

À corps perdu

Alexandre Klein

Number 324, Summer 2019

Au marché des corps. La chair peut-elle devenir le lieu d'une résistance?

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/90887ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Collectif Liberté

ISSN

0024-2020 (print)

1923-0915 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Klein, A. (2019). À corps perdu. *Liberté*, (324), 20–23.

À corps perdu

L'interminable entraînement de soi

ALEXANDRE KLEIN

Qu'on les croise à la brunante, dans la pénombre du petit matin ou au retour tardif d'une soirée entre amis, ils sont toujours là, lumineux, ouverts et surtout habités. Derrière leurs grandes vitrines, à toute heure du jour ou de la nuit, des corps s'y exhibent, courant, pédalant, poussant, suant et s'essouffant. Au Moyen Âge, les cathédrales étaient ouvertes à tous, tout le temps, faisant office de refuge pour les mendiants ou les voyageurs, ainsi que de lieu de vie pour le peuple des faubourgs. Aujourd'hui, les églises sont fermées et les gyms sont ouverts 24 heures sur 24. Comme les lampadaires qui captivent les papillons de nuit, ces nouveaux temples brillent dans l'obscurité de nos villes pour attirer à eux les individus en quête de sensations, de défis ou simplement de fermeté. Sanctuaires à l'abri des affres du monde extérieur, ils accueillent également ceux qui sont en manque de sens et de repères, ou à la recherche de réconfort spirituel. Car si leurs promesses semblent avant tout s'adresser aux corps, ces temples du *fitness* et de la musculation promettent bien plus que des abdominaux ou des fesses bien dessinées.

Derrière les haltères et sous les tapis de course se cachent des «valeurs» à vivre et à partager (Énergie Cardio), une «ambiance amicale et chaleureuse» (Éconofitness), voire une réelle «communauté» (MissFit). Plus que de la sueur et de l'effort, ces centres d'entraînement proposent en effet une vaste gamme d'expériences, depuis la plus «simple et amusante» (Mansfield Club Athlétique) jusqu'à la «quintessence du bien-être» pour le Saint-Jude, ce gym installé au cœur d'une ancienne église du Plateau-Mont-Royal. Au-delà de l'amélioration des corps, tous promettent ainsi une amélioration de la «qualité de vie» (Fit for Life). Véritables «retraites urbaines» (Victoria Park), ils se présentent comme des solutions à un quotidien devenu trop pesant, parce que trop anesthésié, sédentarisé, virtualisé, voire entièrement dépersonnalisé. Et ainsi, à l'instar de leurs illustres et monumentaux prédécesseurs, ces temples à la gloire du corps font surtout miroiter à ceux qui les fréquentent un avenir meilleur.

Pourtant, ces promesses de renouveau et d'épanouissement personnels masquent mal les objectifs de mise en concurrence des individus et de croissance constante des résultats qui constituent l'essence axiologique de ces lieux. Loin de permettre à l'*homo capitalisticus* de se ressourcer en se libérant des contraintes de son existence normalisée par les enjeux socioéconomiques contemporains de «scalabilité» (cette capacité d'adaptation permettant aux entreprises

de maintenir leur rentabilité lors des changements d'échelle de leur exercice), les centres d'entraînement poursuivent et exacerbent les valeurs de performance et de compétition qui animent nos sociétés capitalistes. Ils s'affirment ainsi davantage comme des espaces d'entretien de la main-d'œuvre marchande que comme des lieux de décompensation et de libération des normes contraignantes du travail. Certains d'ailleurs ne s'en cachent pas, comme le YUL Fitness à Montréal, qui promet très explicitement «une approche unique et ultra efficace pour le travailleur de bureau qui désire améliorer sa santé physique et augmenter sa productivité et son énergie au travail».

Le sport au service du capital, la chose n'est pas neuve, certes, mais en se démocratisant et en s'imposant comme des éléments essentiels à nos vies, les gyms favorisent aujourd'hui une double transformation de notre économie corporelle. D'une part, ils contribuent à dissocier l'activité physique de la réalisation de soi, se présentant ainsi comme une simple béquille face à la violence physique et morale intrinsèque au capitalisme contemporain. Et d'autre part, ils s'affirment de ce fait comme de précieux auxiliaires au processus de machinisation des corps que suppose et qu'impose le néolibéralisme.

Du capital corporel au corps capitalisé

Les centres d'entraînement ont longtemps été réservés aux seuls culturistes. Les vélos, les rameurs et les tapis de courses étaient rares, et seuls les poids et haltères y avaient la vedette. On y venait pour entretenir son corps, pour le sculpter, le ciseler, le dessiner, à l'instar de la star autrichienne, et futur gouverneur de la Californie, Arnold Schwarzenegger. Certes, le discours de développement personnel n'était jamais très loin. Ainsi, dès le début des années 1950, les frères Weider, fondateurs montréalais du culturisme contemporain et découvreurs de «Schwarzy», proposaient, en plus de leur revue de culture physique *Your physique*, des cours sur «Comment être populaire et sûr de soi», «Comment développer des qualités de leadership» ou «Comment surmonter un complexe d'infériorité, la timidité ou la gêne», comme le rapporte Marc Lafrance dans son article «Le développement personnel selon les frères Weider: l'hétérosexualité masculine et l'histoire du culturisme à Montréal» (*Une histoire des sexualités au Québec au XX^e siècle*, 2012). *Mens sana in corpore sano*. À l'image de l'éducation physique qui s'est généralisée, à partir des années 1960, dans les écoles québécoises pour

permettre à chacun de développer son potentiel individuel, le corps était mis, dans ces enseignements, au service de l'esprit, au service du sujet, de son développement et de son affirmation. Le bien-être physique comme mental, ainsi que la santé étaient alors les moteurs de ce travail du corps qui était censé nourrir l'âme des Québécois et des Québécoises. C'est ce qu'illustrent notamment les émissions *Femme d'aujourd'hui* ou *En mouvement*, qui popularisèrent dans les années 1960 l'entraînement à la télévision. Mais les années 1980 virent, ici comme ailleurs, les choses changer et s'accélérer.

On assista en effet à une intensification du culte du corps. La forme prit progressivement le dessus sur le fond, et de l'objectif de bien-être, on glissa irrémédiablement vers celui de l'esthétique. Une nouvelle image corporelle s'imposa. L'idéal du corps parfait, musclé, *bodybuildé* parfois à l'extrême, déborda les ambitions de développement personnel inhé-

Il convient de s'entraîner pour
être en mesure de répondre
aux injonctions de performance
et surtout d'adaptabilité
qu'imposent nos sociétés
néolibérales.

rentes aux activités physiques des années 1960-1970. On cherchait alors à être plus mince, plus fort, mieux dessiné, et ce, quitte à mettre sa santé en danger. Ainsi, partout en Amérique du Nord, la consommation de stéroïdes anabolisants explosa à cette époque, et en particulier dans les salles de sport (en 1980, une étude révélait que 90% des culturistes américains utilisaient des stéroïdes). En 1990, le Congrès américain fut même contraint d'adopter l'Anabolic Steroid Control Act pour répondre à la multiplication des trafics de cette substance. Dans le même temps, l'entraînement physique se démocratisait, notamment grâce au documentaire *Pumping Iron* (1977), de Schwarzenegger, et à la vidéo *Jane Fonda's Workout* (1982). Le public des gyms se diversifia alors, à mesure que l'entretien du corps et de l'image corporelle s'affirmait comme un nouvel impératif social. Mais rapidement, dès la seconde moitié des années 1990, ce mouvement s'essouffla et, finalement, le secteur du *fitness* et des centres d'entraînement s'effondra au cours de la première décennie des années 2000. D'autres activités physiques, notamment tournées vers la logique du sport-santé, attiraient alors les individus en quête de mieux-être, et le gym ne cessa de se ringardiser.

Mais, depuis quelques années, les salles d'entraînement sont redevenues à la mode. La sédentarisation croissante de nos modes de vie, liée notamment à l'informatisation de nos emplois comme de nos loisirs, ainsi que le développement concomitant de réseaux sociaux reposant sur l'affichage de soi et la mise en concurrence des images corporelles nous ont fait entrer dans une ère nouvelle, toujours plus exigeante pour le corps, où les gyms retrouvent dès lors toute leur aura. «Je considère le sport comme une nécessité, au même titre que manger», affirmait ainsi récemment l'historien Éric Bédard dans un article d'André Lavoie consacré aux centres d'entraînement (*Le Devoir*, 7 mai 2018). L'activité sportive s'est imposée comme un besoin, et le gym comme sa principale réponse. D'autant que de nouvelles formules d'entraînement qui révolutionnent le rapport aux centres d'exercice physique ont vu le jour. C'est notamment le cas du CrossFit, qui est aujourd'hui devenu l'une des méthodes de conditionnement physique les plus en vogue, au Québec comme dans le reste de l'Amérique du Nord.

CrossFit ou la privatisation de l'exercice

Inventée dans les années 1970 par les gymnastes Greg Glassman et Lauren Jenai, cette méthode d'entraînement mixte, popularisée au début des années 2000, repose, comme son nom l'indique, sur la combinaison de différentes activités physiques et sportives. Ces dernières sont pratiquées à haute intensité et, surtout, dans un ordre toujours renouvelé. C'est en effet toute la force de ce programme que de proposer chaque jour à ses participants une combinaison nouvelle d'exercices fonctionnels, l'objectif étant de préparer ses adeptes à affronter n'importe quel effort physique et à s'adapter ainsi à toutes les situations (c'est à ce titre que de nombreux services de police et de pompiers à travers le monde, ainsi que certains régiments militaires, l'utilisent). Mais c'est aussi là toute sa puissance commerciale. Car, dans les faits, les exercices à réaliser sont connus et donc accessibles à tous gratuitement, mais leur combinaison, elle, est unique, et donc brevetable et commercialisable. Il faut en effet être abonné au site Internet crossfit.com ou à l'un des centres CrossFit affiliés, comme ceux qui se multiplient au Québec depuis 2006, pour obtenir la formule d'exercices du jour. En échange, on nous promet que nous pourrions accomplir «n'importe quel objectif, de l'amélioration de la santé à la perte de poids en passant par le progrès de la performance». Et la performance, physique ou financière, est bien ici le mot d'ordre. Tout est fait pour se surpasser, mais aussi pour dépasser son voisin, en allant toujours plus haut, plus vite et plus fort. Ainsi, en salle, les coachs participent eux-mêmes aux entraînements, offrant ainsi l'occasion à chacun de les défier. Le site Internet permet également de partager (et donc de comparer) ses exploits, de même que ses commentaires et ses interrogations, faisant ainsi exister une véritable «communauté» CrossFit. Mais cela favorise surtout

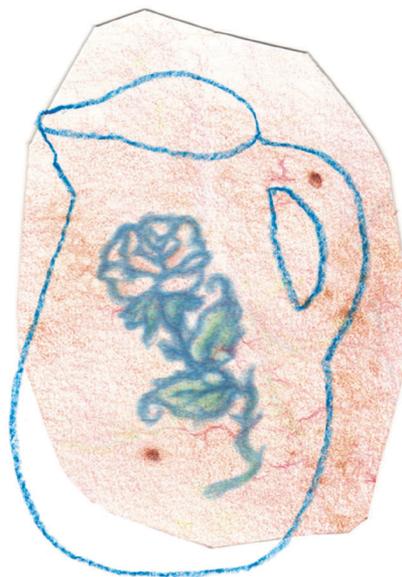
la compétition, à l'échelle mondiale, de chacun contre tous. Depuis 2007, il existe d'ailleurs des jeux internationaux, les CrossFit Games, rassemblant les meilleurs «crossfitters» du monde, dont les exploits sont récompensés par des prix en argent. Cet événement contribue ainsi à maintenir la rivalité entre les adeptes, mais aussi entre les centres de formation, chacun d'eux voulant se prévaloir d'avoir formé le futur champion ou la future championne. CrossFit Montréal peut ainsi se vanter sur son site Internet d'avoir été le lieu d'entraînement du premier Québécois à s'être qualifié pour les jeux, en 2009. Compétition constante et amélioration continue des résultats, telles sont donc les valeurs au cœur de cette entreprise – dont le succès est tel que sa marque est devenue aujourd'hui un terme générique –, mais aussi du mode de vie (*lifestyle*) qu'elle entend promouvoir.

Sous couvert de promesses de développement personnel au sein d'une communauté soudée (son slogan est «deviens la meilleure version de toi-même»!), le CrossFit favorise donc avant tout des valeurs individualistes et capitalistes axées sur l'augmentation continue des performances (personnelles pour les usagers, financières pour les organisateurs). Le culte du corps, qui animait les culturistes, s'est mué en un culte de la performance où cette dernière, bien loin de l'aspiration personnelle soutenue par un idéal démocratique où la méritocratie rejoindrait la justice sociale, est devenue un impératif permanent de faire face à l'urgence, créée par une insécurité professionnelle et sociale croissante. Il convient aujourd'hui de s'entraîner pour être en mesure de répondre aux injonctions de performance et surtout d'adaptabilité qu'imposent nos sociétés néolibérales, et le CrossFit est fait pour ça. En proposant chaque jour une série d'exercices inédite (un WOD, pour *workout of the day*), il entend en effet contribuer à faire de ses adeptes des hommes et des femmes pouvant «faire face aux situations imprévisibles de la vie quotidienne» et «affronter les aléas de la vie de tous les jours» (CrossFit Rosemont). Productif et performant, mais surtout adaptable, tel est le corps (et donc l'individu) idéal aux yeux des *crossfitters*. «Ce qui survit est ce qui peut s'adapter, la nature punit le spécialiste. C'est ce que nous apprend le CrossFit», résume l'un de ses adeptes parisiens dans un article signé par Guillaume Gendron dans *Libération* (31 octobre 2014). Entre logique capitaliste et idéologie survivaliste, le CrossFit réactive le lien historique intime, mis en évidence par Barbara Stiegler dans son récent ouvrage *Il faut s'adapter. Sur un nouvel impératif politique* (2019), entre le darwinisme social et le néolibéralisme. Il se révèle ainsi, sous ses promesses de réalisation et d'épanouissement de soi, comme une usine de production de citoyens consentant à ce nouvel impératif sociopolitique qu'est l'adaptation de soi.

La tentation du corps et l'oubli de la chair

Si l'activité physique n'est plus aujourd'hui le vecteur de réalisation de soi qu'elle a pu être dans le passé, c'est qu'elle s'appuie désormais sur une conception désincarnée du corps. Au tournant des années 1980, elle a en effet abandonné l'idée d'un corps comme lieu de construction et d'expression de notre identité, au profit d'une conception objective et mécaniste, plus adaptée à cette époque marquée par la renaissance du libéralisme économique. C'est ainsi que du dispositif privilégié d'expression corporelle de notre identité subjective – ce «sentiment de soi» dont l'historien Georges Vigarello a fait la marque de notre condition contemporaine – qu'elle était jusqu'au dernier tiers du XX^e siècle, elle est devenue le support d'une mécanisation nouvelle et croissante des sujets travaillants. En privilégiant la forme plutôt que le fond, en mettant l'accent sur le physique, sur l'aspect extérieur du corps, elle en a oublié sa nature profonde, sa chair.

Car le corps n'est pas qu'un outil nous permettant de nous déplacer ou de soulever des poids, il n'est pas uniquement un objet extérieur à notre subjectivité. Il est aussi, et peut-être surtout, la condition de possibilité de notre vie mentale. C'est ce que le philosophe allemand Edmund Husserl rappelait en insistant sur la distinction entre le «corps» (*Körper* en allemand) et le «corps propre» (*Leib* en allemand), aussi appelé «chair». Le corps n'est pas seulement, pour le sujet conscient, un objet extérieur, inscrit dans le monde à l'instar d'une roche ou d'un canard, il est aussi un élément de sa nature même de sujet, celui qui lui permet notamment de percevoir le monde. Il y a donc une dimension subjective, vécue, du corps qui est indissociable de sa dimension



objective. Nous ne percevons pas uniquement notre corps comme un objet physique, nous le vivons aussi comme *notre* corps, comme faisant partie de nous-mêmes. Autrement dit, le sujet ne fait pas qu'habiter un corps physique qui est présent dans le monde, il entretient une relation constituante avec son corps qui l'inscrit d'emblée dans ce monde, et ce, dès son apparition. Le sujet est donc toujours déjà corporel, comme le corps est fondamentalement subjectif. En témoigne l'expérience du toucher, selon le philosophe français Maurice Merleau-Ponty, qui développa cette philosophie phénoménologique établie par Husserl. Lorsque je touche un objet, je sens à la fois l'objet que je touche comme un objet physique extérieur à moi *et* le fait que je sois en train de le toucher. Le toucher est donc toujours l'expérience d'un touchant-touché, un moment où j'expérimente la nature proprement subjective de mon corps, c'est-à-dire sa profonde intrication avec le sujet sentant que je suis. Le toucher nous révèle le corps comme chair et donc la nature profondément corporelle de notre subjectivité. Ainsi, loin d'être seulement un outil du sujet pour s'intégrer au monde des phénomènes, le corps est, en tant que chair, l'espace même de co-naissance du sujet et du monde. C'est cette réalité ontologique incontournable, si bien étudiée par Merleau-Ponty, que semblent aujourd'hui oublier les marchands d'exercice.

Ces derniers ne voient en effet dans le corps qu'un instrument au service de l'individu, de son amélioration, de sa réussite, voire de sa réalisation. C'est ainsi qu'on nous promet que nous nous épanouirons en travaillant ou en faisant travailler (*work-out*) notre corps. Or, si le corps est toujours déjà un rapport au monde, comment l'individu pourrait-il s'épanouir et exister sereinement comme sujet dans le monde en œuvrant à repousser les limites du corps et de son inscription même dans le monde? Pour le dire autrement, le CrossFit, et plus largement l'activité physique telle qu'elle est promue aujourd'hui dans nos sociétés industrialisées, perçoit le corps comme un objet physique soumis à la volonté d'un sujet, semblant ainsi oublier que le corps est avant tout le support de notre rapport au monde et à nous-mêmes. Dès lors, loin de nous permettre de nous déprendre des normes assujettissantes (notamment, celles du monde du travail comme la compétition généralisée, l'insécurité constante et l'exigence de productivité croissante) qui pèsent sur nos existences, les gyms les magnifient, nous interdisant de fait toute possibilité de repos, de ressourcement. Les souffrances, les risques sanitaires et l'expérience courante de vomir de trop d'efforts, qui restent caractéristiques du CrossFit («*No puke, no pain – no gain*», résumait habilement Rebecca Dube dans *The Globe and Mail* le 11 janvier 2008), rappellent pourtant à ses adeptes cette incontournable réalité ontologique du corps comme chair; réalité que seule la dépendance au circuit de récompense dopaminergique favorisée par ces séries d'exercices intenses leur permet, pour un temps du moins, d'oublier.

Lutter et danser

Ainsi, parce qu'ils ignorent la chair au profit du seul corps, les gyms sont devenus des moules à préformer des travailleurs performants, endurants, adaptables et dociles. Ils s'affirment dès lors comme le cœur autant que le modèle de ce capitalisme contemporain décomplexé qui réduit le corps à un outil de production obéissant et malléable. Difficile alors d'y voir le lieu d'un quelconque épanouissement de soi ou même de la société (lors des dernières élections provinciales, le Parti québécois se proposait d'envoyer l'État au gym plutôt que de le mettre au régime), si ce n'est à penser que la quête indéfinie de croissance puisse convenir à un être et à un monde qui sont essentiellement finis.

Le plus inquiétant est que cette tendance à la réification du corps n'est pas limitée aux seuls gyms ni aux adeptes du CrossFit. Elle atteint désormais l'essentiel des activités physiques offertes aux travailleurs comme sources potentielles de décompression. Ainsi le yoga, activité par excellence de mise en relation du corps et de l'esprit, est aujourd'hui pratiqué sur le temps de la pause lunch, dans un objectif d'amélioration et de compétition corporelles, totalement vidé de sa substance spirituelle et de ses enjeux d'apaisement intérieur. Même la méditation est désormais devenue un outil d'amélioration des performances au travail et le support d'un «devenir entrepreneur de soi-même» qui correspond parfaitement au nouvel esprit du capitalisme néolibéral, ainsi que le rappelait récemment Antonio Pele dans «La méditation: le nouvel esprit du capitalisme?» (*The Conversation*, 11 février 2019).

Mais comme nos temples sont à l'image de notre foi, rien ne changera tant que notre dévotion sera tout entière consacrée au capital et que nous considérerons donc l'activité physique simplement comme un outil d'amélioration de la productivité des corps. Platon nous avait pourtant avertis il y a près de vingt-cinq siècles: la gymnastique peut être l'un des supports de la Cité idéale dans la mesure où elle est pratiquée pour «éveiller l'ardeur morale de sa nature, plutôt que la force physique» (*République*, III, 410b), et surtout tant qu'elle ne se compose pas d'autre chose que de lutte et de danse (*Lois*, VII, 795d). Lutte et danse. Voilà un beau programme d'activités pour notre nouveau millénaire. (L)

♦ Philosophe et historien des sciences, **Alexandre Klein** est spécialisé dans l'étude des pratiques de santé à l'époque contemporaine. Actuellement chercheur postdoctoral au Département des sciences historiques de l'Université Laval, il enseigne également la philosophie au cégep et l'histoire du corps et des soins infirmiers à l'Université d'Ottawa.