

Confiance à la salle de sport

bée un soir de semaine, entre la salade et le gratin, lancée par un *fit boy* parmi d'autres. Abonnement SportOase, haltères sous le lit, barre de traction au grenier. Et cette phrase, posée calmement : « Sur l'avant-bras du Moïse petit muscle qu'on ne voit que quand on lève le petit doigt. Dingue, non ? Il s'appelle *l'extensor digiti minimi*. »

Comme quoi, le sport, ça muscle autant les trapèzes que les neurones. Certains peuvent même citer le latin des tendons en découpant leurs blancs de poulet.

(1) Spécialisé en powerlifting et en kettlebell, il est champion de France en titre et vice-champion d'Europe des deux disciplines.

(2) Tout au plus sait-on que 57,2 % des Belges font du sport au moins chaque semaine, révélait Statbel et Eurostat en août dernier. Un chiffre qui nous situe légèrement au-dessus de la moyenne européenne (55,9 %).

l'experte « Se sentir bien dans sa peau ne devrait pas être un combat »

ENTRETIEN

J.H.

Olivia Drion est psychologue clinicienne au centre Grand'Dire à Bruxelles. Elle décrypte ce que reflète, dans le miroir des jeunes adultes, ce fantasme d'un corps parfait, sculpté comme une armure.

Le philosophe français Bernard Andrieu dit que « le corps est la nouvelle religion du XXI^e siècle ». Etes-vous d'accord ?

L'idée que le corps est devenu une sorte de « religion » moderne n'est pas dénuée de sens. Il est omniprésent dans nos vies, sur les réseaux sociaux, dans les publicités, dans les discours autour du bien-être et de la performance. On

ne parle plus seulement de santé physique, mais d'un culte du corps performant et maîtrisé, devenu un critère implicite de validation sociale. Prendre soin de son corps est devenu un devoir moral : on doit être en forme, musclé, actif, manger sainement... Il y a aussi une dimension spirituelle dans cette quête corporelle. Dans un monde de plus en plus sécularisé, où les repères traditionnels s'effacent, le corps devient une source de sens et de contrôle.

Ce qui est renforcé par les nouvelles technologies ?

Oui, avec les montres connectées, les applications de suivi alimentaire ou sportif, on mesure son corps comme on mesure sa productivité. Le simple fait de « laisser aller » son apparence est perçu comme une forme de négligence, voire d'échec personnel. Le problème, c'est que cette norme est souvent inatteignable, car elle repose sur des modèles largement filtrés, retouchés et idéalisés. Ce qui devait être un chemin vers le bien-être devient alors une source d'angoisse et de frustration.

Cette quête du corps parfait vous semble esthétique ou identitaire ?

Il ne s'agit plus seulement de plaire, mais d'incarner une version de soi qui raconte quelque chose. Sur les réseaux, l'image du corps devient un moyen de narration personnelle, un support identitaire à travers lequel on exprime son caractère, ses valeurs, et même son appartenance à un groupe. Cette quête s'explique aussi par un monde où l'on valorise énormément l'individualité et la performance. Avoir un corps « réussi », c'est montrer qu'on est capable de se maîtriser, qu'on prend soin de soi, qu'on est déterminé.

Dans votre pratique quotidienne, trouvez-vous les jeunes satisfait(e)s de leur image corporelle ?

Non et c'est une tendance préoccupante. Plusieurs facteurs expliquent cette insatisfaction grandissante. L'hyperconnectivité et la comparaison permanente : à travers Instagram, TikTok et Snapchat, ils sont exposés en continu à des corps sublimes, ils se comparent, se jugent, et se dévalorisent. Ensuite, il y a l'idéalisation du changement physique : les vidéos de « transformation corporelle » se multiplient, montrant qu'il est toujours possible de s'améliorer, de se muscler, de perdre du poids. Ça installe une idée toxique : on ne doit jamais être satisfait de son apparence. Enfin, l'illusion du contrôle total : on inculque aux jeunes que leur apparence est entièrement modifiable, que leur physique est une question de volonté. Or, le corps a ses propres limites (métabolisme, morphologie...), ce qui peut

générer de la frustration et du rejet de soi.

Ce corps idéal, est-ce encore un outil de séduction ou plus un miroir pour soi-même ?

On observe une forme de narcissisme contemporain dans cette quête du corps parfait qui est souvent dissociée de la sexualité. On cherche moins à plaire qu'à correspondre à un modèle intérieur, une vision idéalisée de soi-même. Les réseaux sociaux amplifient ce phénomène : les photos et vidéos postées ne sont pas destinées à une séduction directe, mais à une validation collective. On sculpte son image numérique comme on sculpte son corps réel. Cela ne signifie pas que la séduction a disparu, mais elle passe par de nouveaux codes, où l'image a parfois plus d'importance que le contact réel.

Chez les jeunes hommes, le muscle est-il lié à une vision traditionnelle et viriliste de la masculinité ?

L'association entre la musculation et une masculinité viriliste est un raccourci qui ne reflète pas toute la réalité. Pour beaucoup de jeunes hommes, se muscler, c'est affirmer un pouvoir sur soi-même dans un monde incertain. Où, de plus, les modèles masculins sont en mutation. D'autres y trouvent une échappatoire aux insécurités, un moyen de se sentir plus confiants, plus solides. Il y a aussi un aspect purement social : un corps athlétique est valorisé, donc il devient un objectif. Ce qui est intéressant, c'est que cette quête du muscle ne repose pas uniquement sur des valeurs « traditionnelles ». Aujourd'hui, le muscle est aussi associé à des notions modernes comme la santé, la performance, le bien-être mental.

Comment aider les jeunes à vivre en paix avec leur corps ?

En encourageant la diversité des morphologies, pour sortir du modèle unique du corps parfait. Et en revalorisant la fonction du corps – au-delà de l'apparence, rappeler qu'il est avant tout un outil de bien-être et de plaisir, pas uniquement un objet à façonner. En favorisant aussi une vision plus nuancée des réseaux sociaux, en déconstruisant les standards irréalistes et en sensibilisant aux effets des retouches et des mises en scène. Enfin, il faut promouvoir l'auto-compassion, pour que les jeunes apprennent à se voir avec bienveillance plutôt qu'avec exigence. L'enjeu, finalement, est d'aider cette génération à habiter son corps plutôt qu'à le surveiller. Se sentir bien dans sa peau ne devrait pas être un combat, mais une construction progressive, où l'acceptation de soi a autant de valeur que l'effort de transformation.



Sur les réseaux, l'image du corps devient un moyen de narration personnelle, un support identitaire à travers lequel on exprime son caractère et ses valeurs

”



« J'étais fragile. Maintenant, je me sens forte »

Alice Nederlandt a 18 ans. Etudiante en kiné, elle pratique le *street lifting* et raconte comment la musculation l'a transformée, dedans comme dehors. « Avant, j'avais zéro gramme de muscle, j'étais toute fine, pas du tout confiante. J'étais fragile, vraiment. C'était pas acceptable ! Revoir des vidéos de moi d'il y a trois ans, c'est un choc. J'étais timide, mal dans ma peau, mal dans ma personnalité. Même cette interview, je l'aurais jamais faite avant. La salle m'a endurcie, renforcée. Maintenant, j'ai des muscles, je me sens bien dans mon corps, dans ma tête aussi. Je suis devenue quelqu'un d'autre, et j'en suis fière. Je pense que ça m'a en partie sauvée. »

Alice, 18 ans, s'entraîne quatre fois par semaine. © DR.

« Aujourd'hui, je m'entraîne quatre fois par semaine, une heure et demie, deux heures. Je ne sais plus exactement quand j'ai commencé, mais c'était après le confinement. Avec une copine, on était ultra motivées. On suivait des tiktokeuses qui allaient à la salle, c'était la mode. Et puis y a eu une rupture qui s'est mal passée, je suis allée dans une école de sport... C'est un peu tout. »
« La salle, c'est grave devenu ma maison. Je m'y sens bien. C'est pas un monde macho comme certains pensent. Y a parfois des gars chiants qui se permettent tout, mais la majorité sont super sympas, bienveillants. Ils me félicitent, ils sont choqués de ce que j'arrive à faire. On me respecte. Depuis que je suis musclée, je le sens dans les regards. C'est pas forcément de la séduction, mais du respect. Une

femme musclée, on la regarde différemment. C'est impressionnant, on voit pas ça tous les jours. »
« Je ne poste rien sur TikTok, c'est devenu trop toxique. Le jugement est trop facile. Je partage juste quelques stories sur Insta, mais uniquement en amis proches. Et ça me motive encore plus, parce que je reçois des messages qui me boostent de fou : "T'es trop forte, continue, lâche rien". »
« J'ai envie de dire à toutes les filles qui ont peur de commencer : allez-y. Même si vous avez honte de votre corps, même si vous avez peur de mal faire, même si vous pensez que tout le monde vous regarde. C'est pas vrai. Je le pensais aussi, je me cachais avec mon petit tapis. Mais à la salle, tout le monde est concentré sur ses exos. Franchement, y a que du positif à en tirer. » J.H.