse, une reddition sans condition face à la dictature de la précision suédoise. Pour toi, l'étagère n'est pas un meuble, c'est un puzzle de combat. Et tu n'es pas un client IKEA, tu es un pionnier qui redécouvre le feu à l'aide d'une clé Allen de trois

millimètres.

Une heure passe. Tu es à genoux, en sueur, le souffle court. Tu as déjà foiré trois têtes de vis parce que tu as décidé qu'un tournevis plat ferait l'affaire pour une empreinte cruciforme, si on force assez. La force, c'est ton seul argument. Quand ça ne rentre pas, tu ne te dis pas que tu t'es trompé de sens ; tu te dis que le bois résiste, qu'il te teste, qu'il faut le mater. Tu tapes. Tu cognes avec le talon de ta main comme si tu pratiquais le Krav Maga sur un buffet. Tu as ce regard vitreux des types qui ont trop regardé de vidéos de survie sur YouTube et qui pensent sincèrement qu'ils pourraient reconstruire la civilisation avec un couteau suisse, alors qu'ils sont actuellement en train de perdre un duel psychologique contre une planche de 40 centimètres.

C'est à ce moment précis que tu tombes sur la pièce mystère. Une petite cheville en plastique gris, seule au fond du sachet. Tu la regardes. Elle te regarde. Dans le livret (que tu as fini par ouvrir « juste pour vérifier un détail technique », bien sûr), elle est censée stabiliser l'ensemble de la structure. Mais selon ton génie tactique, c'est une pièce optionnelle. Un bonus pour les nuls. « Ils en mettent toujours trop pour se couvrir juridiquement », décrètes-tu avec l'assurance d'un expert en logistique internationale. Tu la jettes derrière le canapé. C'est le début de la fin.

Deux heures plus tard, le salon ressemble à une zone de guerre. Tu as du sang sur le pouce parce que tu as glissé en essayant de forcer le panneau arrière, mais tu refuses de mettre un pansement. « C'est rien, c'est juste le métier qui rentre », penses-tu en contemplant ta blessure de guerre avec une fierté mal placée. Tu te sens comme un vétéran de Falloujah, alors que tu as juste été vaincu par un meuble dont le nom ressemble à un cri de douleur de canard.

Et soudain, l'illumination. Tu poses la dernière étagère. Tu te relèves, tu t'essuies le front avec ton avant-bras, laissant une trace de poussière de bois qui te donne un air de camouflage de jungle urbaine. Tu contemples ton œuvre.

C'est magnifique. Dans un sens très particulier du terme.

L'étagère n'est pas droite. Elle a un angle d'inclinaison de 15 degrés vers la gauche, ce qui lui donne un style « Tour de Pise post-apocalyptique ». Le placage a sauté à trois endroits parce que tu as vissé comme un sourd. Et surtout, il y a ce léger tremblement dès que quelqu'un respire dans la pièce. On dirait une œuvre d'art abstrait intitulée « L'Ego de l'Homme face au Système Métrique ».

« C'est du travail de pro », annonces-tu à la cantonade, alors que le meuble gémit sous son propre poids. Tu es persuadé d'avoir dompté la matière. Tu te sens viril. Tu te sens capable. Tu as perdu un doigt (symboliquement) et ta dignité (réellement), mais tu as triomphé sans l'aide du petit bonhomme à tête ronde. Tu es le roi de la jungle, le maître du salon, le général en chef de la sciure.

C'est là que ta compagne entre dans la pièce. Elle regarde l'objet, puis elle te regarde, toi, avec cette pitié infinie qu'on réserve aux chiens qui essaient de traverser une porte avec un bâton trop long dans la gueule.

— Pourquoi le tiroir s'ouvre vers l'intérieur ? demande-t-elle doucement.

— C'est un choix ergonomique, Kevin, répliques-tu sans ciller. C'est pour la sécurité. Ça évite les intrusions.

— Et pourquoi il reste douze vis sur le tapis ?

— Ce sont des pièces de rechange. C'est de l'optimisation de ressources. Je l'ai allégée pour augmenter sa portance structurelle.

Tu es magnifique de mauvaise foi. Tu es un poète du déni. Tu as transformé un échec industriel flagrant en une victoire idéologique. Pour toi, admettre que tu as foiré le montage, ce serait admettre que tu n'es pas le mâle alpha capable de bâtir une cathédrale avec une brosse à dents. Alors tu restes là, planté devant ton étagère bancale, prêt à mourir pour défendre son intégrité physique alors qu'un simple courant d'air pourrait la transformer en Mikado géant.

La virilité, pour toi, c'est ça : c'est préférer vivre dans une maison qui tombe en ruine plutôt que de lire une page de conseils rédigée par un ingénieur suédois. C'est croire que ton « instinct » est supérieur à dix ans de recherche et développement sur la stabilité des panneaux de particules. C'est transformer chaque acte du quotidien en un champ de bataille où tu es à la fois le héros, le bourreau et la victime.

Le soir venu, tu poses un livre sur l'étagère. Un seul. Un petit livre de poche, pas trop lourd. Le meuble émet un craquement sinistre, une sorte de dernier soupir boisé. Tu ne bouges pas. Tu ne respirez plus. Tu fixes l'étagère avec l'intensité d'un démineur. Elle tient. Pour l'instant.

Tu te redresses, tu gonfles le torse, tu ajustes ton gilet pare-balles de salon et tu sors de la pièce avec la démarche d'un homme qui vient de conquérir un territoire hostile. Tu es content de toi. Tu as survécu à la guerre contre l'étagère IKEA. Tu as perdu ton pouce, ton après-midi et le respect de tes proches, mais tu as sauvé l'essentiel : l'illusion que tu sais ce que tu fais.

Demain, tu essaieras de réparer le robinet de la cuisine « au feeling ». Prépare les seaux et les brassards de sauvetage, Kevin. La mer arrive, et elle se fout royalement de ton instinct de guerrier de salle de bain.

Chapitre 6

L'Hygiène 'Rustique' : Le savon 12-en-1

Regarde-toi, Kevin. Te voilà debout dans ta douche, l'eau ruisselant sur tes épaules avec la grâce d'un phoque en fin de vie, fixant l'horizon carrelé avec une détermination qui frise la démence sénile. Tu te sens pur. Tu te sens fort. Tu te sens surtout prêt à affronter le monde grâce à l'objet de ton culte, celui qui trône fièrement sur le rebord de la baignoire entre un rasoir jetable émoussé et un gant de toilette qui a la consistance d'un vieux morceau de pain rassis : le flacon de gel douche « 12-en-1 ».

Admire le design. C'est souvent un bidon de deux litres, noir mat ou bleu pétrole, avec un lettrage en gras qui hurle des mots comme « CARBONE », « TITANE », « VOLCAN » ou « SPORT-TOTAL-EXTRÊME ». Ce n'est pas un produit d'hygiène, c'est une munition. Pour toi, l'homme, le vrai, celui qui n'a pas de temps à perdre avec les nuances de la dermatologie, ce flacon est le Graal. C'est le couteau suisse de la salle de bain, un condensé de pragmatisme viril qui ferait passer une trousse de secours de l'OTAN pour un kit de maquillage pour fillettes.

Selon l'étiquette – rédigée par un stagiaire en marketing qui sniffe probablement de la poudre de pneu – ce liquide miraculeux sert à tout. Absolument tout. C'est à la fois un shampooing, un gel douche, un après-shampooing, un nettoyant visage, un savon à barbe, un gel de rasage, un dentifrice de secours, un liquide vaisselle, un dégraissant pour moteur de tondeuse, une sauce salade riche en oméga-6, un désherbant sélectif et un lubrifiant pour charnières de porte de garage.

Pourquoi s'encombrer de flacons différents ? Pourquoi avoir une bouteille pour les cheveux et une autre pour le corps ? C'est une insulte à ton intelligence, n'est-ce pas ?

Pour toi, la surface de ton corps est un territoire unifié, une plaque tectonique indivisible. Tes cheveux, tes aisselles, ton visage, tes orteils et tes jantes de bagnole : tout cela mérite le même traitement chimique brutal. Si ça décape la graisse de friture sur une poêle en fonte, c'est forcément bon pour ton cuir chevelu. C'est la logique de l'homme efficace. L'homme qui ne veut pas « prendre soin de lui », mais qui veut « s'entretenir » comme on purge un radiateur.

Et l'odeur, Kevin. Parlons-en. Ce parfum synthétique baptisé « Glacier d'Acier » ou « Forêt de Cèdre Radioactif ». Ça ne sent pas la nature. Ça sent la défaite d'un laboratoire de chimie face à une fuite de gaz. Mais pour toi, c'est l'odeur de la victoire. Tu sors de là en sentant le sapin de rétroviseur mélangé à du chlore, et tu penses sincèrement que c'est ça, la séduction. Tu penses que les femmes vont tomber en pâmoison devant cette émanation de solvant industriel. « Oh, chéri, tu sens tellement le décapant pour sol PVC, ça m'excite. »

La vérité, c'est que ta peau est en train de hurler. Si elle pouvait parler, elle demanderait l'asile politique dans un institut de beauté. Parce qu'avoir une crème hydratante, pour toi, c'est le premier pas vers la fin de la civilisation occidentale. Tu imagines déjà la pente glissante : aujourd'hui une crème de jour, demain un sérum contour des yeux, et après-demain, tu t'inscris à un cours de poterie en portant des lins blancs et en buvant du thé à la bergamote. Pas question. Tu préfères avoir la peau du visage qui tire tellement qu'on dirait que tu as subi un lifting raté réalisé par un taxidermiste aveugle.

Ta virilité se mesure à la sécheresse de ton épiderme. Pour toi, une peau douce est une peau suspecte. Une peau d'homme doit être rugueuse, craquelée, prête à s'enflammer à la moindre étincelle. Tu appuies sur ton visage et ça fait le bruit d'un sac de chips qu'on écrase. C'est ça, être un guerrier. C'est être capable de poncer un meuble avec ses propres joues.

D'ailleurs, le rituel du séchage participe à cette mascarade. Tu ne te tamponnes pas

délicatement avec une serviette moelleuse. Non, tu te flagelles avec un morceau de coton rêche qui n'a pas vu d'adouçissant depuis la chute du mur de Berlin. Tu frottes comme si tu voulais effacer tes péchés ou tes empreintes digitales. Et quand tu sors de la salle de bain, rouge vif, la peau exsangue et les cheveux dressés sur la tête comme des fils barbelés à cause du pH de ton savon (qui oscille entre l'acide de batterie et la soude caustique), tu te regardes dans le miroir et tu te dis : « Voilà un homme propre. »

Mais le génie du « 12-en-1 » ne s'arrête pas à ton anatomie. Hier, tu as remarqué que la poêle à frire avait des résidus de bacon calciné. Plutôt que d'utiliser du liquide vaisselle « Citron Douceur » (un truc de faible, forcément), tu as versé une noisette de ton « Spartan-Grip Turbo-Power » sur l'éponge. Résultat ? La poêle brille. Elle ne brille pas par propreté, elle brille parce que le produit a probablement dissous la couche supérieure de l'aluminium. Et tes œufs au plat de ce matin avaient un petit arrière-goût de « Menthe Polaire et Cuir Noir », ce qui, avouons-le, donne un coup de fouet nécessaire à ta journée de conquérant de l'Open Space.

Tu as même essayé d'en mettre dans le réservoir de lave-glace de la Twingo. « C'est marqué 12-en-1, Kevin, utilise ton cerveau ! », as-tu crié à ton propre reflet. Résultat : tes essuie-glaces font maintenant des bulles géantes sur l'autoroute, créant un effet de soirée mousse qui terrifie les conducteurs de poids lourds, mais au moins, tes vitres sentent le « Bois de Santal de Combat ».

Ce que tu refuses de voir, c'est que ce flacon est le symbole de ton renoncement. Sous couvert de simplicité, tu as abdiqué toute forme de subtilité. Tu es devenu un produit standardisé. Tu es le résultat d'une étude de marché qui a décrété que les hommes étaient des créatures basiques, dépourvues de récepteurs sensoriels complexes, capables uniquement de réagir à des couleurs sombres et à des promesses de polyvalence absurdes.

Ta salle de bain est un champ de ruines. Pendant que ta compagne possède des

flacons avec des mots compliqués comme « acide hyaluronique », « antioxydant » ou « apaisant », toi, tu as ton bidon de « TOTAL-WASH ». C'est ton totem. C'est ce qui te sépare de la « fragilité ». Mais regarde tes mains, Kevin. Elles sont tellement sèches qu'on dirait des pattes de poulet momifiées. Tu ne peux même plus caresser un chat sans qu'il croit que tu essaies de le brosser avec un peigne à poux.

Et le pire, c'est le soir. Quand tu te glisses dans les draps, ta peau frotte contre le tissu avec un crissement sinistre, le même bruit que ton étagère IKEA faisait avant de rendre l'âme. Tu es devenu une entité inflammable, un homme-papier-de-verre. Mais tu souris. Tu souris parce que tu as économisé 4 euros 50 en n'achetant pas de shampoing spécifique. Tu as sauvé ton budget, mais tu as perdu ton derme.

Demain, tu iras plus loin. Tu as vu sur un forum de « survie urbaine » que ton gel douche pouvait aussi servir de dentifrice si on le mélangeait à un peu de sable de chantier. Ton instinct de guerrier de salle de bain bouillonne déjà. Tes gencives vont probablement se rétracter jusqu'à tes amygdales, mais qu'importe : tu auras l'haleine d'un homme qui revient d'une expédition polaire. Ou d'un homme qui vient de boire une bouteille de Destop. La différence est subtile, et la subtilité, Kevin, c'est pour les gens qui mettent de la crème après-soleil. Toi, tu préfères peler en silence, comme un serpent viril qui change de peau pour mieux dissimuler le fait qu'au fond, il a juste peur que quelqu'un découvre son flacon de correcteur de cernes caché tout au fond du placard.

Chapitre 7

Le 'Moi, je ne pleure jamais' (Sauf face au hors-jeu)

Écoute-moi bien, Kevin. Regarde-toi dans le miroir – enfin, essaie, entre deux plaques de desquamation dues à ton nouveau dentifrice au sable de chantier. Ce visage que tu présentes au monde, c'est une forteresse. Un bunker en béton armé, protégé par des barbelés de cynisme et des mines antipersonnel de « Ouais, c'est la vie ». Tu es l'homme-statue, le monolithe de l'impassibilité. Ton canal lacrymal est plus bouché que l'évier d'un étudiant en première année de médecine après une soirée pâtes-carbo.

Pour toi, pleurer, c'est une erreur système. C'est un aveu de faiblesse comparable à celui de demander son chemin à un passant ou de lire le mode d'emploi d'un meuble suédois. Dans ton logiciel mental, une larme est un fluide corporel qui ne devrait sortir que si un éclat de meuleuse vient de se loger dans ta cornée, et encore, tu as le droit de cligner de l'œil une seule fois avant de dire : « C'est rien, c'est juste la poussière de la victoire ».

On t'a bien éduqué. On t'a dit que les garçons, ça ne pleure pas. Ça saigne, ça transpire, ça produit du sébum de qualité industrielle, mais ça ne sécrète pas de l'eau salée par les yeux. Alors, tu as appliqué la consigne à la lettre. Tu as enterré ton premier chien avec la froideur d'un comptable liquidant une PME de province. Tu as assisté au mariage de ta sœur en fixant le buffet de petits fours avec l'intensité d'un démineur, de peur qu'une émotion ne vienne ramollir tes maxillaires. Même quand ta copine t'a quitté parce que tu avais « la profondeur émotionnelle d'une poignée de porte », tu t'es contenté de hocher la tête et de demander si elle comptait emmener le grille-pain. À l'intérieur, c'était Verdun, mais à l'extérieur, c'était la Corée du Nord : calme, rigide et totalement flippant.

Pourtant, il existe une faille. Un triangle des Bermudes de la virilité où tes principes s'évaporent plus vite qu'un déodorant bas de gamme. Ce lieu sacré, c'est le rectangle vert. Ou le parquet de basket. Ou n'importe quelle surface où des millionnaires en short courent après un objet sphérique.

C'est là que se produit le miracle, Kevin. C'est là que le Grand Barrage de ta masculinité cède.

Imagine la scène. 93ème minute. Finale de n'importe quoi. Le score est de 1-1. Ton équipe, celle pour laquelle tu as investi trois fois le prix de ton loyer en abonnements et en maillots synthétiques qui te donnent des éruptions cutanées, est à l'attaque. Le centre part. Ton attaquant vedette – un mec qui gagne en une semaine ce que tu gagneras en deux vies et qui ne connaît même pas ton existence – saute. Il place une tête. Le ballon entre. Le stade explose.

Et là, c'est le drame. Ou plutôt, c'est l'épiphanie.

Toi, l'homme qui n'a pas sourcillé devant le film **Le Tombeau des Lucioles**, toi qui as regardé la mort de Mufasa en demandant s'il y avait encore des bières au frigo, tu te transformes en fontaine de Trevi. Tes yeux se brouillent. Une goutte rebelle, lourde de deux décennies de refoulement émotionnel, trace un chemin solitaire sur ta joue mal rasée. Tu ne renifles pas, tu pousses des gémissements de phoque en détresse. Tu tombes dans les bras de Jean-Michel, ton voisin de tribune qui sent la vieille merguez et l'humidité, et vous entamez une danse nuptiale de la tristesse ou de la joie (on ne sait plus, l'émotion est un concept trop neuf pour toi).

Pourquoi ? Parce que les larmes de sport sont les seules larmes homologuées par la Fédération Française du Machisme (FFM).

C'est le seul moment de ta vie où tu as le droit de chialer sans perdre ton « permis

d'homme ». Dans le code civil de la testostérone, pleurer parce que ta mère est malade est considéré comme « un peu limite », mais pleurer parce qu'un arbitre de 45 ans avec un sifflet en plastique a refusé un but pour un hors-jeu de trois millimètres, c'est considéré comme de la « passion pure ». C'est de la poésie, Kevin. C'est la tragédie grecque revisitée par Adidas.

Si tu pleures devant un film romantique, tu es une « mauviette ». Si tu pleures devant un carton rouge, tu es un « vrai ». Un pur. Un mec qui vit le truc à fond. La nuance est subtile, mais elle est vitale. La larme sportive est une larme de combat. C'est une sécrétion acide qui dit : « Je souffre pour les couleurs de mon club, donc je suis un guerrier ». Tu n'es pas en train de montrer ta vulnérabilité, non, tu es en train d'exposer ton sens du sacrifice. C'est quasiment religieux. Tu es un martyr du temps additionnel.

Le plus fascinant, c'est la mauvaise foi qui accompagne cette décharge lacrymale. Quand tu es surpris par ta compagne en train d'essuyer discrètement un torrent de flotte après une élimination en quart de finale, tu ne dis jamais : « Je suis triste, j'ai besoin d'un câlin ». Tu lances, avec une voix de baryton un peu cassée : « C'est l'injustice, c'est ça qui me dégoûte. Le foot est mort ce soir. Ils ont tué le sport ». C'est ta ligne de défense. Tu ne pleures pas pour toi, tu pleures pour l'éthique sportive. Pour la France. Pour l'histoire de l'humanité. Tu es un lanceur d'alerte de l'émotion, un Edward Snowden du corner mal tiré.

Et que dire de la « larme de joie » ? Celle qui surgit lors d'un titre mondial ? Là, c'est le festival. Tu t'autorises des embrassades avec des inconnus que tu aurais normalement ignorés s'ils t'avaient demandé l'heure dans la rue. Tu hurles « JE VOUS AIME » à des types en survêtement alors que tu n'as pas dit « je t'aime » à ton propre père depuis 1998 (année de la première étoile, ce qui explique tout). Le sport est ton seul espace de liberté sentimentale, ta zone de non-droit émotionnelle où tu peux enfin être la petite chose fragile que tu dissimules derrière tes gros bras et ton mépris pour les crèmes hydratantes.

Mais attention, Kevin. Cette licence de pleurer est strictement limitée. Elle expire dès que le coup de sifflet final retentit et que tu quittes le périmètre du stade ou que tu éteins la télé. Si, dix minutes plus tard, tu continues de chialer parce que tu as réalisé que ta vie est un désert affectif et que ton seul projet d'avenir est de finir ta collection de vignettes Panini, là, tu redeviens suspect.

La règle est claire : la larme doit être indexée sur le score.

But encaissé = Larme de rage (Acceptable).

Défaite en finale = Torrent de larmes (Héroïque).

Blessure du capitaine = Yeux humides (Respectable).

Ton chat qui meurt = « On en prendra un autre qui chasse mieux les souris » (Viril).

Tu vois le paradoxe ? Tu es capable de ressentir une empathie dévastatrice pour un latéral droit brésilien qui vient de se faire les croisés, mais tu es incapable de comprendre pourquoi ta copine fait la gueule parce que tu as oublié son anniversaire pour la quatrième année consécutive. Pour toi, un anniversaire, c'est juste une statistique, ça ne vaut pas une passe décisive.

C'est cette étanchéité sélective qui fait de toi un spécimen fascinant. Tu es un coffre-fort dont la combinaison ne répond qu'aux sifflets des arbitres. Tu as construit une identité basée sur la dureté, sur cette idée que rien ne peut t'atteindre, que tu es un roc, un chêne, un mec qui mange des clous au petit-déjeuner. Mais dès que la VAR (l'Arbitrage Vidéo, ce grand satan de ta vie de supporter) annule un but à la 90ème, le chêne devient un saule pleureur.

Tu réalises alors, dans un éclair de lucidité entre deux sanglots, que toute cette virilité de façade n'est qu'un costume trop étroit. Tu as besoin de ces 22 mecs sur un terrain pour t'autoriser à être humain. Le sport est ton doudou thérapeutique, Kevin. C'est la seule thérapie que tu acceptes, parce qu'elle sent la bière et qu'elle se joue à onze contre onze.

Alors, continue de peler en silence à cause de ton gel douche abrasif. Continue de prétendre que tu n'as pas de cœur. Mais sache qu'on t'a vu. On t'a vu flancher devant ce hors-jeu imaginaire. On a vu cette petite goutte perler au coin de ton œil quand le ballon a frappé le poteau. Et à ce moment-là, sous ton maillot XXL, tu n'étais pas un guerrier spartiate. Tu étais juste un petit garçon qui avait très peur que son jouet préféré se casse.

Mais bon, ne t'inquiète pas. On ne dira rien. Tant que tu continues à dire que c'était « à cause de la fumée des fumigènes », ton secret est bien gardé par la confrérie des hommes qui ne pleurent jamais. Sauf quand c'est grave. Et y a rien de plus grave qu'un corner mal arbitré, pas vrai ?

Chapitre 8

La Muscu 'Haut du Corps' : Le syndrome du cornet de glace

Regarde-toi dans le miroir du vestiaire, Kevin. Non, pas celui qui s'arrête à la ceinture, celui qui est en pied, là-bas, près du casier qui sent le vieux protège-tibia. Prends un instant pour contempler l'œuvre d'art. Ce que tu vois, c'est une erreur architecturale monumentale, un défi aux lois de la physique et au bon goût le plus élémentaire. Tu es devenu un cornet de glace. Une généreuse double dose de muscles saillants, de trapèzes congestionnés et de pectoraux qui semblent vouloir s'échapper de ton débardeur, le tout posé avec une précarité terrifiante sur deux bâtonnets de réglisse.

C'est le syndrome du cornet de glace, Kevin. Ou, pour les plus poétiques, le syndrome de la « boussole ». Un buste en 4K, ultra-défini, massif, imposant, et des mollets qui ressemblent à des câbles de chargeur iPhone dénudés. Tu es un centaure à l'envers : le haut d'un guerrier spartiate, le bas d'un flamant rose anorexique.

Pourquoi as-tu fait ça ? On connaît la réponse. C'est la psychologie de la vitrine. Le haut du corps, c'est ce qu'on voit sur Tinder. C'est ce qui remplit le t-shirt en boîte de nuit. C'est la partie « marketing » de ton anatomie. Personne n'a jamais conclu en disant : « Oh mec, t'as vu ses ischios ? On aurait dit deux jambons de Parme affinés vingt-quatre mois. » Alors, tu as fait l'impasse. Tu as considéré que le bas de ton corps n'était qu'un socle utilitaire, une sorte de trépied dont la seule fonction est de transporter ton ego d'une machine de développé couché à une autre.

Le résultat est une tragédie géométrique. Quand tu marches, on dirait que tu es en train de faire une démonstration de l'équilibre précaire de la condition humaine. Tes jambes ne marchent pas, elles « supportent » le poids de ton arrogance pectorale.

Chaque pas est une négociation diplomatique entre tes fémurs et la gravité. Si un coup de vent un peu trop brusque te prend de côté, on craint tous de te voir pivoter comme une girouette et de finir planté dans le bitume, le buste en bas, les jambes battant l'air comme deux baguettes de tambour oubliées.

Et parlons-en, de tes séances « jambes ». Enfin, de ta séance annuelle, généralement placée un 29 février pour être sûr de ne pas avoir à la répéter trop souvent. Pour toi, monter les escaliers du métro, c'est du cardio intensif. Porter ton sac de sport, c'est un squat. Tu as développé une panoplie d'excuses qui feraient rougir un politicien en pleine campagne. « J'ai les genoux fragiles », « Je joue déjà au foot le dimanche, ça fait les cannes », ou ma préférée : « Je ne veux pas devenir trop lourd, je veux garder de l'explosivité ». De l'explosivité ? Kevin, la seule chose qui risque d'exploser, c'est ton tibia si tu tentes de soulever un pack d'Evian.

Tu es l'homme-tronc de la virilité moderne. Tu as passé trois ans à sculpter tes deltoïdes pour qu'ils ressemblent à des boulets de canon, mais tes chevilles ont la circonférence d'un poignet de nouveau-né. C'est un choix esthétique audacieux, un peu comme si on construisait l'Empire State Building sur des pilotis en cure-dents. Tu es une caricature de dessin animé des années 90. Tu es Johnny Bravo, mais sans le second degré et avec beaucoup plus de compléments alimentaires douteux à base de taurine.

L'été, c'est le moment de vérité. C'est la saison de la honte. C'est là qu'on voit les stratégies de dissimulation les plus pathétiques. Le short de bain qui descend jusqu'aux chevilles, parce que dévoiler tes genoux serait un crime contre l'esthétique. Le pantalon en lin même par 40 degrés, parce que la dignité passe par l'étanchéité visuelle de tes membres inférieurs. Tu es ce mec qui refuse de se mettre en maillot à la plage, prétextant une allergie soudaine au sel ou aux rayons UV, alors qu'en réalité, tu as juste peur que les gens remarquent que tes cuisses sont moins larges que tes avant-bras.

Et le pire, c'est l'asymétrie de l'effort. Pour tes biceps, tu es prêt à souffrir le martyr. Tu cries, tu transpires, tu grimaces comme si tu étais en train de donner naissance à un haltère de vingt kilos. Mais dès qu'il s'agit de faire une fente, tu deviens soudainement un fervent défenseur de la douceur et du bien-être. « Ah non, le squat, c'est mauvais pour le bas du dos. » Bien sûr. C'est surtout mauvais pour ton estime de soi de voir que la petite dame de 65 ans à côté de toi charge plus lourd sur la presse à cuisse alors qu'elle porte un bandeau en éponge et écoute du Mireille Mathieu.

Tu ne te rends pas compte de l'absurdité de la situation. Dans ton esprit, tu es un colosse. Dans la réalité, tu es une menace pour la sécurité publique. Imagine un instant une situation d'urgence. Un incendie. Tu dois porter quelqu'un pour le sauver. Ton buste est prêt, tes bras sont des treuils hydrauliques. Mais au moment de faire le premier pas, tes jambes envoient un message d'erreur système : « Capacité de charge dépassée. Veuillez retirer du lest ou consulter le fabricant. » Tu t'écroules sur place, écrasé par ton propre prestige musculaire. C'est la mort la plus stupide du monde : victime de son propre volume de pecs.

Cette obsession du « haut » traduit une fragilité profonde, Kevin. C'est la musculation de la parade. C'est le plumage du paon. Tu veux impressionner de face, dans le miroir, là où tu peux te contrôler. Mais le bas du corps, c'est la base. C'est l'ancrage. C'est ce qui te relie au sol. En négligeant tes jambes, tu avoues au monde entier que ta virilité est une construction de façade, un décor de cinéma qui ne tient que par quelques étais fragiles. Tu es un château de cartes avec un toit en plomb.

D'ailleurs, observe ta démarche. Puisque tu n'as pas de muscles stabilisateurs dans les hanches, tu compenses avec le haut. Tu roules des mécaniques. Tu oscilles de gauche à droite comme un vieux cargo dans une tempête de force 8. Tu prends de la place sur le trottoir, non pas parce que tu es large, mais parce que ta trajectoire est approximative. Chaque pas est un miracle de la biomécanique. Tu es une aberration évolutive : l'homme qui a évolué pour devenir un gorille au-dessus de la ceinture et

une mésange en dessous.

Et ne me parle pas de tes mollets. « C'est la génétique », dis-tu avec un soupir tragique. La génétique a bon dos. C'est vrai, certains ont des mollets courts. Mais toi, tu ne les as pas « courts », tu les as « absents ». On dirait qu'ils ont été gommés sur Photoshop. Tu as passé plus de temps à choisir la couleur de tes protèges-poignets qu'à travailler ton triceps sural en dix ans de salle. Tes mollets ne sont pas un héritage génétique, c'est une zone sinistrée, un désert de fibres musculaires où même les crampes refusent de s'aventurer par peur de l'ennui.

Alors voilà le conseil du jour, Kevin : la prochaine fois que tu te diriges vers le rack à haltères pour ta douzième série de curl concentré, bifurque. Prends à gauche, vers cette machine poussiéreuse que tout le monde évite, celle où il y a écrit « Squat Rack ». Oui, ça fait peur. Oui, ça fait mal. Oui, demain, tu marcheras comme si tu avais une couche culotte pleine et une sciatique foudroyante. Mais c'est le prix à payer pour ne plus ressembler à un personnage de Disney dont le dessinateur a manqué d'encre en arrivant aux genoux.

Parce qu'entre nous, ta virilité de haut de corps, elle ne trompe personne quand on te voit descendre un escalier en tremblant comme une flûte de champagne sur un vibreur. Un vrai guerrier, ça a des fondations. Sinon, tu n'es qu'une statue de sel avec des bras en mousse, un monument à la gloire de la vanité superficielle. Arrête de gonfler les pecs et commence à gonfler les cuisses. Sinon, un de ces jours, tu vas finir par basculer en avant, emporté par le poids de tes trapèzes, et tu ne pourras même pas te rattraper parce que tes pieds n'auront pas trouvé le levier nécessaire. Et là, Kevin, on rira. On rira très fort en te regardant gigoter au sol comme un scarabée retourné, massif, puissant, mais désespérément incapable de se remettre debout sur ses deux allumettes.

Chapitre 9

Le GPS Interne : L'odyssée du mec perdu

Regarde-toi, là, derrière ton volant, les mains crispées à "dix heures dix" comme si tu pilotais un avion de chasse en pleine zone de turbulences, alors que tu es juste dans une zone industrielle à la périphérie de Limoges. Ça fait quarante minutes. Quarante minutes que tu as croisé ce même garage "Pneu Futé" avec son bonhomme Michelin dégonflé qui semble se foutre de ta gueule à chaque passage. La troisième fois, tu as souri nerveusement. La quatrième, tu as éteint la radio parce que « le bruit t'empêchait de voir ». Et là, au cinquième passage, tu es en train d'expliquer à ta compagne — qui a désormais l'expression faciale d'une otage du cartel de Medellín — que tu es en train de tester « un itinéraire alternatif pour éviter les flux migratoires du samedi après-midi ».

Kevin, soyons honnêtes deux minutes : tu es paumé. Tu es plus perdu qu'un végan dans une foire au boudin. Mais admettre que tu as raté la sortie 14 bis, ce serait comme admettre que tu n'es pas le digne héritier des grands explorateurs qui ont cartographié le monde à la lueur des étoiles. Pour toi, demander son chemin à un autochtone qui taille sa haie, c'est une abdication. C'est signer ton acte de décès de mâle alpha, poser tes couilles sur le billot et inviter le premier passant à frapper dessus avec un maillet.

Parce qu'un prédateur, ça ne se perd pas. Un prédateur « explore ». Un prédateur « patrouille ». Un lion ne demande pas son chemin à une gazelle pour savoir où se trouve le point d'eau ; il erre avec panache jusqu'à ce qu'il tombe dessus ou qu'il crève de soif dans un fossé. Et toi, tu as choisi l'option du fossé psychologique.

L'homme moderne entretient un rapport névrotique avec la géographie. On a inventé

le satellite, la cartographie en temps réel et des voix suaves de femmes suédoises qui te murmurent « Tournez à droite » directement dans tes haut-parleurs, mais rien n’y fait. Ton instinct de chasseur-cueilleur — qui, rappelons-le, n’a jamais dépassé le stade de la cueillette de promos chez Decathlon — te hurle que le GPS est un complot de la Silicon Valley pour castrer ton sens de l’orientation.

« Recalcul en cours », dit la voix.

« Ta gueule, Siri, je sais ce que je fais », réponds-tu avec la conviction d’un capitaine de Titanic qui voit un glaçon dans son whisky.

Le « raccourci ». Ah, le fameux raccourci masculin. C’est un concept mystique, presque religieux. C’est cette route de terre défoncée, probablement interdite aux véhicules motorisés, qui traverse un champ de betteraves et finit invariablement devant un cul-de-sac ou une barrière de ferme. Mais dans ton esprit embrumé par l’orgueil, c’est la Voie Royale. Si tu passes par là, tu vas gagner trois minutes sur l’estimation de Google Maps. Ces trois minutes sont cruciales. Elles sont la preuve de ta supériorité intellectuelle sur l’algorithme. Le fait que tu en perdes quarante à essayer de faire demi-tour entre un tracteur en panne et un épouvantail n’entre pas dans l’équation. C’est un investissement, pas une erreur.

Et pendant ce temps, à côté de toi, la voix de la raison essaie de s’exprimer : « Chéri, si on demandait à la dame qui promène son chien ? »

Grosse erreur. Erreur fatale. Tu la regardes avec le mépris qu’on réserve aux traîtres à la patrie. Demander ? À une dame ? Qui promène un chien ? Est-ce qu’Ulysse a demandé son chemin pour rentrer à Ithaque ? Bon, d’accord, il a mis dix ans, il a perdu tout son équipage et il a fini par se taper une nymphe sur une île, mais il n’a pas ouvert sa fenêtre pour demander : « Excusez-moi, monsieur le Cyclope, pour rejoindre le port, c’est la deuxième à gauche ? »

Il y a une dimension érotico-morbide dans l’entêtement du mec perdu. C’est une parade nuptiale inversée. Tu veux prouver que tu es le maître de l’espace et du temps.

Si tu tournes en rond, c'est que l'espace est mal foutu, ce n'est pas toi qui es défaillant. C'est l'urbanisme qui est sexiste. C'est la mairie qui a déplacé le rond-point pendant la nuit. C'est le champ magnétique terrestre qui déconne à cause des taches solaires. Tout, absolument tout, plutôt que de reconnaître que tu as le sens de l'orientation d'une mouche dans une bouteille de bière.

D'ailleurs, le mec perdu développe des super-pouvoirs de mauvaise foi. Il commence à utiliser un jargon technique pour masquer son errance. « Je vérifie la topographie du secteur », « Je cherche un angle d'approche moins saturé », « Je m'assure que le quartier est sécuritaire ». Non, Didier. Tu es juste en train de passer pour la sixième fois devant le même McDrive et les employés commencent à croire que tu fais du repérage pour un braquage alors que tu cherches juste le parking du Leroy Merlin.

Et le pire, c'est l'arrivée. Car oui, par un miracle statistique ou parce que tu as fini par épuiser toutes les mauvaises directions possibles, tu finis par arriver. Avec une heure de retard, les nerfs en pelote, une autonomie de carburant proche du néant et une ambiance dans l'habitacle qui rappelle les grandes heures de la Guerre Froide. Mais là, au lieu de faire profil bas, tu sors la phrase finale, celle qui mériterait un Oscar de la toxicité : « Tu vois, on est arrivés. Et on a découvert un super coin, je savais que ce chemin menait quelque part. »

C'est là que ta virilité ne trompe plus personne. On te voit, Kevin. On voit le petit garçon terrorisé qui ne veut pas admettre qu'il ne comprend pas comment fonctionne une carte en deux dimensions. Ton « GPS interne », c'est une boussole qui pointe vers ton ego, pas vers le Nord. Tu préférerais brûler ton plein d'essence et finir par manger tes propres chaussures dans une forêt domaniale plutôt que d'admettre que, parfois, tu es juste un touriste dans ta propre vie.

La prochaine fois que tu sens cette petite voix te dire que tu connais un « meilleur chemin », fais-nous une faveur : étrangle-la. Prends ton téléphone, active la géolocalisation, et accepte d'être guidé. Être un homme, ce n'est pas savoir où se

trouve le sud par une nuit sans lune ; c'est avoir assez d'assurance pour dire : « Je ne sais pas où on est, je suis un boulet, aidez-moi. »

Mais on sait tous que tu ne le feras pas. Tu vas continuer à rouler jusqu'à ce que les pneus fument, en jurant que le soleil se couche à l'Est ce soir, juste pour avoir raison contre la réalité. Parce qu'au fond, pour toi, l'odyssée n'est pas d'arriver à destination, c'est de réussir à faire croire à tout le monde que le détour par la déchetterie municipale était une étape culturelle indispensable à ton épanouissement de prédateur urbain.

Allez, remets ton clignotant. Le garage "Pneu Futé" t'attend pour le sixième tour. On commence à t'apprécier, là-bas. Tu fais désormais partie du paysage, au même titre que le panneau "Stop" que tu as grillé il y a dix minutes.

Chapitre 10

La Barbe de Bûcheron sans Forêt

Regarde-toi. Non, ne détourne pas les yeux, regarde-toi bien dans le reflet de ton smartphone — cet objet que tu manipules avec une délicatesse de neurochirurgien alors que ta face suggère que tu viens de dépecer un ours à mains nues pour te confectionner un slip chauffant.

Parlons-en, de ce massif forestier que tu cultives sur ton menton. On dirait qu'une colonie de castors en burn-out a décidé de s'installer sur tes maxillaires pour y construire un barrage contre la réalité. C'est fascinant, vraiment. Tu as passé les trois dernières années à huiler, peigner, brosser et tailler une parure qui hurle « Je mange du cerf cru et je dors dans la neige », alors que ta plus grande décharge d'adrénaline de la semaine, c'est quand le livreur Deliveroo a oublié les serviettes en papier.

Dix centimètres de poils. Dix centimètres de kératine soigneusement entretenue pour masquer quoi, exactement ? Une mâchoire fuyante qui ressemble à un toboggan pour acariens ? Un menton si timide qu'il a décidé de prendre sa retraite anticipée derrière un rideau de laine ? La barbe, pour toi, ce n'est pas un attribut pileux, c'est un gilet pare-balles social. C'est le « push-up » du visage. C'est l'art de faire croire que sous cette toison de patriarche biblique se cache un profil de guerrier spartiate, alors qu'on sait tous qu'en dessous, c'est le désert des Tartares, une plaine lisse et vulnérable de comptable allergique au pollen.

Tu te promènes dans le Marais ou à Strasbourg-Saint-Denis avec ton allure de trappeur de l'Ontario, mais le seul bois que tu as touché cette année, c'est le parquet stratifié de ton studio de 18 mètres carrés. Et encore, tu as mis des patins sous tes chaises pour ne pas le rayer. Tu portes une chemise à carreaux rouge et noir en

flanelle épaisse, capable de résister à une tempête de force 8 dans le Yukon, mais tu ne sors pas s'il y a de la bruine parce que « ça frise » et que ton huile de barbe à 45 euros le flacon de 10 ml risque de perdre son éclat « Chêne Foudroyé et Larmes de Loup ».

Analysons ton rituel matinal. Le vrai bûcheron, le type qui abat des séquoias pour le petit-déjeuner, il se rase avec un éclat de silex ou il laisse pousser sa barbe parce qu'il a trop de boulot pour s'occuper de sa gueule. Toi ? Tu as une trousse de toilette qui ferait passer celle de Kim Kardashian pour un kit de survie de la Légion Étrangère. Tu as une brosse en poils de sanglier sauvage (prélevés sur un animal qui a probablement fait de la psychologie positive en Bavière), un peigne en corne de buffle d'eau, et une collection de baumes dont la composition chimique est plus complexe que le carburant d'Ariane 5.

Tu passes vingt minutes chaque matin à sculpter ton « identité sauvage ». Tu appliques de l'huile à base de bois de santal et de bergamote pour que ton menton sente la forêt primaire, alors que ton environnement naturel immédiat sent l'antivol de vélo et le café déca. Tu es un mensonge olfactif ambulante. Tu sens le grand air, mais tes poumons sont plus familiers avec la pollution de la ligne 13 qu'avec l'oxygène des cimes.

Et ce look « Viking de l'Open-Space »... C'est le sommet du ridicule. Tu as adopté l'esthétique de Ragnar Lothbrok pour aller remplir des tableaux Excel et faire des « calls » sur Zoom. Tu penses vraiment que tes ancêtres nordiques, ceux qui traversaient les mers déchaînées pour piller des monastères, auraient passé du temps à appliquer du sérum lissant sur leurs pointes fourchues ? « Oh, attendez les gars, on ne peut pas encore incendier le village, j'ai un épi sur le côté droit de ma moustache, ça gâche mon profil de conquérant sur les selfies de groupe. »

Parce que c'est ça, le fond du problème : la mise en scène. Ta barbe est une performance artistique. C'est un décor de théâtre que tu trimballes partout. Tu ne

portes pas une barbe, tu la présentes. Quand tu es au café — avec ton latte au lait d’avoine, parce que le lactose, c’est ton seul véritable ennemi sur cette terre — tu caresses tes poils d’un air pensif, les yeux perdus dans l’horizon de la rue passante, espérant que quelqu’un se dise : « Quel homme mystérieux, il doit probablement savoir comment construire un drakkar ou, au moins, changer un pneu. »

Spoiler : personne ne le pense. Tout le monde sait que si on te lâche en pleine forêt sans ton chargeur de téléphone, tu finiras par essayer de négocier ton passage avec un écureuil en lui proposant un abonnement à un podcast sur le développement personnel.

Le pire, c’est le salon de coiffure pour hommes. Pardon, le « Barber Shop ». Cet endroit où tu paies le prix d’un demi-smic pour qu’un mec avec encore plus de tatouages que toi te mette des serviettes chaudes sur la figure en t’appelant « Brother ». On y joue de la musique folk un peu brute, les murs sont en briques apparentes, il y a une bouteille de Bourbon sur une étagère à laquelle personne ne touche jamais, et l’ambiance est censée être « virile et authentique ». C’est le seul endroit au monde où des hommes paient pour que d’autres hommes leur fassent des papouilles au rasoir de sûreté pendant une heure. C’est le spa des guerriers de canapé. Vous y parlez de quoi ? De la densité de vos follicules ? Du dernier modèle de tondeuse de précision qui permet de tailler la moustache au micron près pour ne pas gêner la dégustation de votre toast à l’avocat ?

Ta barbe, c’est ton armure de carton-pâte. Elle te donne l’illusion d’une puissance que tu n’as pas besoin d’exercer. Dans une société où plus personne n’a besoin de chasser pour manger, tu as décidé de ressembler au prédateur alpha, tout en continuant à avoir peur des araignées et à appeler ton assurance dès que ton chauffe-eau fait un bruit bizarre. C’est la virilité cosmétique : tout dans le packaging, rien dans le moteur.

D’ailleurs, as-tu remarqué que ta barbe est devenue ton seul trait de personnalité ? Quand les gens parlent de toi, ils ne disent pas : « Tu sais, ce mec intelligent qui a une

vision pertinente sur la géopolitique. » Ils disent : « Le mec avec la barbe. » Tu es devenu l'accessoire de ton propre visage. Tu as disparu derrière la haie. Si demain tu te rasais, tes amis ne te reconnaîtraient pas, non pas parce que tes traits auraient changé, mais parce qu'ils réaliseraient qu'il n'y avait rien d'autre que ce tas de poils pour meubler le vide de ton identité « outdoor ».

Tu es le fier représentant de la génération « Bûcheron sans Forêt ». Tu as les bottes (en cuir retourné qui n'a jamais vu la boue), la chemise (repassée par ta mère ou au pressing), le bonnet (porté même par 35 degrés parce que c'est « le style »), et cette barbe monumentale. Tu es prêt pour l'aventure, la vraie, celle qui consiste à trouver une place assise dans un espace de co-working avec une bonne connexion Wi-Fi.

Alors, fais-nous une faveur. La prochaine fois que tu te regardes dans le miroir en lissant amoureusement ta toison avec ton peigne en bois de rose, demande-toi : si un jour le monde s'écroule vraiment, si on doit tous retourner vivre dans les grottes, est-ce que ta barbe te servira à quelque chose ? À part, peut-être, à servir de nid douillet pour les parasites que tu n'auras pas le courage de chasser ?

En attendant, continue de mettre tes filtres Instagram. Choisis bien celui qui accentue le contraste des poils gris, pour te donner cet air « Silver Fox » de celui qui a vécu mille vies. On sait tous que la seule chose que tu as chassée dans ta vie, c'est le code promo pour tes produits de soin bio.

Reprends une gorgée de ton latte. Fais attention, il y a un peu de mousse sur tes moustaches de guerrier. C'est mignon. Ça te donne un petit côté Père Noël en crise de la trentaine. Ne change rien, tu es parfait dans ton rôle de figurant de *Game of Thrones* égaré dans un magasin de meubles scandinaves. La forêt peut dormir tranquille : avec des bûcherons comme toi, elle n'est pas près de perdre un seul arbre. Par contre, le stock mondial de cire à moustache est en péril, et ça, c'est le vrai drame de ta vie.

Chapitre 11

Le 'Alpha' de la Meute (de Golden Retrievers)

On t'a vu. On t'a tous vu. On a vu ton dernier post Instagram, celui en noir et blanc avec un grain tellement poussé qu'on dirait une photo d'archive de la guerre de 14. En fond, la tête d'un loup sibérien qui montre les crocs, et par-dessus, écrit en police « Impact » pour bien souligner la lourdeur du message : « Un lion ne se retourne pas quand un chien aboie. »

Déjà, champion, faudrait savoir : t'es un lion ou t'es un loup ? Parce qu'au niveau de la cohérence taxonomique, on est sur un sacré bordel. Mais surtout, le « chien » qui aboie, c'est qui ? Ton banquier qui te rappelle que ton découvert n'est pas une suggestion ? Ton ex qui te demande de payer la pension alimentaire ? Ou juste la réalité qui essaie désespérément d'attirer ton attention pendant que tu te prends pour Ragnar Lothbrok dans ton deux-pièces cuisine ?

Parlons-en, de ton obsession pour la figure du loup. C'est fascinant cette capacité que tu as à t'identifier à un prédateur apex alors que ton plus grand frisson de la semaine, c'est de vérifier si ton colis Amazon est bien arrivé en « remise en main propre ». Tu te gargarises de termes comme « Alpha », « Sigma », ou encore « Loup Solitaire ». Tu penses que ça te donne une aura de mystère, une sorte de dangerosité latente, alors qu'en réalité, ça te donne surtout l'air d'un mec qui a beaucoup trop regardé de compilations « Sigma Grindset » sur YouTube entre deux parties de Fortnite.

Le « Loup Solitaire », parlons-en deux secondes. Dans la vraie nature — celle avec de la boue, des tiques et pas de Wi-Fi — un loup solitaire n'est pas un rebelle ténébreux qui rejette la société parce qu'il est « trop intense pour la masse ». Un loup solitaire, c'est soit un vieux fatigué qui s'est fait virer parce qu'il n'arrivait plus à

suivre, soit un adolescent maladroit qui s'est perdu en cherchant une femelle et qui va probablement mourir de faim en essayant de manger un hérisson. Le loup solitaire, c'est le loser de la forêt. C'est celui qui n'a personne pour lui gratter le dos et qui finit en descente de lit parce qu'il n'avait pas de meute pour surveiller ses arrières. Mais toi, tu postes ça depuis ton canapé d'angle, en mangeant des sushis livrés par un mec en scooter que tu n'as même pas osé regarder dans les yeux au moment du tip. Ta « solitude », c'est juste de l'asocialité de confort déguisée en destin tragique.

Et puis, il y a le grand totem, le Graal de ta fragilité : le mâle « Alpha ».

C'est le mot magique. Dès que tu l'utilises, tu as l'impression de porter une cape d'invincibilité. Tu penses que l'Alpha, c'est celui qui domine, celui qui écrase, celui qui pisse sur les coins de table en réunion de service pour marquer son territoire (ne fais pas ça, Jean-Baptiste, les RH ont déjà un dossier épais sur toi). Tu t'imagines qu'être Alpha, c'est avoir le regard fixe, ne jamais sourire, et parler avec une voix de gorge comme si tu avais avalé un gravier pour masquer le fait que tu as peur du noir.

Sauf que — et c'est là que le bât blesse, juste entre ton ego et ta pommade pour barbe — la science a un petit message pour toi. David Mech, le biologiste qui a popularisé le terme « Alpha » dans les années 70, a passé le reste de sa vie à essayer d'effacer cette connerie. Pourquoi ? Parce qu'il s'est rendu compte que dans une meute de loups sauvage, le « mâle Alpha », ça n'existe pas. Ce qu'il avait observé dans les zoos, c'étaient des loups enfermés qui se battaient par stress. Dans la nature, une meute, c'est juste une famille. Le « couple Alpha », c'est juste... papa et maman.

Tu te rends compte du drame ? Ton idéal de virilité brute, de conquérant sanguinaire et de leader charismatique, c'est en fait le daron de la forêt. Le vrai loup Alpha ne passe pas son temps à hurler sur un rocher pour montrer ses muscles. Son job, c'est de régurgiter de la viande pour ses petits, de vérifier que tout le monde a bien fait sa sieste et de s'assurer que les vieux de la troupe ne traînent pas trop la patte. Le loup Alpha, c'est un mélange entre un chauffeur de bus scolaire et un animateur de centre

de loisirs. Il est bienveillant, il est patient, et il est surtout totalement dévoué aux autres.

On est loin de ta photo de profil où tu essaies de ressembler à un tueur à gages alors que tu es juste en train de contracter les abdos dans le miroir de ton Basic-Fit.

Si tu étais vraiment un loup Alpha, tu serais en train de changer les couches du petit dernier avec une abnégation stoïque, ou de porter les sacs de courses de ta voisine du troisième sans demander de médaille. Mais non, toi, tu préfères le « cosplay » de la prédation. Tu veux les privilèges du chef sans les responsabilités du gardien. Tu veux qu'on te craigne, mais tu ne veux surtout pas qu'on compte sur toi, parce que ça, c'est fatigant, et ça n'autorise pas les poses de « bad boy » sur TikTok.

En réalité, ton comportement n'a rien de lupin. Si on devait te trouver un totem dans le règne animal, on serait plus proche du Golden Retriever. Et attention, j'adore les Golden Retrievers. Ils sont mignons, ils sont loyaux, mais ils ont un besoin pathologique d'attention. Toi, c'est pareil. Tu aboies sur les réseaux sociaux pour dire que tu es un monstre froid, mais à la moindre notification, ton petit cœur fait un bond. Tu cherches la caresse du « like », la tape sur la tête du « retweet ». Tu es là, assis sur ton train arrière, la langue pendante, à attendre que le grand algorithme te lance la balle de la validation sociale. « Regardez-moi, je suis un loup ! Je suis dangereux ! » Et nous, on regarde, et on a juste envie de te dire : « C'est bien, Kiki, maintenant va faire dodo sur ton tapis bio. »

Cette virilité-là, celle des citations inspirantes et du mépris des « moutons », c'est la virilité de la vitrine. C'est du carton-pâte. Tu penses que les gens qui te voient au Starbucks avec ton regard de prédateur et ton livre de philosophie stoïcienne (que tu n'as pas dépassé la page 12) se disent : « Wow, quel homme dangereux ». Spoiler : ils se demandent juste si tu vas finir ton muffin ou s'ils peuvent récupérer la place à côté de la prise de courant.

Le loup ne se préoccupe pas de l'opinion des moutons, dis-tu ? Peut-être. Mais le loup ne passe pas non plus quatre heures par jour à poster des selfies pour convaincre les moutons qu'il est un loup. Le loup s'en tape. Le loup vit sa vie de loup, il pue, il a froid, et il essaie de survivre à l'hiver. Toi, ton plus grand défi climatique, c'est quand la clim de l'open-space est réglée trop bas.

Ta virilité est devenue une mise en scène, une performance théâtrale pour un public qui ne regarde même pas la pièce. Tu as confondu « être un homme » avec « avoir l'air d'un mec qui pourrait éventuellement survivre à une apocalypse de 15 minutes si y'a du Wi-Fi ». Tu as transformé la noblesse sauvage de la nature en un argument marketing pour vendre des huiles de soin et des abonnements à des séminaires de « reconnexion masculine » à 2000 euros le week-end où on t'apprend à hurler dans la forêt avec d'autres Golden Retrievers en crise d'identité.

Alors, fais-nous plaisir. Pose ce téléphone. Arrête d'essayer de nous convaincre que tu as une âme de prédateur nocturne alors que tu ne sors jamais sans ton baume à lèvres. Si tu veux vraiment être un « Alpha », commence par être celui qui s'occupe des siens sans faire de story. Sois celui sur qui on peut compter quand le lave-vaisselle tombe en panne ou quand un pote a besoin de parler, sans essayer de transformer chaque interaction en un duel de testostérone imaginaire.

En attendant, continue de grogner devant ton miroir. C'est très distrayant. On dirait un petit chiot qui vient de découvrir son reflet et qui ne comprend pas pourquoi l'autre chien ne veut pas lui rendre sa baballe. Mais souviens-toi d'une chose : dans la forêt, celui qui hurle le plus fort n'est pas forcément le chef de meute. C'est souvent juste celui qui s'est coincé la patte dans un piège. Et ton piège à toi, c'est ton propre ridicule.

Allez, va chercher la baballe, Alpha. Elle est là, sur ton écran. Clique. Like. Partage. Bon toutou.

Chapitre 12

La Peur du Tofu : Le steak comme gilet pare-balles

Regarde-toi, là, devant la carte du restaurant. Tes yeux scannent le menu avec la panique d'un démineur qui doit choisir entre le fil bleu et le fil rouge. Mais ici, le fil rouge, c'est une entrecôte de 400 grammes saignante, et le fil bleu, c'est un « Bowl de quinoa aux petits légumes croquants ». Pour toi, le choix est une question de survie identitaire. Choisir le quinoa, ce n'est pas juste prendre un repas léger ; c'est, selon ta logique binaire de mâle dominant de l'open-space, procéder à une émasculatation publique sans anesthésie. C'est demander au serveur de t'apporter une jupe et un abonnement à un magazine de tricot.

Alors tu commandes le steak. Pas parce que tu as faim, mais parce que c'est ton gilet pare-balles. Tu penses vraiment qu'en mastiquant cette fibre musculaire carbonisée, tu es en train de dresser un rempart contre la « fragilité » du monde moderne. Tu crois sincèrement que tes artères bouchées sont les tranchées d'une guerre sainte contre le wokisme culinaire.

Analysons deux secondes cette peur viscérale du tofu. Le tofu, pour toi, c'est le grand Satan. C'est une éponge blanche, triste, sans saveur, qui porte en elle le germe de la déchéance de l'Occident. Tu as lu sur un forum obscur, entre deux publicités pour des cryptomonnaies foirées et des suppléments de zinc, que le soja contient des phyto-œstrogènes. Et depuis, tu es persuadé qu'une simple bouchée de tofu soyeux va te faire pousser des seins bonnet C et t'obliger à regarder des comédies romantiques en pleurant dans un plaid. C'est fascinant, cette fragilité. Ta masculinité est donc si précaire qu'elle peut être terrassée par une fève de soja ? Ton taux de testostérone est-il si instable qu'il suffit d'un brocoli mal cuit pour que ta barbe tombe instantanément au sol comme les feuilles d'un platane en automne ?

Tu te revendiques « prédateur ». C'est ton mot préféré. Tu aimes l'imaginaire de la savane, du lion, du loup qui ne dort jamais. Mais redescendons sur terre, Simba. Ton dernier acte de prédation, c'était de scanner un code-barres sur une barquette en plastique chez Lidl. Tu n'as rien chassé du tout. Tu as attendu que la dame de la caisse numéro 3 termine son appel personnel pour glisser ta carte bleue dans la fente. Tu n'as pas le sang de la proie sur les mains, tu as juste un peu de condensation de polystyrène sur les doigts. Et pourtant, quand tu rentres chez toi pour scarifier ta viande sur ton grill en fonte (acheté 150 euros pour te donner l'impression d'être un forgeron du VI^e siècle), tu te sens investi d'une mission ancestrale.

Pour toi, manger une salade, c'est un aveu de faiblesse. C'est devenir une proie. Dans ta tête, si tu manges des fibres, tu perds ton aura de chef de meute. Tu imagines les autres « Alphas » te regarder avec mépris depuis la table d'à côté, leurs bouches pleines de graisse de bacon, jugeant ton manque de férocité gastrique. « Regardez-le, il mange de la roquette. Sûrement un mec qui demande le consentement avant de doubler sur l'autoroute. Quel bêta. »

Cette obsession pour la viande rouge comme pilier de la virilité est le plus grand hold-up marketing de l'histoire. On t'a vendu l'idée que ton cœur doit battre comme un moteur de tracteur soviétique pour être considéré comme un homme. Tu préfères l'infarctus foudroyant à 45 ans – une mort « propre », brutale, bien virile, sur le carrelage de la cuisine avec un reste de sauce barbecue sur la lèvre – plutôt que de risquer de vivre jusqu'à 90 ans en ayant mangé des lentilles corail. Pour toi, la santé, c'est pour les faibles. Les vrais, les durs, les tatoués, ils ont une tension artérielle qui fait exploser les tensiomètres de la pharmacie. Tu vois ton cholestérol comme un score de jeu vidéo : plus il est haut, plus tu penses que tu gagnes.

Et parlons de la mise en scène. Parce que l'Alpha ne mange pas, il « s'alimente en carburant ». Tu ne vas pas au restaurant, tu vas au stand de ravitaillement. Quand le serveur te demande la cuisson, tu réponds « bleu » ou « saignant » avec un air de défi,

comme si tu venais de donner un ordre sur un champ de bataille. Si la viande n'est pas encore capable de pousser un cri de détresse quand tu la piques avec ta fourchette, c'est qu'elle est trop cuite pour ton ego. Tu mâches ces morceaux de cartilage avec une détermination qui frise la pathologie psychiatrique. Tu souffres ? Oui. Tes mâchoires fatiguent ? Certainement. Mais tu ne lâcheras rien. Tu es un homme. Un homme qui méprise les haricots verts.

Il y a une dimension presque religieuse dans ton rejet du légume. Le brocoli, c'est l'anti-matière de ta virilité. C'est vert, ça rappelle la nature, et la nature, c'est pour les randonneurs en sandales Quechua, pas pour les guerriers du bitume. Si par malheur une feuille de persil s'égare sur ton entrecôte-frites, tu la pousses du bout de ton couteau avec le dégoût qu'on réserverait à un rat mort trouvé dans son lit. « Ôte-moi cette saloperie bio, je ne suis pas un lapin », lances-tu avec un rire gras, espérant que tes potes valideront ta répartie de génie.

Mais au fond, de quoi as-tu peur ? Quel est le traumatisme d'enfance lié à une carotte râpée qui t'oblige à transformer chaque repas en une célébration de la nécrose animale ? La vérité, c'est que ton gilet pare-balles en steak est percé de partout. Il ne te protège de rien, et surtout pas de ton propre ridicule. Ce que tu essaies de compenser à grands coups de côtes de bœuf, c'est ce vide intérieur que tu n'arrives pas à combler avec des stories Instagram sur ton « mindset ». Tu as besoin que ton assiette crie pour toi, parce que toi, tu n'as plus rien à dire.

Tu es devenu l'esclave d'un archétype de bande dessinée des années 50. Un homme, ça mange de la bidoche, ça boit du rouge et ça ne pose pas de questions. Sauf que nous sommes en 2024, Jean-Kévin. On sait que les fibres aident à aller aux toilettes régulièrement. Et rien n'est moins « Alpha » que de passer quarante-cinq minutes à pousser comme un damné parce que ton régime 100% carnivore a transformé tes intestins en tunnel bouché de l'A7 un samedi de départ en vacances. Il n'y a aucune dignité à suer à grosses gouttes sur le trône parce que tu as refusé de manger une courgette par peur de perdre ton âme de prédateur.

Le plus drôle, c'est quand tu essaies de justifier ton régime par la « science » de l'évolution. « Nos ancêtres les chasseurs-cueilleurs ne mangeaient que de la viande ! » nous sors-tu, entre deux gorgées de Coca Zéro. Spoiler : tes ancêtres cueillaient surtout des baies, des racines et des tubercules, et ils étaient bien contents de trouver un pauvre lapin tous les trois mois pour ne pas crever de faim. Ils n'avaient pas de carte de fidélité chez Buffalo Grill. Ils n'auraient jamais compris ton mépris pour les végétaux, eux qui auraient tué père et mère pour une pomme de terre un peu moins terreuse que les autres.

Mais continue, champion. Continue de regarder le menu avec cet air de soldat d'élite en territoire ennemi. Commande ton triple burger « Mega-Carnivore-Assault » avec supplément bacon et fromage industriel. Ignore cette petite douleur sourde dans ta poitrine gauche ; ce n'est pas un signe d'alerte médical, c'est juste ton cœur qui bat la chamade parce qu'il est fier de toi. C'est la fierté d'un organe qui sait qu'il va bientôt pouvoir prendre sa retraite anticipée, loin de ce corps que tu tentes désespérément de transformer en temple de la testostérone bon marché.

Au final, la peur du tofu, c'est la peur du vide. C'est la peur de se rendre compte que si on t'enlève tes accessoires de « vrai mec » – ton steak sanglant, ton gros SUV qui consomme 12 litres, tes blagues sexistes et tes gémissements à la salle de sport – il ne reste peut-être rien d'autre qu'un petit garçon terrifié à l'idée qu'on ne le prenne pas au sérieux.

Alors, la prochaine fois que tu verras quelqu'un manger une salade avec appétit, ne ricane pas. Regarde-le bien. Ce mec est peut-être plus courageux que toi. Il n'a pas besoin d'un gilet pare-balles en protéines animales pour se sentir exister. Il n'a pas besoin de prouver sa dominance à une feuille de laitue. Lui, il est en paix avec son assiette. Toi, tu es en guerre contre ton colon.

Et devine quoi ? C'est le colon qui gagne toujours à la fin. Bon appétit, l'Alpha.

N'oublie pas le cure-dent, il paraît que ça donne un air de cow-boy mélancolique.
C'est parfait pour cacher le fait que tu n'as pas mangé une vitamine depuis le deuxième mandat de Jacques Chirac.

Chapitre 13

Le 'Protecteur' non sollicité

Pose cette fourchette. Enfin non, pose cette paire de baguettes que tu tiens comme si c'était des nunchakus en plastique. On va parler de ce qui vient de se passer. On va parler de ce moment précis où, entre un maki avocat et une gorgée de bière Asahi tiède, tu as senti ton instinct de guerrier s'éveiller parce que le serveur a osé — l'infâme ! — oublier la sauce soja sucrée.

Tu l'as senti, n'est-ce pas ? Ce petit pic de testostérone de supermarché qui t'a picoté les trapèzes. D'un coup, tu n'étais plus un cadre moyen en chemise cintrée avec une petite tache de gras sur la cravate, tu étais Maximus Decimus Meridius entrant dans l'arène du Colisée. Sauf que ton Colisée, c'est un « Sushi-Flash » avec des néons roses, et ton ennemi juré, c'est un étudiant en LEA qui fait des doubles services pour payer son loyer et qui a juste oublié que ta compagne ne mange pas saumon-nature.

C'est le syndrome du « Protecteur Non Sollicité ». Une pathologie fascinante qui touche l'homme moderne dès qu'il se sent un peu trop inutile dans une société qui ne lui demande plus de chasser le mammouth, mais juste de trier ses déchets plastiques.

Regarde-toi. Tu t'es redressé sur ta chaise. Tu as gonflé le torse — ce qui a failli faire sauter le bouton de pression de ton jean — et tu as lancé ce regard. Ce fameux regard de prédateur de parking. Tu as posé ta main sur le bras de ta compagne, un geste que tu penses être celui d'un chevalier protégeant sa dame, mais qui ressemble techniquement à celui d'un propriétaire de pitbull vérifiant que sa bête ne va pas mordre le facteur. Et là, tu as lâché la phrase fatale, celle qui fait descendre la température de la pièce de douze degrés par simple effet de gêne :

« Laisse, chérie. Je m'en occupe. »

Oh, le frisson ! « Je m'en occupe. » À cet instant précis, dans ta tête, tu viens de dégainer Excalibur. Tu t'imagines qu'elle te regarde avec des yeux brillants de gratitude, mouillée d'admiration devant tant de courage viril. Spoiler : elle est en train de se demander si elle peut s'étouffer discrètement avec un morceau de gingembre pour ne pas avoir à assumer la suite de la scène.

Le serveur repasse. Le pauvre gamin n'a rien vu venir. Il porte un plateau de soupes miso brûlantes. C'est le moment que tu choisis pour ton intervention héroïque. Tu ne l'appelles pas normalement. Non, tu utilises ta « voix de commandement », celle que tu réserves d'habitude pour engueuler ton GPS ou pour parler à ton chien qui vient de vomir sur le tapis.

« Monsieur ! Dites-moi, on attend toujours la sauce, là. C'est pour aujourd'hui ou pour l'année prochaine ? Ma femme ne va pas manger ses sushis secs, si ? »

Le mot est lâché : « Ma femme ». Ou « Ma compagne ». Tu as besoin de marquer le territoire. Tu as besoin de signifier à ce gamin de 19 ans — qui pèse 55 kilos tout mouillé — que tu es le mâle alpha de la table 4 et que si le soja n'arrive pas dans les trente secondes, tu vas probablement devoir renverser une table pour restaurer l'honneur de ton clan.

C'est là que le malaise s'installe. Un malaise lourd, épais, collant comme du riz trop cuit. La table d'à côté arrête de parler. Le couple d'étudiants à gauche te regarde comme si tu venais de faire un caca nerveux au milieu de la piste de danse. Ta compagne, elle, a atteint un niveau de décomposition faciale assez proche d'une statue de cire laissée en plein soleil. Elle murmure un « C'est pas grave, chéri, vraiment... », mais tu ne l'entends pas. Tu es en mission. Tu es le rempart contre l'injustice culinaire. Tu es le Protecteur.

Mais protèges-tu vraiment quelqu'un, au juste ?

Analysons la menace. On parle d'un oubli de condiment. On ne parle pas d'une agression à l'arme blanche dans une ruelle sombre. On ne parle pas d'un incendie de forêt ou d'une invasion barbare. On parle d'un petit pot en plastique contenant un liquide noir et salé. Ta compagne est une adulte fonctionnelle. Elle a probablement géré des dossiers complexes au boulot, survécu à des ruptures amoureuses et peut-être même monté des meubles IKEA sans notice. Elle est tout à fait capable de dire : « Pardon, est-ce que je pourrais avoir de la sauce ? ».

Mais si elle le fait, toi, tu sers à quoi ?

C'est là que le bât blesse, mon grand. Ton besoin de « protéger » ta meuf contre le serveur du resto japonais, ce n'est pas de l'altruisme. C'est de la mise en scène. C'est du théâtre de boulevard pour rassurer ton ego qui se sent menacé par le vide. Tu as besoin de créer un conflit pour pouvoir le résoudre. Tu as besoin d'un méchant (le serveur distrait) pour pouvoir jouer le héros. C'est une forme de cosplay médiéval, sauf que ton armure est en polyester et que ton cheval est une Leasing allemande garée en double file.

Et le pire, c'est que tu es persuadé que ça nous impressionne. Tu penses que tout le restaurant se dit : « Wow, quel homme ! On ne lui marche pas sur les pieds à lui ! ». En réalité, on se dit tous la même chose : « Mon Dieu, j'espère qu'il n'a pas d'armes chez lui ».

Le Protecteur Non Sollicité est le cousin germain du mec qui explique la vie aux femmes (le fameux mansplainer), mais avec une option « agression passive-active ». Tu ne te contentes pas de lui expliquer comment marche un tournevis, tu te bats contre des moulins à vent pour prouver que tu es indispensable. C'est une forme de domination déguisée en dévouement. En disant « Je m'en occupe », tu lui enlèves son agence. Tu lui dis, en filigrane : « Tu es trop fragile, trop polie ou trop incompétente

pour obtenir ce que tu veux dans ce monde cruel de la restauration rapide.
Heureusement que Papa est là pour aboyer un bon coup. »

C'est insultant pour elle, et c'est pathétique pour toi.

Parce qu'au fond, tu as peur. Tu as peur que si tu restes assis là, calme, à attendre ta sauce comme tout le monde, tu deviennes... normal. Un client parmi d'autres. Un mec qui n'a aucun pouvoir sur son environnement. Alors tu cherches la petite bête. Tu vérifies la cuisson du poisson (dans un resto de sushis, c'est brillant), tu râles sur la propreté des carafes d'eau, tu joues les inspecteurs des travaux finis.

Tu crois être un lion dans la savane, tu es juste un caniche qui aboie derrière une vitre.

Et quand le serveur revient enfin avec ton petit pot de sauce soja, tu ne le remercies pas. Tu fais un petit signe de tête méprisant, genre « C'est bien, tu as fait ton job, maintenant disparais avant que je ne te demande de me réciter la carte des vins ». Tu te rassieds, tu gonfles un peu plus les épaules, et tu regardes ta compagne avec un air de « Tu as vu ? Heureusement que j'étais là ».

Elle, elle te regarde, mais elle ne voit pas un protecteur. Elle voit un boulet. Elle voit le mec qui va rendre tous les dîners au resto stressants. Elle voit celui qui transforme une sortie détente en zone de guerre diplomatique. Elle commence à calculer mentalement le temps qu'il lui faudrait pour refaire sa vie avec quelqu'un qui sait demander du sel sans déclencher la Troisième Guerre mondiale.

Tu veux être un vrai protecteur ? Protège-la de ton propre ego. Protège-la de la honte que tu lui fiches quand tu te comportes comme un gamin qui n'a pas eu son jouet dans son Happy Meal. La virilité, la vraie, celle qui n'a pas besoin de faire du bruit, elle réside dans la capacité à laisser glisser les petites contrariétés de la vie sans se sentir castré.

Un mec solide, c'est un mec qui n'a pas besoin de dominer le serveur pour se sentir exister. C'est un mec qui sait que son honneur ne dépend pas de la rapidité d'arrivée d'un bol de riz.

Mais bon, je te parle de ça, alors que tu es déjà en train de fixer le manager parce que ton café gourmand n'a que deux mignardises au lieu de trois. On sent que tu vas repartir en croisade. On sent que le monde tremble devant ta colère de gourmet de zone commerciale.

Vas-y, fonce, Richard Cœur de Lion du centre commercial Parly 2. Va réclamer ce troisième macaron avec la fureur d'un dieu viking. Mais ne t'étonne pas si, un de ces quatre, ta "châtelaine" décide de changer de forteresse. Il paraît que chez les mecs normaux, on mange parfois un peu moins de sel, mais on digère beaucoup mieux.

En attendant, essuie cette goutte de sauce soja qui perle sur ton menton. Ça casse un peu l'effet « Alpha ». On dirait juste que tu viens de perdre un combat contre un maki, et honnêtement, vu ton niveau de nervosité, c'est le maki qui a gagné par K.O. technique.

FIN

Merci d'avoir lu "Ta virilité ne trompe plus personne"

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

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