

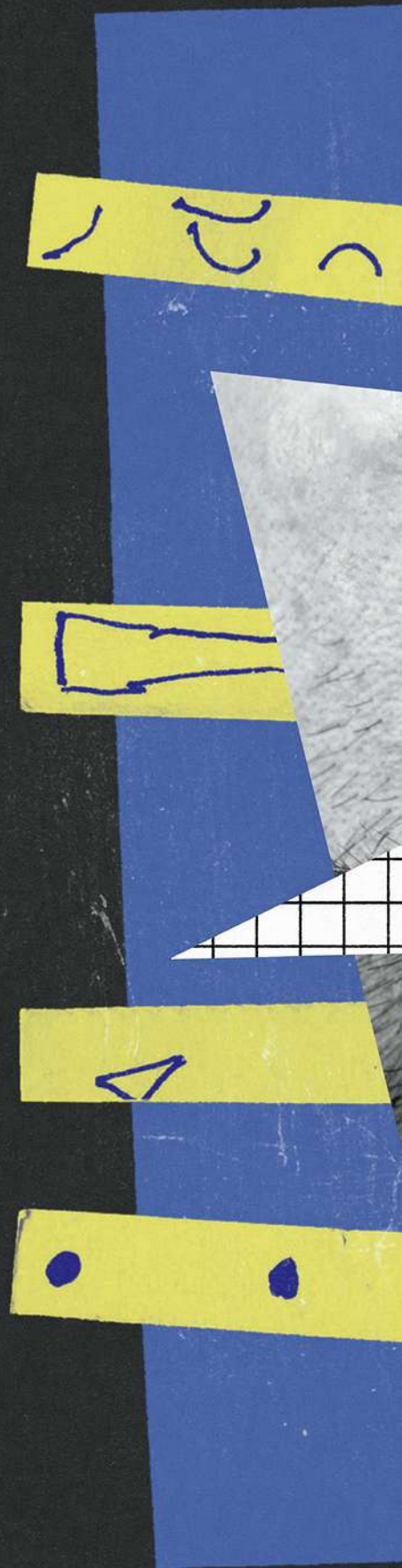
Le *looksmaxxing* encourage les hommes à radicalement, voire dangereusement, transformer leur corps pour devenir plus attirants. Des pressions esthétiques alimentées par les nouveaux codes véhiculés par les plateformes.

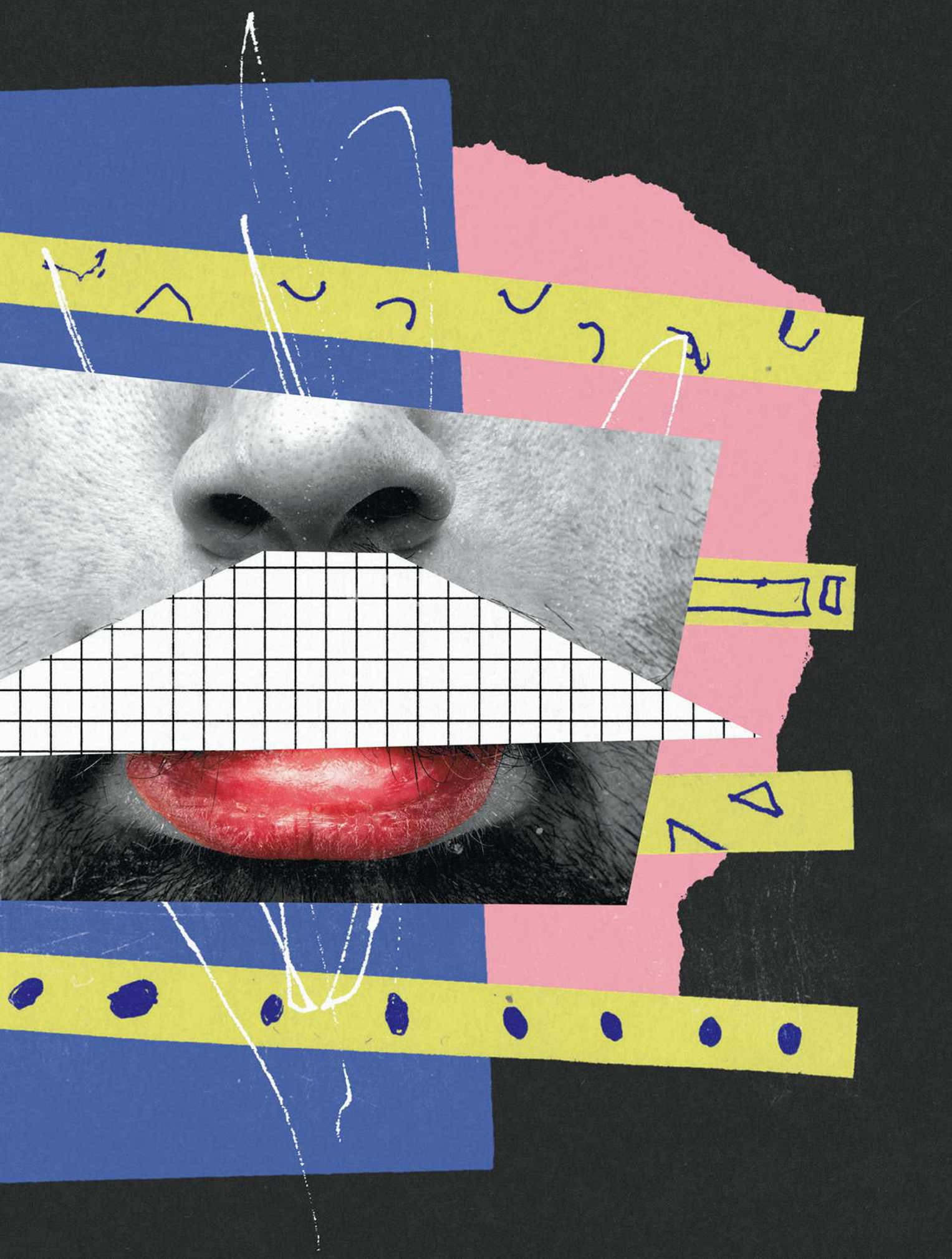
VIRIL À TOUT PRIX

Par **Nidal Taibi**

Chaque soir, devant son miroir, Loan s'astreint à un rituel singulier. Le jeune homme de 21 ans mâchonne avec ferveur une gomme extrêmement dure, conçue spécialement pour muscler sa mâchoire. «Ce que j'ai cherché à muscler, c'est le muscle principal, le masséter», confie-t-il en massant son visage endolori. Loan est adepte du *looksmaxxing*, cette tendance émergente qui pousse des garçons à maximiser leur apparence physique. Complexé par un visage «trop rond et joufflu», il affirme avoir obtenu «des résultats très significatifs au bout de seulement 90 jours» de mastication intensive. Sa mâchoire, désormais plus saillante, lui paraît plus esthétique. «Je trouve ça plus viril, parce que c'est connecté avec l'aspect d'une bonne santé masculine», affirme celui qui se présente comme un influenceur *glow up fitness* sur les réseaux sociaux. Fort de son succès personnel, Loan a même lancé sa boutique en ligne: il y vend les fameuses gommes à mâcher qui, promet-il, donneront à d'autres une mâchoire carrée et un visage ...

GETTY





Tendance

... affûté. «Si vous avez un complexe, au moins vous avez une solution facile à utiliser et qui donne de très bons résultats», assure-t-il en faisant la promotion d'une virilité nouvelle, incarnée par la mâchoire carrée.

Devenir un «mâle alpha»

Les exemples comme celui de Loan sont légion. En Belgique, comme ailleurs en Europe, toute une communauté de jeunes hommes, souvent très jeunes, s'est engouffrée dans la brèche du *looksmaxxing*. Sur TikTok, Instagram ou YouTube, des influenceurs masculinistes aux millions de vues martèlent qu'il est possible, et nécessaire, d'améliorer drastiquement son physique pour devenir un «mâle alpha» désirable. Les conseils prodigués vont bien au-delà de la classique musculation: se forger des lèvres plus charnues, un menton plus proéminent, voire rallonger ses jambes de quelques centimètres, tout serait à portée de main. Quitte à recourir à des moyens extrêmes (chirurgie, traitements hormonaux, automutilation contrôlée) pour se forger le visage «idéal». Sur les forums de *looksmaxxers*, on distingue les pratiquants *softmaxxing* (méthodes douces) des *hardmaxxing* (méthodes extrêmes). Les premiers se contentent de routines beauté classiques (soins de peau, coiffure, musculation modérée), là où les seconds n'hésitent pas à employer les grands moyens: implants, utilisation abusive de stéroïdes anabolisants (*roidmaxxing*), grèves de la faim pour perdre du gras (*starvemaxxing*), allongement chirurgical des tibias pour gagner quelques centimètres, ou même frappe répétée sur les os du visage (*bonemashing*) afin de provoquer des microfractures censées stimuler la repousse d'une mâchoire plus carrée. «On ne se contente plus de son corps biologique, on se crée un corps culturel», résume l'anthropologue Elisabeth Azoulay, décrivant cette volonté inédite de s'affranchir de sa morphologie naturelle pour coller à un idéal viril, forgé par les filtres Instagram et les héros de cinéma.

Dans cette quête éperdue de la perfection, certains ont franchi le pas de la chirurgie esthétique radicale. James, un Britannique de 25 ans, raconte ainsi au journal *The Guardian* comment un simple complexe d'adolescent s'est mué en escalade obsessionnelle. Complexé à 16 ans par son manque de muscles, il commence par la musculation classique, avant de tomber sur des forums consacrés aux *facial aesthetics*. «J'y ai découvert des défauts que je n'avais même pas remarqués: un visage trop court, un menton fuyant, une base du nez trop large... Une fois qu'on te les fait remarquer, tu ne vois plus que ça», confie-t-il.

Insatisfait des «résultats», James a successivement eu recours à une rhinoplastie (nez affiné) en 2022, puis à des injections de Botox dans le front, un *threading* des sourcils, un blanchiment et un réalignement dentaire. Le jeune homme envisage désormais une opération pour allonger verticalement son menton de quelques millimètres: «La taille du menton est un trait fortement dismorphique, un signal



Before:

After:



Menton plus marqué, abondance capillaire, corps musclé: l'assurance de paraître «vraiment viril».



de masculinité. Je veux le *maxxer* un peu plus», lâche-t-il froidement. Il estime avoir dépensé près de 10.000 livres sterling pour «améliorer» son visage, mais ces transformations successives constituent le seul moyen de remonter ce que ses pairs appellent sa «valeur sur le marché sexuel».

D'autres préfèrent agir sur la chevelure, autre attribut jugé essentiel de l'attraction masculine. David Blondeau, alias «Monsieur Cheveux», influenceur français (plus de 50.000 abonnés sur YouTube), est ainsi devenu en quelques années le chantre de la lutte contre la calvitie. Depuis quatre ans, il documente ses trois greffes de cheveux successives dans des cliniques privées, teste toutes sortes de traitements anti-chute et partage des astuces antistress pour préserver sa tignasse. Son business? Des services de consultant capillaire et l'organisation de séjours médicaux pour implants, vendus comme un accompagnement expert sur un sujet encore tabou chez les hommes. Son succès témoigne de l'ampleur des angoisses masculines liées à l'apparence: la crainte de la calvitie s'expose désormais sur les réseaux, avec en toile de fond l'idée qu'un homme «vraiment viril» se doit d'arborez une épaisse chevelure (quitte à l'obtenir artificiellement).



INSTAGRAM

«On ne se contente plus de son corps biologique, on se crée un corps culturel.»

Les récits abondent ainsi de ces jeunes hommes décidés à «passer sous le bistouri» ou à ingurgiter poudres et pilules pour atteindre leur idéal. Un documentaire britannique récent s'est penché sur l'un d'eux: à 26 ans, un certain Russell a déboursé plus de 20.000 euros et enduré d'atroces douleurs pour rallonger ses jambes de six centimètres et ne plus «paraître petit» aux yeux des femmes. Sur les réseaux, des comptes comme celui de Paul Jehl (un coach suivi par 50.000 abonnés) assènent que sans leurs méthodes, on «restera moche toute sa vie». En miroir, la rhétorique de ces mentors de l'extrême joue sur l'humiliation et la promesse de revanche: subir quelques souffrances aujourd'hui pour devenir le «Chad» (*NDLR: mot argotique pour désigner quelqu'un admiré pour son physique et sa personnalité, surtout utilisé dans les milieux masculinistes*) de demain, ce stéréotype d'homme au physique alpha que le mouvement *incel* oppose aux *losers*. Sur le forum Looksmaxxing.com, qui revendique plus de 63.000 membres inscrits, les discussions vont de la meilleure protéine pour gagner cinq kilos de muscles à la comparaison des angles de mandibule de tel acteur de Marvel. Sur Reddit, des communautés dédiées comme r/LooksmaxingAdvice dépassent les 130.000 utilisateurs venus échanger tuyaux et photos avant/après.

Pression des réseaux et idéaux virils

Comment expliquer un tel engouement? D'abord, par la pression esthétique qui pèse désormais aussi fortement sur les garçons que sur les filles. Pour Luca Carbone, professeur à l'université de Hanovre, spécialiste des nouvelles formes de masculinité, le *looksmaxxing* est moins une lubie qu'un produit d'époque, façonné par les plateformes, leurs codes et les nouveaux récits de virilité. «Sa diffusion résulte d'un mélange complexe de facteurs sociaux, personnels et technologiques. Parmi les plus importants figurent l'émergence de nouvelles structures d'opportunités permettant de produire, diffuser et consommer des contenus via les réseaux sociaux et les fils d'actualité alimentés par des algorithmes, détaille-t-il. Il faut aussi mentionner des logiques néolibérales d'amélioration permanente de soi, de croissance illimitée et de quantification de la vie quotidienne. Enfin, on observe une banalisation de formes de masculinité réactionnaires qui valorisent la réussite statutaire, la domination, la richesse et la misogynie.» Dans ce cadre, l'«optimisation» physique devient une exigence performative, nourrie par des images sans cesse comparées, et par l'idée que le corps peut se «corriger».

Selon la dernière enquête mondiale de la chirurgie esthétique (Isaps, 2022), les hommes représentent aujourd'hui environ 15% des patients ayant recours à ce type d'interventions, proportion en forte hausse par rapport à il y a dix ans. On estime que la part d'hommes parmi la clientèle de chirurgie et médecine esthétique est passée de 5% à près de 15% en l'espace d'une décennie. Les réseaux sociaux ...

... jouent un rôle majeur dans cette évolution: au même titre que de jeunes femmes veulent désormais «le nez de Bella Hadid» ou les courbes de Kim Kardashian, les jeunes hommes sont bombardés d'images de «beaux gosses» musclés, aux mâchoires saillantes et aux visages symétriques, qui deviennent leurs modèles à atteindre. Instagram et TikTok regorgent de ces montages avant/après où un adolescent malingre se transforme en éphèbe sculptural en quelques secondes. «Yeux de chasseur», mâchoire carrée, peau sans défaut: autant de standards qui nourrissent un nouveau complexe de l'apparence chez les garçons.

Plus largement, le *looksmaxxing* s'enracine dans une véritable culture Web de la masculinité anxieuse, au croisement de plusieurs phénomènes: le culte du corps, le retour d'un virilisme affiché et la sphère *incel*. Le terme *looksmaxxing* lui-même est né dans les années 2010 sur des forums d'*incels* (célibataires involontaires actifs sur Internet). L'imaginaire et le vocabulaire de ce milieu ont migré vers le grand public via TikTok. «Les comptes liés à la mouvance *incel* contournent les interdictions sur les propos haineux en adoptant le vocabulaire plus acceptable du *looksmaxxing*, décrypte la chercheuse Anda Solea, de l'université de Portsmouth, dans une étude de 2024. Le *looksmaxxing* est en fait une version relookée de l'idéologie *incel* sur TikTok», ajoutant que ces contenus apparemment anodins de *self-improvement* peuvent servir de porte d'entrée vers la haine de genre. Expert à l'Institute for Strategic Dialogue, Siddharth Venkataramakrishnan abonde: «Cette tendance est alimentée par des influenceurs qui promeuvent des corps et des visages parfaits, souvent pour en tirer profit. Ça se mélange avec la misogynie de la manosphère, créant un mélange toxique», avertit-il. Et de souligner que «les standards de beauté malsains touchent aussi les hommes», un constat que la société peine encore à prendre en compte.

Risques médicaux et psychologiques

Le triomphe médiatique du *looksmaxxing* occulte souvent une réalité plus sombre: à vouloir sculpter leur corps et, surtout, leur visage à tout prix, ces jeunes hommes s'exposent à de sérieux dangers pour leur santé. Sur le plan purement physique, nombre de pratiques encouragées en ligne sont tout simplement hasardeuses. Le *mewing*, par exemple, cette posture qui consiste à plaquer la langue à plat contre le palais en permanence, censée redessiner la mâchoire et faire disparaître le double menton, paraît a priori inoffensive. Mais répétée des heures durant, cette technique peut entraîner des déplacements des dents et des troubles de l'occlusion mandibulaire, prévient Ruben Wahnich, chirurgien-dentiste: «Les masséters ne sont pas faits pour mâcher des gommes aussi dures... A terme, on peut avoir des craquements de la mâchoire ou des difficultés à l'ouverture buccale», alerte-t-il, comparant les effets du *mewing* à ceux d'une mastication compulsive de chewing-gums.



Psychiatres et psychologues s'alarment également face à ce nouveau diktat de la beauté masculine. «C'est ce que j'appelle "la tyrannie du visage Instagram", observe la psychiatre Vannina Micheli-Rechtman. Ça peut provoquer, chez des sujets un peu fragiles, l'idée que leur visage ou leur corps n'est pas conforme du tout. On parle même de dysmorphophobie: le fait de ne pas accepter son corps tel qu'il est et de vouloir à tout prix le modifier, y compris chirurgicalement.»

Faut-il voir dans cette tendance le pendant masculin des excès autrefois pointés chez les femmes? En partie, répondent les spécialistes, tout en soulignant des spécificités. La différence, c'est que le phénomène est encore neuf et insuffisamment documenté. Quelques campagnes émergent pour sensibiliser les adolescents aux dangers de ces pratiques et promouvoir une image corporelle positive. Car comme le rappellerait ironiquement un utilisateur sur un forum, «on peut devenir plus beau, mais on ne devient pas quelqu'un d'autre». ●

Une peau sans défaut, notamment, est prônée sur TikTok et Instagram.

«“L'optimisation physique” est nourrie par des images sans cesse comparées et par l'idée que le corps peut se “corriger”».