

UNIVERSITÉ PARIS 13

U.F.R Lettres, Sciences de l'Homme et des sociétés

N° attribué par la bibliothèque

LLLLLLLLLLLL

THÈSE

Pour obtenir le grade de

DOCTEUR DE L'UNIVERSITÉ PARIS 13

Discipline : Sciences Humaines mention Psychologie

Présentée et soutenue publiquement par

Laurie Kirazian

Le 9 octobre 2015

**AU-DELÀ DE L'APPARENCE
CULTURISME ET DOPAGE CHEZ LES ADOLESCENTS LIBANAIS**

Thèse dirigée par Jean-Yves Chagnon, Professeur des universités, Université Paris 13

MEMBRES DU JURY

Florian Houssier, Professeur des universités, Université Paris 13, Président

Jean-Yves Chagnon, Professeur des universités, Université Paris 13, Directeur

Magali Ravit, Professeur des universités, Université Lumière Lyon 2, Rapporteur

François Pommier, Professeur des universités, Université Paris ouest, Nanterre,
Rapporteur

*À mon pays, le Liban,
Cette généreuse terre d'accueil
Où ma grand-mère,
Fuyant le génocide des Arméniens
Trouva refuge, en 1915.*

Remerciements

J'adresse tout d'abord mes plus chaleureux remerciements à Jean-Yves Chagnon qui a bien voulu diriger cette thèse et qui par ses conseils et son soutien, m'a permis de conduire ce travail.

Je remercie vivement Florian Houssier, Magali Ravit et François Pommier pour leur participation au jury et pour leur généreuse patience.

Mes remerciements vont également aux culturistes qui ont accepté de me faire confiance et qui ont permis, grâce à leur participation, la réalisation de cette recherche.

Je remercie également Aline Cohen de Lara pour son soutien moral.

Ma gratitude va à Sylvette Toche, Christiane Chaumont, Lélia Castro de Souza, Gautier Penchinat, Cyril Bryssac ainsi qu'à ma famille pour leur aide précieuse.

J'adresse enfin ma reconnaissance infinie à Zéna pour son fidèle soutien à tout épreuve, son aide précieuse, pour m'avoir hébergée et sans laquelle je n'aurais pas pu accomplir ma tâche.

Sommaire

| | |
|---|----|
| <i>INTRODUCTION GÉNÉRALE</i> | 1 |
| <i>PREMIÈRE PARTIE</i> | 6 |
| <i>Introduction</i> | 7 |
| CHAPITRE I : LE PETIT GUIDE DU LIBAN..... | 9 |
| 1. Le Liban | 9 |
| 1.1. Géographie et climat..... | 9 |
| 1.2. Les origines du Liban..... | 10 |
| 1.3. Les présences étrangères au Liban..... | 11 |
| 1.4. L'empire Ottoman, 400 ans de règne..... | 11 |
| 2. Le multiconfessionnalisme, discorde et union | 14 |
| 2.1. Les populations du Liban | 14 |
| 2.2. La petite histoire des confessions libanaises | 15 |
| 2.3. Le système politique libanais | 19 |
| 2.4. Le système économique libanais | 21 |
| 3. La guerre du Liban | 22 |
| 3.1. L'avant-guerre..... | 22 |
| 3.2. La guerre | 24 |
| 3.3. De l'après guerre jusqu'à aujourd'hui..... | 27 |
| 4. Le champ social : Culture et identité | 30 |
| 4.1. Langue, langage | 30 |
| 4.2. Dans les assiettes..... | 31 |
| 4.3. Les identités du Liban | 32 |
| 4.4. Le travail de mémoire : une réponse aux identités et à la paix | 38 |

| | |
|---|----|
| Conclusion | 41 |
| CHAPITRE II : CULTURISME ET DOPAGE..... | 42 |
| 1. Le culturisme | 42 |
| 1.1. Définition..... | 42 |
| 1.2. Le culturisme entre esthétique et virilité..... | 44 |
| 1.3. Le sport et le culturisme au Liban..... | 47 |
| 2. Le dopage | 49 |
| 2.1. Le succès du sport mondial, le succès des produits dopants..... | 50 |
| 2.2. Actions et but des produits dopants..... | 52 |
| 2.3. Lutte anti-dopage..... | 53 |
| 2.4. Le dopage au Liban..... | 54 |
| 3. Les Stéroïdes Androgéniques Anabolisants (S.A.A) | 54 |
| 3.1. Les stéroïdes endogènes..... | 54 |
| 3.2. Les hormones stéroïdiennes..... | 55 |
| 3.3. La testostérone..... | 55 |
| 3.4. La testostérone exogène..... | 56 |
| 3.5. Découverte des stéroïdes, le mythe des testicules..... | 57 |
| 3.6. Les cycles de stéroïdes anabolisants androgéniques et la sèche..... | 58 |
| 3.7. Utilisation : Où, Quand, comment..... | 59 |
| 3.8. Les effets sur la santé, beau à l'extérieur, dangereux à l'intérieur..... | 60 |
| Chapitre III : LE CORPS..... | 63 |
| 1. Le corps social | 63 |
| 1.1. Figures du malaise dans la société libanaise/ Vers la restauration du Moi..... | 65 |
| 2. le culturisme une conduite addictive ? | 71 |
| 2.1. Brève définition de l'addiction..... | 71 |
| CHAPITRE IV : CONSTRUCTION DE L'IMAGE DE SOI..... | 86 |
| 1.1. Une mère, un enfant..... | 86 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 1.2. | Le miroir de soi | 88 |
| 1.3. | Défaillance de la fonction maternelle | 90 |
| 2. | Le Père et sa fonction | 91 |
| 2.1. | Relation au père..... | 91 |
| | CHAPITRE V - L'ADOLESCENCE | 94 |
| 1. | L'adolescent et son image | 95 |
| 2. | La fétichisation | 97 |
| 3. | Dans la littérature Anglo-saxonne | 99 |
| 4. | La sublimation | 104 |
| 5. | L'agressivité | 108 |
| 6. | De l'autre coté du miroir | 110 |
| | Conclusion | 117 |
| | <i>DEUXIÈME PARTIE</i> | 118 |
| | CHAPITRE VI : MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE..... | 119 |
| 1. | La démarche proposée | 119 |
| 1.1. | Les objectifs..... | 119 |
| 1.2. | Méthodologie du travail sur le terrain..... | 119 |
| 1.3. | Les outils cliniques : Rorschach et TAT | 122 |
| 2. | Les hypothèses | 123 |
| 2.1. | Hypothèse 1..... | 123 |
| 2.2. | Hypothèse 2..... | 123 |
| | CHAPITRE VI : LES RÉSULTATS..... | 124 |
| 1. | Introduction | 124 |
| 1.1. | Tableaux synoptiques des culturistes | 125 |
| 1.2. | Diagramme des écarts d'âges | 126 |
| 1.3. | Diagramme des religions et confessions des culturistes Libanais | 127 |
| 1.4. | Les principales motivations à la pratique du culturisme | 127 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 1.5. | Diagramme des changements de poids..... | 128 |
| 1.6. | Entourage des culturistes | 128 |
| 1.7. | Le dopage chez les culturistes..... | 129 |
| 1.8. | Le niveau d'études des culturistes | 130 |
| 2. | Les entretiens avec les culturistes | 132 |
| 2.1. | La honte..... | 132 |
| 2.2. | La douleur..... | 134 |
| 2.3. | Un moyen qui facilite la vie | 136 |
| 2.4. | Consommation de drogues avant l'engagement dans la pratique du culturisme 139 | |
| 2.5. | L'impératif de la modernité..... | 140 |
| 2.6. | Les héros des temps modernes..... | 141 |
| 2.7. | Le corps | 144 |
| 3. | Anamnèses des cinq adolescents culturistes | 146 |
| 3.1. | Histoire et engagement avec le culturisme | 146 |
| 4. | Apports des épreuves projectives | 172 |
| | CHAPITRE VII : CONCLUSIONS | 196 |
| 1. | Synthèse des résultats | 196 |
| 2. | Commentaires | 200 |
| | <i>CONCLUSION GÉNÉRALE</i> | 202 |
| | <i>BIBLIOGRAPHIE</i> | 205 |
| | <i>ANNEXES</i> | 227 |

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Le Liban, qui connaît une paix précaire aujourd'hui, a été marqué par une guerre lourde pendant près de quinze années (1975 à 1990). Il en a été affecté politiquement, dans ses infrastructures sociales, mais pas seulement et les conséquences en termes de troubles psychologiques et de stress post-traumatiques n'ont pas fait l'objet de nombreux travaux. Des cellules de crise et des organisations non gouvernementales, sont intervenues au Liban, mais dans des proportions limitées. Le Libanais lambda, le citoyen, celui qui a un emploi, qui n'a pas d'handicap physique, connu de deuils ou qui ne porte pas de cicatrices visibles n'est pas pris en compte. Il a été résilient, et pour lui la vie continue, mais à quel prix ?

On reconstruit Beyrouth plus vite qu'aucune autre ville détruite avant elle. À coup de tonnes de béton, c'est un chantier de *façades* pour faire du *beau* et de l'*esthétique*, du *solide*, tout en laissant de côté la fonction, la cohérence et le bien-être. Les Libanais ressemblent à leur pays. Comme les nouveaux murs de la ville, la plupart des citoyens n'ont pas de *marques* visibles, leurs corps, leurs allures, leurs maintiens, sont beaux, mais leur moi est altéré et à travers eux, le moi de leurs enfants, de leurs petits-enfants ; et, souvent, ils n'ont pas le pouvoir d'exorciser leur mal être. Ce mal être, je le rencontre au quotidien, pas seulement au niveau de mon métier de psychologue et de thérapeute, mais dans la rue, dans la salle de sport, au restaurant. L'incertitude de la paix actuelle mène à l'insécurité constante qui agit telle une guerre interne, une guerre toujours vivante qui se joue sur le « *théâtre du corps* » des Libanais, un mal-à-l'aise dans le corps. Le conflit entre Éros et Thanatos se manifeste sur le corps social et sur le Moi-corps.

Pour Freud, les « traces mnésiques » se trouvent dans la culture ; ces souvenirs sont inscrits dans le présent et se répètent pour ne pas donner place à la régression. Comme le névrosé s'exprime par ses symptômes, la culture elle-même se saisit par ses symptômes.

La déchirure du pays a contribué à la déchirure identitaire. La guerre, si elle a fragilisé les identifications des Libanais a paradoxalement, face à ce malaise, contribué à présenter des solutions afin de colmater leur Moi-éclaté.

Le Liban est le pays où « la pratique de la chirurgie esthétique est la plus fréquente », proportionnellement, comme le présente un documentaire passé sur France 2¹. Ici, les crédits bancaires de chirurgie esthétique existent ; quoi de plus normal que la rhinoplastie, le botox, les implants mammaires ou fessiers ? Ces sujets font d'ailleurs l'objet des conversations mondaines des femmes de Beyrouth, et des hommes également, pour qui l'esthétisme est une recherche de bien-être, qui se conjugue sur le mode d'être bien vus socialement. Souvent confondue avec l'homosexualité, la chirurgie esthétique masculine est réservée, soi-disant, aux *précieux* ou aux nantis. En fait, un nombre non négligeable d'hommes de tous milieux, selon les médecins et les médias beyrouthins, en sont adeptes.

Après les horreurs de la guerre et les détresses vécues, les hommes sont à la recherche de tous les plaisirs consommables. Dans cet objectif de plaire, ils cherchent à ce que les femmes les désirent et que les autres hommes les jalouent.

Faisant moi-même partie de cette société beyrouthine, j'ai d'abord vu les gens se faire refaire le nez et on a même essayé à plusieurs reprises de me convaincre de la grande importance de refaire le mien comme telle chanteuse ou telle actrice. Puis j'ai été confrontée à ces hommes, qui pour dire bonjour, contractent les muscles de leurs bras, qui portent des t-shirt moulants, qui cherchent par tous les moyens à parler de leur journée à la salle de sport. Cette *nouvelle mode* m'a poussée à m'intéresser au sujet du culturisme dès 2006 pour ma recherche et mon mémoire de DEA. Grâce à cette première recherche et aux entretiens menés à cette occasion, j'ai remarqué que les culturistes commençaient dès l'adolescence à pratiquer ce sport ou mode de vie. La recherche se situe au Liban, d'abord parce que c'est le pays où je vis, mais aussi parce que le culturisme y relève d'un réel phénomène.

Le culturisme ou bodybuilding est un sport qui consiste à augmenter la masse musculaire dans un but esthétique. Contrairement aux autres sports, l'exploit n'est pas dans les records ou la technique, mais dans la sculpture du corps parfait. Le corps parfaitement esthétique dépend de la subjectivité de chacun. Pour le culturiste, la perfection est dans le gonflement du muscle, « les images des corps galbés, musclés au travail des altères et des appareils, découplés en volumes

¹ R.Binet C.Aoun, *Liban, le pays du Bistouri*, 2009 pour France 2.

massifs, ces « formes de bras pour lequel le polo Lacoste a été conçu, le spectre de la beauté virile. »². Le culturisme, qu'il soit pratiqué en amateur ou en professionnel, exige une rigueur et un changement de vie radical. C'est une combinaison de musculation, d'un régime alimentaire et le plus souvent de consommation de stéroïdes anabolisants. En effet, si pour de nombreux jeunes hommes le fantasme d'un corps masculin, bien bâti et puissant, auquel ils associent célébrité et séduction, est fort, pour certains autres, il est une finalité en soi. Le jeune culturiste cherche à changer son corps ; « dans un monde d'incertitude, il [le culturiste] construit pied à pied une sorte d'abri pour rester maître de lui, ou du moins produire la conviction d'être enfin lui³ ». C'est en quelque sorte un nouveau Moi, une nouvelle façon de renaître et d'accepter son corps. L'adolescent culturiste pour se séparer de l'espace familial trouve un autre giron, la salle de sport, où il sera acteur de ce nouveau « théâtre du jeu » et où il semble re-jouer son rôle préféré « la toute-puissance ». Par ce sport intensif il fait un passage à l'acte quand d'autres passent à l'acte d'amour. La salle de sport devient un lieu de vie important pour le culturiste, c'est là qu'il *travaille son corps*, il y a ses amis, ceux-ci qui le comprennent, il peut leur donner des conseils et c'est à la salle de sport qu'il peut même se réfugier. Les jeunes novices sont souvent des adolescents, qui cherchent à s'embellir ; en poussant les portes d'une salle de sport, les bras d'un coach les attendent. Le coach au Liban est souvent le gérant du club et il a plusieurs rôles ; il leur apprend la musculation comme un professeur, les pousse à se dépasser comme un mentor, les félicite comme un père, les conseille sur les bonnes habitudes alimentaires avec bienveillance, comme une mère, et leur vend leur première dose de « vitamine anabolisante » comme un dealer plein de bons sentiments. Le dopage est lié au culturisme, c'est lui qui permet le gonflement artificiel du muscle surtout lorsque l'attente du résultat devient une urgence tyrannique. Il faut se gonfler dans le délai le plus court et maintenir cette image le plus longtemps possible.

L'adolescence est en effet une période intermédiaire où on a un corps qui change et peut même effrayer. Pour les adolescents libanais c'est une double guerre, l'une interne et l'autre externe : leurs problèmes identitaires liés à l'adolescence se retrouvent liés aux problèmes identitaires de tout un pays. Certains

² Vigarello G. (2004), *histoire de la beauté*, Lonrai, édition du Seuil, p. 236

³ Le breton D. (2010), Résistance « viriles », in *la belle apparence*, (2010), CNRS éditions, pp. 141-145, p. 141

garçons grandissent moins vite que d'autres, certains ont des poils avant, d'autres attirent plus les filles. D'autres encore traînent avec eux, durant l'adolescence, les problèmes de poids de leur enfance, trop gros, trop maigres, rachitiques, lourds : les adjectifs que les adolescents utilisent (ou même les adultes précédemment rencontrés) sont nombreux. Ils étaient insatisfaits, et, avant d'entrer dans la vie d'adultes, du monde actif ou universitaire, ils décident de changer : « le culturiste ne souhaite plus donner prise aux autres sur lui, il endosse son corps comme une seconde peau, une carrosserie protectrice il se sent enfin à l'aise⁴ ». Ces adolescents libanais sont nés après la guerre libanaise, mais ils ont connu l'occupation syrienne et quelques conflits communautaires et régionaux qui les ont plus ou moins marqués. Ils vivent dans la même société du paraître que leurs parents ont créée. Dans le monde auquel ils appartiennent ils cherchent à être aussi forts que leurs aînés guerriers et à défaut de l'être, le paraître. Pour ces adolescents une « culture de la virilité reste l'ultime ressource pour se forger avec les poings ou l'arrogance une image de soi positive ».

La « dysmorphie musculaire » chez le jeune est combattue par les activités physiques intenses et le recours au dopage. Ces deux conduites complémentaires sont à double tranchant. D'un côté elles facilitent l'atteinte d'un Idéal, renforcent l'image virile grâce à un corps phallisé ; cependant ces produits virilisants provoquent une altération chez les culturistes, stérilité, cancer, maladie du foie, hypertrophie testiculaire...

Comment comprendre ce phénomène (culturisme) qui a pris tant d'ampleur au Liban chez les jeunes adolescents qui se cherchent dans un pays qui lui-même se cherche? Comment comprendre le comportement de ces jeunes culturistes qui se font pénétrer par le mâle et le mal ?

⁴ Le breton D. (2010), Résistance « viriles », in *la belle apparence*, (2010), CNRS éditions, pp. 141-145, p. 141

Nos Hypothèses :

- I- Face à ce « nouveau malaise », le culturisme serait entre un nouveau symptôme collectif et un acte sublimatoire.***

- II- Une défaillance au niveau de l'image du corps serait à l'origine de la dépendance au sport et à la consommation des stéroïdes anabolisants chez les jeunes culturistes libanais.***

La relation entre le culturisme et la société libanaise est un des thèmes centraux de cette thèse. Le choix de ce sport par l'adolescent libanais n'est pas anodin. Dans la première partie nous aborderons notre étude par une compréhension historique et sociale, du Liban, du culturisme et du dopage afin de poser les fondations qui permettront la compréhension de la défaillance identitaire libanaise et de l'idéologie qui se cache derrière le culturisme. Puis nous proposerons les théories psychanalytiques liées aux adolescents, au corps et à la dépendance qui sont les trois grands thèmes sous-jacents à la pratique du culturisme et d'où découleront de nouvelles perspectives. La deuxième partie de la recherche sera étayée par des entretiens et la passation des épreuves projectives auprès des jeunes Libanais culturistes. Grâce à la pratique acquise au contact de la réalité, il pourra s'ensuivre une discussion.

PREMIÈRE PARTIE

Introduction

Vu de l'extérieur le Liban a deux images antagonistes. Celle de la guerre, des conflits, du terrorisme, et puis il y a celle de la vie, des fêtes, du soleil et du confort. Vu de l'intérieur, les disparités sont encore plus importantes. Chacun fait la fête pour combattre l'absence, pour accepter l'autre, oublier ses démons. Les Libanais vivent ensemble mais recroquevillés. Les interrogations sur leur propre identité sont courantes et font partie de la vie publique ; sommes nous Arabes ? Phéniciens ? Occidentaux ? Modernes ? Traditionnels ? Religieux ? Tolérants ? Communautaristes ?

Avant d'aborder les questions psychologiques, psychanalytiques et théoriques liées à l'adolescent culturiste, au corps et aux stéroïdes anabolisants, nous estimons qu'il est important de présenter et de contextualiser le terrain de la recherche. Ce qui ne peut se faire sans un regard socio-historique. Ceci est encore plus déterminant dans un pays entre Orient et Occident, se transformant au rythme des conquêtes qui laissent leurs empreintes indélébiles dans les pavés et les murs, dans les Hommes et entre les Hommes.

Nous commencerons notre étude par un bref aperçu du Liban, de son environnement géographique, aussi varié que son histoire. Cette variété est une richesse, mais paradoxalement elle a engendré une complexité identitaire et sociale. Cette réalité opaque est responsable des déchirures identitaires, qui sont à la base de la recherche d'une nouvelle identité par le corps. Nous nous pencherons ensuite sur le culturisme, son histoire contemporaine mais aussi l'évolution du concept de musculature, de beauté et de virilité masculine à travers les siècles. Les idéologies et les volontés guerrières ont mis en avant et mené au culturisme du XXème siècle, mais pas seulement. Le monde moderne, avec ses spectacles, et ce qu'il a d'éphémère a aussi influencé cette discipline sportive, qui est à mi-chemin entre la *stricte et droite virilité* et le *show* spectaculaire, euphorique. Nous découvrirons également la place du culturisme au Liban, en comparant notamment la place qu'ont les autres sports dans cette nation peu sportive, mais qui compte un nombre considérable d'*adeptes de la gonflette*. Enfin, nous tenterons de comprendre plus scientifiquement le dopage sportif et le dopage des culturistes qui utilisent en grande

majorité des stéroïdes anabolisants ou encore de la testostérone de synthèse. Nous reviendrons également sur l'histoire des produits dopants, découverts et testés dans des circonstances peu glorieuses pour l'humanité. Ces produits ont certainement engendré un marché du muscle et de l'exploit. Ils mettent au défi les fédérations, les comités sportifs. Les États prônent le sport juste mais sont souvent complices du dopage de leur sportifs de haut niveau ou amateurs. Les stéroïdes anabolisants et la testostérone de synthèse sont des médicaments, détournés de leur but d'origine de guérir et qui transforment un homme en *Hulk* s'il ne sait pas se limiter.

CHAPITRE I : LE PETIT GUIDE DU LIBAN

« DEPUIS SIX MILLE ANS LA GUERRE
PLAIT AUX PEUPLES QUERELLEURS,
ET DIEU PERD SON TEMPS À FAIRE
LES ÉTOILES ET LES FLEURS.»

VICTOR HUGO

1. Le Liban

Le Liban est un pays du continent asiatique. C'est le plus petit pays du Proche-Orient. C'est une République parlementaire depuis 1943 et sa capitale est Beyrouth. C'est un pays méditerranéen et montagneux. Le nom Liban tient son origine du sémite « *lubnan* » qui signifie blanc, en référence au manteau neigeux qui recouvre les montagnes libanaises, un phénomène exceptionnel dans une région aride et déficitaire en eau. Le Liban a connu des jours heureux et d'autres moins. Durant les années 50 et, jusqu'au début de la guerre civile de 1975, le Liban était considéré comme étant la Suisse du Moyen-Orient, et Beyrouth sa capitale, le Paris du Moyen-Orient. Durant la guerre civile, une expression française est née « c'est Beyrouth » qui décrit exactement le chaos qui a régné durant ces années de guerre fratricide et régionale.

1.1. *Géographie et climat*

Le Liban, pays du Levant (Proche-Orient), est une étroite bande de terre bordée par la mer Méditerranée sur 240 km de côtes à l'Ouest. Long de 250 km et large de 25 à 60 km, il s'étend entre la Syrie sur 376 km au Nord et à l'Est, et Israël au Sud sur 79 km. Sa superficie est de 10 452 km², soit l'équivalent du plus grand

département français métropolitain, la Gironde. Beyrouth est la plus grande ville du Liban mais d'autres jouent un rôle important

1.2. *Les origines du Liban*

Le terme *Phénicien* leur aurait été attribué par les Grecs. En effet, « *phoinix* » signifie en grec : *rouge*, les Phéniciens étant les découvreurs de la pourpre, teinture rouge dont ils firent une véritable industrie exportée dans tout le monde antique. Comme les Hébreux, ils sont sans doute issus du vieux fond ouest sémitique ou cananéen du Levant, et s'installèrent au Proche-Orient vers le quatrième millénaire avant J.-C.

Ils ne disposaient pas d'une unité politique mais constituaient plutôt un chapelet de villes indépendantes les unes des autres, sachant s'unir et s'entraider en cas de danger pour protéger leurs intérêts.

Les Phéniciens, sont les inventeurs de la lettre. Le mot *Bible*, vient de Byblos ville de la côte libanaise d'où, selon la légende, Cadmos partit propager l'alphabet. La force commerciale des Phéniciens leur permit de propager l'écriture dans tous les pays riverains. Ils furent donc les premiers à donner un son à un dessin qui accolé forme un mot - et non un sens propre à un dessin.

Les Phéniciens n'avaient pas d'intentions conquérantes par la force des armes, contrairement aux Égyptiens, Perses, Babyloniens. Ils n'édifiaient pas de monuments pour faire la démonstration de leur puissance et impressionner les peuples qu'ils souhaitaient soumettre. Les Phéniciens étaient polythéistes, leurs dieux étaient Baal (équivalent de Zeus ou Jupiter), El (Chronos), Melqart (Héraclès ou Hercule) et Eshmoun (Esculape). Ils vénéraient également des rois et demi-dieux, et les ont immortalisés, comme Cadmos inventeur de l'Académie, Europa princesse, amante de Zeus qui appartient aussi à la mythologie grecque et donna son nom au vieux continent, et, enfin, Adonis, dieu de la végétation et de la virilité qui a donné son nom à la ville d'Adonis au Liban qui existe toujours, et au fleuve d'Adonis, qui s'appelle depuis le fleuve d'Abraham (depuis la conversion du pays au monothéisme). Les chercheurs américains ont donné le nom de « complexe

d'Adonis » aux hommes qui sont insatisfaits de leurs corps ainsi que de la taille de leurs muscles, que nous reverrons dans le cadre de notre recherche.

1.3. *Les présences étrangères au Liban*

Longtemps au cours de l'histoire, le Liban a souffert d'un déficit d'indépendance et de liberté. Les puissances qui occupèrent ou dirigèrent le Liban, le marquant de leur culture, sont chronologiquement : les Romains, et les Perses (à l'époque phénicienne) ; les Macédoniens (qui mirent fin, sous Alexandre le Grand à la suprématie phénicienne) ; les Byzantins (Chrétiens d'Orient), les Arabes, les Croisés (venus d'Europe), les Mamelouk d'Égypte, les Ottomans (400 ans de domination de la côte libanaise) et enfin les Français du Mandat. L'occupation syrienne de 1975 à 2005, n'est toujours pas reconnue comme telle et n'est quasi jamais mentionnée. Au Liban sur le littoral du Kesrouan⁵ près d'un fleuve (*Nahr-el-Kalb* ou fleuve du chien), on trouve une stèle où tous ceux qui sont passés par le Liban ont gravé dans la pierre leur présence et leur départ. Les différents conquérants y apportèrent leurs dieux, leurs habitudes, leur culture. Ce qui explique la richesse mais aussi les désordres architecturaux. Très vite le Liban fut converti au monothéisme : Judaïsme, Christianisme et Islam, y ont trouvé un terrain fertile.

1.4. *L'empire Ottoman⁶, 400 ans de règne*

En 1516, l'Empire ottoman conquiert le Liban aux dépens des Mamelouks d'Égypte. Le Liban était alors peuplé majoritairement de Chrétiens maronites et de Druzes, les chiites constituant une main d'œuvre paysanne. Il existait une très faible minorité de Musulmans Sunnites potentiellement alliés aux Ottomans. L'empire Ottoman offrit une liberté de gouverner aux Libanais de la Montagne. Cependant, bien que ligués contre la présence ottomane au Liban, les Libanais ne pouvaient l'affronter. L'empire profitait de la faiblesse principale des Libanais ; les guerres et affrontements entre Chrétiens et Druzes. En 1915, une forte famine toucha tout le Liban ; et le peu d'agriculture sauvée se retrouva aux mains des soldats Ottomans. Suite à cette tragédie, les Libanais chrétiens et Druzes firent appel aux Français et Anglais afin de les aider. Le début de la première guerre mondiale retarda l'aide.

⁵ Région côtière et montagneuse du Nord Ouest du Liban, dont le nom est une déformation de celui qui fut donné par les Français de la 2^{ème} croisade « Quatre vents », les quatre vents soufflant toute l'année dans cette région.

⁶ Il a existé de 1299 à 1922 (623 ans), il a principalement laissé la place à la République de Turquie.

Plusieurs massacres eurent lieu à cette époque notamment contre les maronites.

Comme toute puissance étrangère, l'empire Ottoman conquiert le Liban non seulement militairement, mais également en imposant son style architectural et sa culture. D'abord les Ottomans introduisirent la notion de patrimoine culturel au Liban. Peu soucieuse de sa propre histoire, la population libanaise fut d'abord indifférente puis méfiante, lorsque les Ottomans constituèrent les premières collections d'antiquités trouvées sur le riche sol libanais. Ce n'est qu'en apprenant l'inauguration du Musée Impérial d'Istanbul, que l'appât du gain poussa les Libanais à faire commerce de leur héritage.

Au XIX^e siècle l'empire Ottoman réalisa les aménagements indispensables à la modernisation d'une ville (transport, éclairage, alimentation et hygiène). Ils s'occupèrent de l'aménagement d'espaces publics et d'établissements publics. D'autre part ils imposèrent leur style architectural uniforme à la ville de Beyrouth. L'émissaire chargé de ces aménagements, Osman Hamdi Bey écrit :

*Bientôt on n'en peut douter, toutes ces maisons et ces boutiques d'architectures libanaises si originales et si bien appropriées aux exigences locales, décorées avec tant de goût et de grâce, vont disparaître pour faire place à de hautes maisons casernes, à plusieurs étages, bien uniformes.*⁷. Il avait prédit à juste titre ces transformations.

Mais les Libanais contestèrent certaines lois exigées par les Ottomans, comme l'interdiction de parler la langue arabe. Ils continuèrent à l'utiliser et les premières imprimeries du Moyen-Orient (1610) furent cachées par les prêtres réfugiés dans la montagne qui ont conservé la langue arabe de toute la région..

1.5. Le mandat français

Avec la victoire des alliés, en 1918, et la révolution bolchévique, l'empire Ottoman fut considérablement affaibli. Suite aux accords de Sykes-Picot⁸, l'État du Grand-Liban, un *État indépendant sous mandat français* est officialisé le 1er septembre 1920, par un décret du haut-commissaire français, le général Henri

⁷ Hamdi, O. Reinach, T. (1892), *Une nécropole royale à Sidon*, Paris, Seuil

⁸ Accords secrets signés le 16 mai 1916, entre la France, la Grande-Bretagne et la Russie tsariste, prévoyant le partage du Moyen-Orient

Gouraud. La France, institue aux côtés du gouvernement libanais un Conseil consultatif et fait en sorte qu'y soient représentées 17 communautés religieuses. Il est important de noter que durant l'empire Ottoman, la Syrie, le Liban et toute la Mésopotamie, étaient des provinces Ottomanes, qui avaient pour nom, Mont-Liban, Damas, Jérusalem, Alep etc. Entre 1918 et 1920, le nationalisme Arabe, mené d'une part par la Syrie et de l'autre par Jérusalem exige une unification des terres pour créer une nation arabe islamique. La France et la Grande-Bretagne ignorant ces revendications, reconstituent des nations indépendantes le Liban, la Syrie et la Palestine sous mandat. La Syrie considère donc à l'époque et jusqu'aujourd'hui que le Liban lui appartient.

Pour légitimer son occupation, la France va faire des Libanais les descendants directs des Phéniciens, effaçant les périodes mameloukes, arabes et ottomanes, donnant ainsi de l'importance aux Chrétiens, avec qui depuis le roi Saint Louis, elle entretenait des rapports privilégiés.

Beyrouth, ville côtière, devient le véritable centre des affaires de tout le pays. A partir de 1924, un projet d'urbanisme de type colonial est lancé. Le vieux noyau arabo-ottoman va inégalement disparaître au profit d'une centralité à la française. Ainsi le Liban prend des airs d'Europe ; Place de l'étoile, plan radioconcentrique, grandes artères orthogonales qui portent le nom des vainqueurs comme Foch, Gouraud et Clémenceau. C'est encore une nouvelle soumission culturelle que vit le Liban, qui gardera des séquelles identitaires encore plus visibles.

L'État moderne, tel qu'il existe aujourd'hui, a été créé en 1924 par Georges Clemenceau qui en dessina les frontières. Le 26 mai 1926, une Constitution était donnée au pays.

En juin 1941, en pleine guerre mondiale, les Britanniques, accompagnés d'un détachement des Forces Françaises Libres du général de Gaulle, occupent progressivement le Liban et la Syrie et en chassent les représentants et soldats français du régime de Vichy. Les Libanais, ayant eux aussi participé à la « libération » de leur pays, demandent l'indépendance au général de Gaulle. Mais le représentant du général de Gaulle, le haut-commissaire Jean Hellen, ne se résigne pas. Le 11 novembre 1943, un nouveau président, Béchara el-Khoury, ayant été élu par la chambre libanaise des députés est arrêté ainsi que son gouvernement par

les hommes d'Hellen. Des manifestations de rue s'ensuivent. Des personnalités sont condamnées en public sur la place des Martyrs. Les Britanniques s'en mêlent alors et exigent la libération des prisonniers. Celle-ci est effective le 22 novembre.

Ce jour-là, le 22 novembre 1943, est depuis lors la fête nationale du Liban. La classe politique libanaise a choisi de conserver les institutions léguées par la France. Elle a choisi aussi, par un «*Pacte national*» non écrit, de consolider la répartition officieuse des postes de responsabilité entre les différentes communautés. L'objectif proclamé est de rendre Chrétiens et Musulmans solidaires dans une communauté arabophone à cheval entre Orient et Occident.

2. Le multiconfessionnalisme, discorde et union

Dans le cadre de notre recherche il est important d'expliquer le système politique du Liban. Il est à la base de l'organisation et du fonctionnement public mais il a aussi la particularité de représenter toutes les minorités religieuses. L'État multi-religieux se base sur des concessions, une sorte de sacrifice qui inévitablement crée des problèmes étatiques et sociaux.

2.1. Les populations du Liban

Le Liban possède une grande diversité dans sa population. Depuis 1932 (sous mandat français), aucun recensement n'a été fait. Mais on peut dire qu'approximativement il y a entre 4 millions et 4,5 millions d'habitants au Liban et 10 millions de Libanais à l'étranger. L'histoire du Liban est celle d'une société culturellement plurielle, composée d'une mosaïque confessionnelle, répartie en 18 rites religieux reconnus officiellement principalement de confessions chrétiennes ou musulmanes, dirigée par un pouvoir politique qui se partage entre les 7 principales communautés confessionnelles en présence. Certaines religions sont reconnues par l'État afin de différencier les religions des sectes, pour leur offrir le droit de liberté de culte, même s'ils ne font pas partie du paysage politique libanais ou s'ils ne sont pas Libanais. En 1932, le recensement officiel parlait de 785 542 citoyens (adultes) au Liban, dont 60 % de Chrétiens, 30 % de musulmans et 10 % d'autres (druzes, juifs, polythéistes, athées). Actuellement, avancer ces mêmes chiffres serait complètement faux. Certains disent qu'il y a 30 % de chrétiens face à 70 % de musulmans, d'autres parlent de 40 % contre 60%. Une guerre des chiffres qui se

traduit par de fortes tensions surtout au moment des élections. Mais s'il est si difficile de cerner l'exactitude de ces données, c'est à cause de la diaspora libanaise de 10 millions d'individus et qui est essentiellement chrétienne à près de 70%⁹ ; les Chrétiens du Liban espèrent toujours leur retour pour faire pencher la balance, mais les liens disparaissent de génération en génération, avec l'assimilation et l'intégration à d'autres cultures.

2.2. La petite histoire des confessions libanaises

Les Chrétiens du Liban sont, divisés en deux familles, les Chrétiens d'Orient et les Chrétiens latins. Les Latins sont issus des croisades européennes et les orientaux font partie des premiers chrétiens ; « les libanais appartenant aux communautés chrétiennes sont fiers d'avoir persévéré [...] alors que le christianisme occidental s'est coupé de ses sources historiques qui sont en Orient¹⁰ ». Parmi les communautés chrétiennes les plus importantes sont les maronites. Ils sont catholiques, représentés par le patriarche maronite qui siège à Beyrouth. Ils tiennent leur nom de Saint Maron, qui vécut en Syrie au V^e siècle. C'est la communauté chrétienne la plus importante et la puissante puisque le Président de la République fait partie obligatoirement de cette communauté. Les maronites viennent de la montagne du Mont-Liban et sont omniprésents dans l'Histoire de la montagne libanaise. Les chrétiens orthodoxes, moins nombreux que les maronites, sont eux aussi des chrétiens d'Orient. Présents depuis des siècles dans les régions côtières du Liban, ils ont une importance économique et commerciale qui leur garantit une présence politique. Les représentants politiques les plus connus chez les chrétiens sont généralement maronites, il en existe plusieurs, les plus contemporains et importants sont, Bachir Gemayel (et sa famille), Michel Aoun et Samir Geagea qui sont des acteurs de la guerre libanaise.

Les musulmans du Liban sont aussi divisés en deux grandes familles. Les Sunnites et les Chiites. Les musulmans du monde sont à 85%¹¹ sunnites, leur foyer historique est la Mecque en Arabie Saoudite. Les Sunnites suivent le Coran et la vie du Prophète à la lettre, les chefs religieux sont des guides. Dans le sunnisme, les

⁹ Abdulkarim A. (1994) "La diaspora libanaise : une organisation communautaire", *L'espace géographique*, n°3, p. 217-223. P.220

¹⁰ Corm G. (2012) *histoire du Liban contemporain – histoire et société, France*, ed. la découverte, p.21

¹¹ Vaudano M. (2014), Quelles sont les différences entre sunnites et chiites ?, édition abonné journal Le monde.

chefs politiques sont aussi les chefs religieux. L'imam et le cheikh sont les guides religieux sans qu'existe une organisation interne ou une hiérarchie représentative. Les sunnites du Liban sont présents dans toutes les villes du littoral, ils ont longtemps été exclus de la vie politique dirigée par les communautés de la montagne et les Ottomans. Ils sont actuellement une force indiscutable au Liban. La plus grande figure sunnite au Liban est Rafic Hariri, premier ministre et multimilliardaire assassiné en 2005.

Les chiites, musulmans largement moins nombreux dans le monde, sont restés fidèles au gendre et à la fille du prophète. Le schisme s'est produit quand les petits fils du prophète ont été assassinés par le calife sunnite. Les chiites sont restés longtemps persécutés par les sunnites. Il existe une division entre le religieux et l'État chez les chiites. En Iran, maison mère du chiisme l'« Ayatollah est indépendant du pouvoir exécutif¹² ». Les Imams sont tous les descendants du prophète Mahomet. Le chiisme est très organisé et structuré contrairement au sunnisme. Les lois de l'Islam peuvent évoluer et s'adapter au monde contemporain (par exemple le changement de sexe est permis en Iran, alors que le rock'n roll est interdit). Au Liban les chiites ont longtemps été marginalisés. Ils étaient présents dans les régions agricoles et servaient de main d'œuvre bon marché. Il existe deux grandes figures chiites, l'Imam Moussa Sader¹³, qui prônait un Liban uni et une reconnaissance de la communauté chiite. Il était proche de toutes les communautés et souhaitait que plus de droits soient accordés aux femmes. Il fut porté disparu en 1978. L'autre figure importante aujourd'hui est Hassan Nasrallah,¹⁴ le chef du Hezbollah, organisation qui a une figure contradictoire ; un mouvement de résistance pour certains au Liban et au Moyen-Orient et une organisation terroriste pour l'Occident. Hassan Nasrallah est un leader charismatique qui prônait un Liban islamique en 1979¹⁵, mais qui changea d'avis avec le temps. Il est à la tête de la seule milice restée armée durant l'occupation syrienne. Hassan Nasrallah a su combler le vide laissé par l'État ; il défend la détention des armes par sa milice en prétextant la faiblesse de l'État face à Israël, il défend les intérêts des chiites du

¹² *ibid*

¹³ Imama Moussa El Sader est un philosophe et dirigeant religieux chiite libanais né en 1928 et est porté disparu en 1978 lors d'une visite officielle en Libye. Il entama une grève de la faim pour protester contre la guerre du Liban.

¹⁴ Hassan Nassrallah né en 1960 est le secrétaire général du Hezbollah depuis 1992. Il a étudié la théologie en Irak.

¹⁵ En 1979, le Shah d'Iran est renversé par l'Ayatollah Khomeiny, c'est la révolution islamique.

Liban longtemps abandonnés, il finance des associations caritatives chiïtes, actuellement il défend le régime syrien face à l'État islamique, et se positionne en sauveur face au *jihadiste*. Hassan Nasrallah est une figure importante pour une la population chiïtes au Liban et dans le monde arabe. Il est considéré comme le « nouveau Nasser¹⁶ » « dans ses discours il paraît modeste et lucide, il parle de dignité et de moralité¹⁷ » ; à chaque discours le chef du Hezbollah « remercie les combattants dont il baise les pieds et salue le courage¹⁸ ». Ses combattants et lui ont en 2006 mis à mal l'armée israélienne. C'est à ce moment là qu'il connut son apogée médiatique puisqu'aux yeux de nombreux arabes il a réussi ce que personne n'avait réussi avant lui « ce que ni les armées régulières ni les mouvements de résistance palestinienne, n'ont pu accomplir sur le plan militaire, à savoir maintenir en échec l'armée israélienne. [...] En 2006, il s'impose comme un acteur de premier plan ¹⁹ ».

Enfin au Liban on trouve les druzes. Les druzes sont des musulmans hétérodoxes. Longtemps considérés comme une secte ou comme religion non musulmane par les sunnites, ils étaient pourtant une des plus puissantes communautés libanaises. Le Druzisme existe depuis le 10^{ème} siècle et les druzes sont présents au Liban, en Syrie et en Israël. C'est une religion philosophique initiatique qui ne dévoile ses secrets que par palier aux initiés, et il est donc difficile d'en parler. Cette religion reprend certains textes coraniques, « elle contient à la fois des éléments issus du mysticisme musulman mais également des éléments issus des religions perses et indiennes²⁰ ». L'information la plus connue est que les Druzes croient en la réincarnation et non au paradis de Dieu ce qui le différencie de l'Islam et des religions monothéistes. Les Druzes se sont disputés longtemps le pouvoir avec les maronites dans la montagne. C'est une communauté qui est de moins en moins nombreuse au Liban.

¹⁶ Gamal Abdel Nasser (1918-1970) était le président égyptien de 1956 à 1970. Il était charismatique et très populaire. Il mena une politique socialiste et panarabe, une sorte URSS arabe.

¹⁷ Corm G. (2012) *histoire du Liban contemporain – histoire et société, France*, ed. la découverte, p.330

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ Corm G. (2012) *histoire du Liban contemporain – histoire et société, France*, ed. la découverte, p.331-332

²⁰ Fahd T. (1966) « L'islam et ses sectes », in *histoire des religions*, bibliothèque de la Pléiade tome 3, Gallimard p. 166

Tableau des 18 confessions libanaises et des autres reconnues :

| Juifs | Chrétiens | Musulmans | Autres |
|--------------------------------------|--|--|--|
| 1. Mizrahi ²¹ Séfarado | Catholiques : 2. Maronites 3. Melkite Grec-Catholique 4. Latins et Romains 5. Chaldéens 6. Arménienne catholique Orthodoxes : 7. Grecs Orthodoxes 8. Arméniens Orthodoxes 9. Chaldéens Assyriens 10. Assyriens Orthodoxes – Nestoriens 11. Arméniens Orthodoxes (grégoriens) 12. Coptes Jacobites | 13. Sunnites Chi'ites : 14. Chiïtes 15. Alaouites Jaafarites Ismaélites 17. Druzes | 18. Protestants Évangélistes Quakers Hindouistes Bouddhistes |

Le particularisme politique et religieux a donné plus de vigueur à la mentalité ségrégative qui sévit dans tout le pays. Surtout que s'ajoutent au cours des siècles aux sédentarisés Chrétiens et Musulmans, les nomades fuyant aussi les déserts géographiques ou pourchassés par les régimes politiques environnants.

La première forte affluence du XXème siècle s'est déroulée durant la première guerre mondiale. De 1915 à 1916, le génocide arménien²², reconnu par le Liban comme tel²³, pousse plus de 100 000 Arméniens à se réfugier d'abord au Liban. Ils sont actuellement reconnus en tant que communauté confessionnelle. Les arméniens du Liban continuent à parler et à apprendre l'Arménien en plus de l'arabe, ils continuent à faire le travail de mémoire lié à leur histoire.

²¹ Les juifs Mizrahim, sont les juifs du Liban et de Syrie qui sont présents depuis le début du judaïsme. C'est un rite différent mais proche de celui des sépharades. Ils sont entre 3 et 5 mille personnes au Liban et moins de 10 000 dans le monde. Ils ont leur plein droit civique et ont le droit de s'engager dans l'armée au Liban, contrairement aux autres pays arabes comme la Syrie et l'Irak qui les ont exclus, expropriés et interdits de travailler.

²² D'avril 1915 à décembre 1916, entre 1 200 000 et 1 500 000 Arméniens et 250 000 chrétiens, citoyens de l'Empire ottoman, furent déportés et exterminés sur ordre du comité central du parti *Union et Progrès*. La Turquie refuse de reconnaître le génocide arménien jusqu'aujourd'hui.

²³ Le Liban reconnaît officiellement le génocide arménien en 2000. Il existait bien avant des écoles, universités hôpitaux arméniens au Liban ainsi que des sculptures et des noms de places rendant hommage aux victimes.

Toutes les communautés ne se sont pas aussi bien intégrées au Liban. Il y a, au Liban, à peu près 500 000 réfugiés palestiniens²⁴ qui cohabitent et coexistent difficilement avec les Libanais. Les premiers sont arrivés en 1949 après la création de l'État d'Israël. Cependant, du fait de la venue massive de Palestiniens et du déséquilibre chrétien/musulman naissant, l'État libanais décide alors d'interdire la naturalisation qu'elle soit par décret par droit du sol ou par alliance avec une femme libanaise. Les femmes sont des victimes collatérales et perdent un droit majeur, celui de donner leur nationalité à leurs époux et enfants ; seul le mari ou le père peuvent le faire. Les réfugiés palestiniens au Liban ont peu de droits et sont exclus dans les « camps palestiniens » dispersés aux quatre coins du pays. La communauté internationale est très critique vis-à-vis du Liban et de la façon dont elle traite et exclut les Palestiniens. Ils vivent grâce aux aides de l'ONU ; l'UNRWA²⁵, finance les écoles et les hôpitaux palestiniens construits dans les camps. Cette situation augmente encore plus le sentiment de rejet et d'injustice des Libanais, qui considèrent que les Nations-Unies les ont, non seulement, aidés humainement et financièrement, mais ont créé un État armé dans l'État qu'ils ne risquent pas de voir disparaître de si tôt alors que l'armée ou la police libanaise n'ont pas le droit d'y pénétrer ou d'y effectuer des contrôles.

Ces dernières décennies nous pouvons également parler des réfugiés irakiens depuis la chute de Saddam Hussein et Syriens depuis la guerre qui y fait rage (2011). Ils sont de l'ordre de 1.2 millions officiellement, 2 officieusement. Les réfugiés syriens créent à leur tour des crispations et des divisions au sein de la société libanaise qui accepte de les accueillir tout en craignant des infiltrations de *djihadistes* et des revendications territoriales identiques à celles des Palestiniens que nous expliquerons ultérieurement.

2.3. Le système politique libanais

Le Liban est une république parlementaire confessionnelle, régie par la constitution du 23 mai 1926. La constitution libanaise a été écrite sous le mandat

²⁴ Doral M. (2006) *les réfugiés palestiniens du Liban*, CNRS Éditions, collection Connaissance du Monde Arabe, p.68

²⁵ UNRWA : Office de secours et de travaux des Nations unies pour les réfugiés de Palestine dans le Proche-Orient, créée en 1949 par l'ONU.

français et « elle est inspirée à l'origine de la constitution française de 1875²⁶ ». La plus importante modification est celle des accords de Taëf²⁷ (1989, fin de la guerre civile) qui réorganisent le partage du pouvoir. Contrairement aux pays laïcs où l'État et la religion sont séparés et aux pays théocratiques où une seule religion est religion d'État, le Liban est un pays multiconfessionnel. C'est-à-dire que ce n'est pas une seule religion qui est reconnue et peut se mêler des affaires de l'État ; toutes les confessions religieuses ont le droit d'être représentées politiquement et socialement. Une confession est une sous-branche d'une religion ; comme catholique et orthodoxe, un rite est une sous-confession comme latin, chaldéen etc. Le Liban est donc un pays multiconfessionnel où cohabitent différentes religions mais aussi confessions et rites. Chaque confession doit être représentée politiquement pour assurer la stabilité du pays.

Un accord respecté de tous jusqu'à présent stipule que le Président doit être obligatoirement chrétien de confession catholique et de rite maronite ; il est élu par le Parlement à la majorité des deux-tiers et ce pour six ans. Ses pouvoirs ont cependant été réduits, depuis les accords de Taëf, au profit du Premier Ministre, qui doit être musulman de confession sunnite et est nommé par le Président de la République; ainsi qu'au profit du président de l'Assemblée Nationale, qui, lui, doit être musulman de confession chiite. Le vice premier ministre et le porte parole du gouvernement doivent être chrétiens de confession orthodoxe. L'Assemblée Nationale comporte 128 sièges, répartis proportionnellement entre chrétiens, musulmans et Druzes, qui sont élus au suffrage universel direct selon un modèle confessionnel ; « Les grandes communautés significatives politiquement sont au nombre de sept ²⁸ ».

Ce modèle politique a fait ses preuves mais montre aussi des limites. En étant représentées politiquement, les différentes communautés peuvent faire appliquer leurs revendications par leurs dirigeants respectifs, ils ne se sentent pas

²⁶ Corm G. (2012) *histoire du Liban contemporain – histoire et société, France*, ed. la découverte, p.11

²⁷ « C'est à l'initiative de la commission tripartite de la Ligue arabe - composée de l'Algérie, de l'Arabie saoudite et du Maroc - que les députés libanais sont convoqués à la fin du mois de septembre 1989 à Taëf, en Arabie saoudite, pour discuter d'un projet de Charte nationale de réconciliation. Sur les 73 députés (seuls survivants des 99 élus en 1972), 62 sont présents : 31 chrétiens et 31 musulmans. Les négociations durent près d'un mois et ce n'est que le 22 octobre que des accords, dits de Taëf, sont finalement trouvés pour mettre fin à la guerre civile libanaise. » (GRECH et VIDAL. (2003), *les 100 clés du Proche-Orient*, Paris, Hachette)

²⁸ Corm G. (2012) *histoire du Liban contemporain – histoire et société, France*, ed. la découverte, p.11

exclus et font tous ainsi partie du paysage politique et social ; c'est aussi un moyen d'accepter de faire des compromis pour les uns en demandant autre chose en retour. Cependant, le système pousse les citoyens à préférer leur communauté religieuse et à ne pas s'intéresser aux problèmes des autres ou de la nation entière.

La politique multiconfessionnelle est aussi présente dans la justice, et, même si la constitution stipule l'égalité de tous les citoyens devant la loi²⁹, la justice applique le statut personnel. Le statut personnel, c'est l'application de lois et règles selon chaque communauté religieuse. Il s'agit donc d'application d'exception juridique ; par exemple, une fille musulmane sunnite n'hérite que de la moitié des parts de son frère, alors qu'une fille musulmane chiite hérite de la même part que son frère. Un catholique n'a pas le droit de divorcer, un orthodoxe peut et doit se présenter devant le tribunal religieux et ecclésiastique, un homme musulman peut épouser quatre femmes alors que cela est interdit chez les chrétiens etc. Toutes les questions sociales et pratiques de la vie des citoyens sont soumises à une loi religieuse qui est inégale entre les citoyens et qui choquent certains dans leur application mais aussi empêchent les mariages mixtes ; cependant « L'État libanais reconnaît les unions civiles conclues hors du pays³⁰ ».

2.4. Le système économique libanais

L'économie est sans doute le domaine, où la religion et la communauté sont exclues. Le système libéral permet à chacun de faire des affaires avec qui il veut à l'intérieur du pays ou à l'extérieur, excepté directement avec Israël. Le système économique libanais est celui du libre échange.

Avant la guerre, le Liban a connu, une période de croissance économique, grâce aux secteurs tertiaire du tourisme, finances et services. Le pays était considéré comme le « coffre fort du Levant », grâce à son système de secret bancaire. Après quinze années de guerre civile (1975 – 1990), le pays a dû faire face à une reconstruction difficile en essayant de conjuguer à la fois relance économique et dynamisation au niveau de l'éducation. Dépourvue de ressources

²⁹ www.senat.fr Traduction de la constitution libanaise, Article 7 : Tous les libanais sont égaux devant la loi. Ils jouissent également des droits civils et politiques et sont également assujettis aux charges et devoirs publics, sans distinction aucune.

³⁰ Abgrall T. (2014) « Liban Les liens laïcs du mariage », version électronique du journal libération, 25 aout 2014.

minérales et dotée d'un secteur productif limité, l'économie libanaise repose traditionnellement sur le transit et les importations : près de 90 %³¹ des produits consommés sont importés. Le résultat est un taux de chômage, estimé à 20 %, qui reste élevé notamment chez les jeunes en quête d'un premier emploi. Le SMIC libanais est de 450 USD (395 Euros).

3. La guerre du Liban

La guerre du Liban est le résultat de plusieurs événements touchant le Moyen-Orient et le Liban. Afin de mieux comprendre ses tenants et aboutissants, nous allons rappeler les plus importants événements extérieurs qui ont eu des incidences au Liban, et présenter le plus simplement possible le contexte d'avant-guerre ainsi que les différents acteurs et le déroulement de la guerre qui a duré de 1975 à 1990. Il est important de souligner que le Liban, avant la guerre de 1975, était un pays neutre dans la région. Il refusait de se prononcer et de faire partie, contrairement aux autres pays arabes, du conflit israélo-arabe.

3.1. L'avant-guerre

La Syrie, considère le Liban comme son «*Alsace-Lorraine*», et ne se résigne pas à la scission de 1920. Pour cette raison, elle s'est refusée à ouvrir une ambassade à Beyrouth. Un parti pro-syrien, le parti social nationaliste syrien (PSNS) est créé en 1933, et tente plusieurs coups d'État qui échouent. Il recrute chez les maronites, les chiites et les druzes de gauche. Il considère que le Liban, la Palestine, le Koweït, Chypre, l'Irak et la Cilicie turque appartiennent à la grande Syrie.

En 1948, l'État d'Israël voit officiellement le jour. Les Palestiniens revendiquent la même terre et entrent en conflit avec Israël. Nous n'allons pas détailler toutes les guerres et conflits qu'il y a eu dans la région entre Israël et les pays arabes mais le moins que l'on puisse dire est que la naissance de ce petit État n'a pas été facilement acceptée. Le Liban se dit neutre, il ne reconnaît ni Israël ni la

³¹ ALLIOT-MARIE M. (1999), *l'accord entre le Gouvernement de la République française et le Gouvernement de la République libanaise sur l'encouragement et la protection réciproques des investissements*, www.assemblee-nationale.fr, rapport N°1473.

« Palestine occupée ». Officiellement le pays attend l'évolution de la situation pour se décider (et ne froisser personne). Dès 1949 les premiers réfugiés palestiniens arrivent au Liban, certains s'intègrent et acquièrent la nationalité libanaise par alliance d'autres commencent à occuper les premiers terrains sauvagement.

À l'époque, le monde était encore divisé entre le bloc de l'Est et le bloc de l'Ouest. Dans ce cadre là le Liban se positionne plutôt du côté occidental puisqu'il a une économie ultralibérale et capitaliste. Contrairement aux principaux pays du Moyen-Orient de l'époque qui sont proches de l'URSS, la Syrie est une dictature socialiste laïque, l'Égypte de Gamal Abdel Nasser rêve d'une union arabe (c'est le panarabisme), l'Iraq est socialiste. Des mouvements de gauche et d'extrême gauche séduisent politiquement les musulmans sunnites et druzes du Liban.

En 1958, après la crise du canal de Suez³² menée par la France, la Grande-Bretagne et Israël contre l'Égypte, le Liban refuse de rompre ses relations occidentales. Dans un contexte de pression des pays arabes et de la population sunnite du Liban, les premières tensions commencent. Les *marines* des États-Unis sont appelés en renfort. C'est le premier événement extérieur post indépendance qui a des conséquences au Liban.

En 1970, Yasser Arafat, le chef de l'organisation pour la libération de la Palestine (OLP) essaie de renverser le roi Hussein de Jordanie. Il s'ensuit une période de guerre entre l'armée jordanienne et l'OLP : cette période s'appelle Septembre Noir. Yasser Arafat expulsé de Jordanie et l'opinion jordanienne rejetant les actions de l'OLP, les fédjayins de Yasser Arafat doivent donc trouver un autre terrain « palestinien » pour mener ces actions anti-israéliennes. Ils choisissent le Liban, aidés par la Syrie. Ils rejoignent le pays du Cèdre en 1971. Il existe 15 camps palestiniens au Liban à l'époque, situés dans toutes les régions. Ils échappent totalement au contrôle de l'État, et servent en secret de camps d'entraînements militaires.

³² De 1956 Gamal Abdel Nasser décide de nationaliser le canal de Suez afin de construire le barrage d'Assouan. De 1956 à 1957 la France la Grande-Bretagne et Israël lancent l'opération « mousquetaires » afin de récupérer le canal qui avait été financé par la Bourse de Paris à la fin du 19^{ème} siècle grâce à Ferdinand de Lesseps et des actionnaires Égyptiens, Français et Britanniques. Le canal est important économiquement et stratégiquement il permet de relier l'Europe à l'Asie sans contourner l'Afrique. C'est grâce à l'intervention américaine que le conflit cessa. Les conséquences ont été nombreuses ; les européens et juifs d'Égypte furent contraint de quitter le pays, les actionnaires se suicidèrent par centaines.

Les Palestiniens utilisent le Sud du Liban, frontalier à Israël, comme base militaire. Ils chassent les Chiïtes, les oubliés du Liban, qui sont pour la plupart des paysans vivant au Sud du Liban, terre fertile. Les chiïtes sont les premiers déplacés de l'histoire contemporaine du Liban. Israël riposte aux attaques palestiniennes, le gouvernement et le peuple libanais se divisent. Certains soutiennent les Palestiniens dans leur quête de retrouver la terre perdue alors que d'autres considèrent que ce sont les Palestiniens qui apportent leur guerre sur les terres libanaises.

Au début de l'année 1975, après un nouveau conflit israélo-palestinien sur les terres libanaises qui provoque l'exode croissant de libanais, chiïtes et chrétiens maronites, Pierre Gemayel, chef d'un parti politique chrétien demande le désarmement total des Palestiniens. Pierre Gemayel est le chef du parti des phalangistes, son fils Béchir Gemayel sera à la tête de leur milice. Les phalangistes sont des acteurs importants de la guerre du Liban. Avant la guerre, c'était un parti nationaliste, qui refusait le panarabisme, l'idée d'une grande Syrie, palestinienne et même occidentale au Liban. C'est un parti décrit comme fasciste et pro-israélien par ses détracteurs.

3.2. *La guerre*

Le dimanche 13 avril 1975, les fédayins palestiniens d'un camp de Beyrouth défilent armés dans tout Beyrouth pour célébrer une attaque réussie dans un kibboutz israélien. Au même moment, Pierre Gemayel est présent en banlieue chrétienne pour inaugurer une église. Après la messe, sur le parvis les fédayins en liesse tirent sur le chef du parti phalangiste. Le garde du corps personnel de Pierre Gemayel décède. Cette attaque est considérée comme une déclaration de guerre par les Chrétiens. Quelques heures plus tard, alors qu'une grande foule sur les nerfs entoure Pierre Gemayel devant la même église, un bus contenant 27 Palestiniens passe par la petite ruelle pour rejoindre leurs camps qui se trouvent à l'opposé de la ville. Nerveux et sans expérience, le service d'ordre phalangiste ouvre le feu sur les Palestiniens. Certains diront que les Palestiniens étaient armés dans le bus d'autres non ; aucune source objective n'est suffisamment fiable pour que soit avancée une thèse ou une autre. Le même jour, le conflit entre Palestiniens, l'armée et les phalangistes armées éclatent. Le conflit se généralise, opposant les différentes

milices chrétiennes et l'armée libanaise, d'une part, aux combattants palestiniens et aux mouvements islamo-progressistes aidés par les druzes de Kamal Jumblatt, d'autre part. Le gouvernement a perdu toute autorité. Le pouvoir appartient aux factions des milices. Les soldats de l'armée s'éparpillent et rejoignent différentes milices.

Beyrouth est alors partagée par une ligne de démarcation appelée la « ligne verte » séparant l'Est chrétien de l'Ouest musulman. Le pays est lui-même morcelé en unités territoriales tenues par les chefs de guerre. Il faut aussi souligner que la religion et la confession sont inscrites sur la carte d'identité des Libanais, et que des barrages sauvages installés par les Palestiniens permettaient de repérer très facilement les chrétiens, la plupart d'entre eux se rendant tout simplement au travail ou à l'université américaine. Ce sont des tueries et des massacres à « la carte d'identité ». La carte d'identité était donc autant une raison d'exister qu'une excuse de tuer et de renier l'autre. Celui qui est différent devient un ennemi et un étranger à cause de l'État qui « fiche » ses citoyens. Longtemps traumatisés par cette vulnérabilité, les nouvelles cartes d'identité libanaises (depuis 1995) ne mentionnent plus la religion³³. Seuls les actes de naissance le stipulent pour des raisons de justice liées au statut personnel. En janvier 1976, la Syrie envoie ses blindés pour aider les Palestiniens et en juin 1976 elle les envoie pour aider les milices chrétiennes. Kamal Jumblatt, le chef druze exige le retrait syrien du Liban, il est assassiné. La Syrie joue véritablement au pompier pyromane entre les différentes factions³⁴.

Par ailleurs, les Musulmans chiïtes du sud du pays sont des laissés pour compte dont le poids démographique va alors croissant. L'État ne les considérant pas, n'organise pas leur déplacement du sud du Liban vers Beyrouth, ce qui les unit dans la détresse. Ils supportent de plus en plus mal la prééminence des Maronites et de la bourgeoisie sunnite de Beyrouth. « Amal » est le premier parti chiïte qui voit le jour quelque mois avant la guerre civile. Puis en 1979, la révolution islamique en Iran met en avant une nouvelle force armée au Liban, le Hezbollah,

³³ Ministère de l'information de la République Libanaise, Agence nationale de l'information, section justice, www.nna-leb.gov.lb

³⁴ Cf. Page

qui est le produit des gardiens de la révolution islamique iranienne. Les deux partis chiites, rivaux, déclenchent des massacres entre eux.

Le 6 juin 1982, le ministre de la Défense israélienne, Ariel Sharon, lance l'opération « paix en Galilée » dans laquelle furent engagés jusqu'à 100 000 soldats israéliens, qui traversèrent la ligne d'interposition tenue par la Finul (force internationale de paix) et assiégèrent Beyrouth. Après un accord américain, l'OLP est évacuée sur des navires français. Les Libanais et surtout les Chrétiens interprètent ce départ comme la victoire et la fin de la guerre. Bachir Gemayel est considéré comme l'homme fort et le libérateur. Il est élu Président de la République le 23 Aout 1982. Le 14 Septembre 1982, il est assassiné par un jeune partisan du régime syrien. Une faction des Forces Libanaises (milice chrétienne de droite que B. Gemayel avait fondée) encadrée par des soldats israéliens massacre entre 500 et 1000 (selon les diverses sources) Palestiniens, dont des civils réfugiés dans les camps de Sabra et Chatila, zone contrôlée par Israël. Cependant, cette version reste contestée par les Forces Libanaise qui nient toute implication.

Les massacres de Sabra et Chatila déclenchèrent une condamnation mondiale et furent à l'origine d'une crise politique en Israël. Au Liban, ils provoquèrent l'intervention d'une Force multinationale de sécurité des Nations Unies, composée de troupes françaises, américaines et italiennes.

À partir de 1983, les Chiites arrivent à occuper une grande partie de Beyrouth Ouest, les Druzes de la montagne récupèrent la région du Chouf qu'ils considèrent leur depuis des siècles. Les premières attaques kamikazes commencent. Les *ihadistes* palestiniens sont la hantise des habitants, des contingents français, américains et israéliens. En 1983, une attaque kamikaze contre l'ambassade des États-Unis est faite par des Chiites, qui sont théoriquement contre les attentats suicides. Il s'ensuit des enlèvements d'Occidentaux effectués par le Hezbollah, des conflits entre Syriens et Palestiniens, le retrait de Tsahal jusqu'au sud Liban.

En 1988, les factions chrétiennes et musulmanes mettent chacune en place leur propre administration.

En mars 1989, le général Aoun (Chrétien Maronite) lance une « guerre de libération » contre la Syrie d'abord, qui se mue en affrontements meurtriers entre

son armée et les Forces Libanaises (anti syriennes), désormais dirigées par Samir Geagea ; ce qui achève de ruiner le pays.

En octobre 1989, sous l'égide du Maroc, de l'Algérie et de l'Arabie Saoudite, 59 députés libanais (sur 79 encore vivants) s'accordent sur un projet de réforme constitutionnelle, prévoyant un rééquilibrage des pouvoirs, et à terme, l'abolition du confessionnalisme. Après la signature des accords signés de Taëf (en Arabie Saoudite), le Parlement, nomme René Mouawad à la présidence. Ce dernier est assassiné dix-sept jours plus tard et le Parlement nomme alors Elias Hraoui.

Le bilan de quinze ans de guerre est difficile à établir. Le conflit libanais aurait fait 150 000 victimes libanaises depuis 1975.

La paix fragile instaurée au début des années 1990 se veut être une étape sur la voie de l'indépendance du pays vis-à-vis de l'ingérence syrienne et de la participation de toutes les composantes nationales au nouveau régime.

3.3. De l'après guerre jusqu'à aujourd'hui

En 1990, l'armée syrienne contrôle la totalité du Liban, aucune décision politique ne peut se faire sans son accord. Le Hezbollah est chargé de la défense du Liban Sud toujours sous occupation israélienne et de liquider les soldats de la division libanaise ayant «collaboré» avec Israël.

Nous allons parler de quelques événements de l'après-guerre jusqu'aujourd'hui. Certains conflits ayant été mentionnés durant les entretiens passés avec les jeunes culturistes seront aussi racontés.

Répondant à des attaques à la roquette du Hezbollah, Israël lance l'opération «Raisins de la colère » en 1996. L'aviation israélienne bombarde ainsi les bases du Hezbollah mais aussi, des civils libanais, jusque dans le sud de Beyrouth, ghetto du Hezbollah. Au moins 100 personnes trouvent la mort sous les bombardements alors qu'elles s'étaient réfugiées dans un camp de la Finul, situé à Cana, près de Sour. Le sentiment d'injustice et de fragilité des Chiites grandit ainsi que leur soutien au Hezbollah et à l'Iran.

En 2000, l'armée israélienne décide de se retirer des derniers territoires occupés au sud Liban.

Les tensions augmentent de plus en plus et le communautarisme, le clientélisme et la corruption aussi. Les jeunes des universités manifestent leur hostilité envers l'armée et le régime syrien.

Le 14 février 2005, l'ancien premier ministre Rafic Hariri est tué dans un attentat. Il s'opposait depuis peu à l'hégémonie syrienne. Une partie des Libanais et la plupart des diplomaties étrangères dénoncent l'implication de la Syrie dans cet attentat. Cet assassinat fut l'événement qui déclencha ce que l'on appelle déjà « la Révolution du Cèdre ».

Dans les rues de la capitale Beyrouth, des Libanais manifestent contre la présence syrienne. Le mouvement est fortement suivi dans le pays. Ces manifestations sont relayées à travers le monde par la diaspora libanaise qui proteste à son tour contre la mainmise syrienne.

Le 8 mars 2005, les partis chiites Amal (pro-syrien) et Hezbollah (nouvellement pro-syrien) organisent une contre-manifestation qui rassemble 400 000 personnes, pour dénoncer la tentative d'ingérence des puissances occidentales dans les affaires syro-libanaises. Une nouvelle manifestation anti syrienne rassemble plus d'un million de personnes. Le Hezbollah, opposant farouche à l'occupation israélienne, considère que la présence syrienne est fraternelle, alors que le groupe du 14 mars (pro-Hariri) voit dans ces manifestations un écho au passé. La nostalgie de l'indépendance libanaise de 1943 qui avait uni le peuple chrétien et musulman est omniprésente. C'est aussi un moyen de tourner totalement la page de la guerre, et des divisions confessionnelles du passé.

Les forces syriennes se retirent du Liban. Quelques 14.000 militaires syriens quittent le territoire libanais qu'ils occupaient depuis 1975.

Après le retrait syrien et jusqu'en 2012 une série d'attentats cible les députés et les journalistes anti-syriens et anti-Hezbollah. Plusieurs personnalités charismatiques pouvant incarner le Liban libre et démocratique de demain trouvent la mort. Les anciens chefs de milices chrétiens et musulmans font plus que jamais partie de la classe politique. Leurs présences fait ressurgir les anciennes rengaines, que les jeunes ne comprennent pas forcément, chacun choisit son camp à nouveau selon sa religion et le gouffre se creuse.

Le 12 juillet 2006, suite à la capture de deux soldats israéliens par le Hezbollah au sud Liban, de violents combats éclatent entre le parti chiite et Israël. Le Premier ministre israélien, Ehud Olmert rend le gouvernement libanais responsable de la dégradation de la situation. Israël ne déclare cependant pas officiellement la guerre à l'État libanais. Le bilan de conflit fut lamentable pour les deux pays humainement et économiquement, il ne fut profitable finalement qu'à l'image du Hezbollah qui se positionne en sauveur du Liban et seul protecteur des civils face à « l'agresseur israélien ». Le chef du Hezbollah, Hassan Nasrallah incarne plus que jamais la force chiite et le père protecteur de cette communauté longtemps marginalisée.

En 2007, les *ihadistes* palestiniens attaquent l'armée libanaise depuis un camp. Il s'ensuit des affrontements que l'armée fini tout de même à contenir au prix de sacrifices. La population libanaise (re)découvre à cette occasion l'armée et un sentiment de fierté et de soutien émerge.

En 2008, le Hezbollah perd à nouveau son auréole auprès de nombreux Libanais, surtout les Sunnites. Après le limogeage du responsable de la sécurité de l'aéroport qui est chiite et du démantèlement du réseau téléphonique privé du Hezbollah, les miliciens du Hezbollah toujours armés attaquent Beyrouth, bloquent l'accès, s'attaquent à des civils et aux télévisions. Selon Samir Geagea, «cette tentative de coup d'État a définitivement mis fin à la légitimité du Hezbollah en tant que mouvement de résistance³⁵».

Depuis la guerre syrienne (2011), le Liban a encore une fois hérité des réfugiés armés de la région. Daech contrôle une petite localité au Liban à la frontière syro-libanaise. Le Hezbollah est engagé au côté de Bachar el Assad pour combattre l'État Islamique en Syrie. Plus que jamais les identités confessionnelles sont sollicitées au Liban. La guerre chiite/sunnite qui a lieu dans tout le Moyen-Orient, entre l'Arabie et l'Iran, a aussi lieu sur le terrain libanais qui est une poudrière géante. Des attentats suicides ciblant la banlieue sud, fief du Hezbollah, incarnent les relations tendues entre sunnites et chiites.

³⁵<http://www.ladepeche.fr/article/2008/05/08/452700-liban-hezbollah-prend-ouest-beyrouth-majorite-crie-coup-etat.html>

« Un jour les frères chassés se sont réunis, ont tué et mangé le père ce qui a mis fin à l'existence de la horde »³⁶. Pour Freud c'est à travers ce meurtre symbolique du père que l'humanité a vu le jour. Le meurtre du père marque le début de toute culture et marque la naissance du processus socioculturel. En étudiant le rapport entre la question collective et la clinique du névrosé, Freud a pu relever les dommages moraux que la culture peut causer à l'individu ainsi que sa capacité à affluer les idéaux. Combien de fois le père fut assassiné dans ce pays ? Pourquoi le tabou du parricide ne tenait plus ? À chaque étape historique, la communauté dominante créait un ordre culturel, social et politique auquel les autres communautés étaient invitées à partager le « vivre ensemble ». Ce dernier précaire par sa nature maintenait une situation souvent instable qui mène le pays à une déchirure.

4. Le champ social : Culture et identité

L'importance de la société dans laquelle vivent et grandissent les jeunes culturistes, nous aidera à mieux comprendre leur choix. Le Liban n'est pas que religieux et haineux, c'est aussi une société extravertie et curieuse. Le côté positif de la pluralité est malheureusement précaire. N'ayant jamais ressenti la fin de la guerre, la rupture n'a que partiellement disparu.

4.1. Langue, langage

Jusqu'à la guerre civile, il était fréquent dans les communautés chrétiennes de ne pas parler l'arabe, mais le français. L'explication la plus probable tient au fait que les Chrétiens fréquentaient généralement les écoles et institutions d'enseignement supérieur françaises. Les dernières décennies ont vu par ailleurs un développement de l'anglais dans le monde et au Liban grâce au développement des universités anglophones et plus particulièrement l'Université Américaine de Beyrouth mondialement reconnue. Au Liban « la langue officielle est l'arabe [...] le français se maintient comme seconde langue³⁷ ».

Première langue étrangère en usage au Liban, le français est langue de culture et de communication. 45 % de la population libanaise est entièrement ou

³⁶ FREUD S. Totem et tabou

³⁷ CORM G. (2012) *histoire du Liban contemporain – histoire et société*, France, ed. la découverte, p.11

partiellement francophone. L'anglais est entré en compétition avec le français et on compte aujourd'hui 30 % d'anglophones. Et 40 % de la population serait trilingue. Le fait est que les écoles, publiques et privées, enseignent systématiquement le français ; arrivés au niveau universitaire, s'ils en ont les moyens financiers, les jeunes libanais se tournent vers le système américain plus prestigieux et beaucoup plus onéreux. Cependant l'Université Libanaise (publique) donne une part de ses cours en français (section II). La phrase *Hi, kiffak, ca va ?* est la phrase que les libanais utilisent le plus pour se décrire. C'est le mélange de trois langues pour dire exactement la même chose, *bonjour, comment vas-tu ? ça va ?* Pour certains c'est un plus, une fierté de savoir parler trois langues alors que pour d'autres il est assez désolant de ne pas savoir parler parfaitement l'arabe. Même nos jeunes culturistes durant les entretiens mélangent les mots et les langues. Pascale Asmar docteur en science du langage parle de « polygamie linguistique » ; le fait de parler trois langues n'est pas une exception mais c'est plutôt le mélange de trois langues dans des phrases courtes ou longues, sérieuses ou pas, qui est le reflet de la société ; pour certains c'est « une réussite du projet multilingue » et pour d'autres « un échec et menace [...] une langue aussi hybride et bâtarde qui conjugue arabe, français et anglais ensemble, dévoile une vraie crise identitaire et met en péril la langue maternelle.³⁸ ». Encore une fois, il s'agit de problèmes sous jacents, pour parler de l'identité libanaise que personne n'arrive à définir. Contrairement à la religion, au moins linguistiquement, il y a un mélange assumé.

4.2. *Dans les assiettes*

Parler de la nourriture au Liban à un double intérêt ; comprendre dans quel environnement les culturistes consomment, mais aussi pour mieux comprendre le Beyrouth extraverti que nous aborderons dans le prochain chapitre.

La gastronomie libanaise, n'est peut être pas un élément culturel propre, mais c'est certainement un lien culturel qui rapproche. Le plus souvent en Europe on retrouve la cuisine libanaise grâce aux sandwicheries, une version de la cuisine libanaise que l'on ne trouve pas souvent au Liban. En utilisant des produits frais et des épices, les Libanais ont adopté certains aspects de la cuisine turque, grecque et

³⁸ ASMAR P. (2012), « LIBAN - Polygamie » ou divorce linguistique au Liban : Hi, Kifak, ça va ?!, zigzag magazine
<http://www.zigzag-francophonie.eu/LIBAN-Polygamie-ou-divorce>

arabe et y ont apporté une petite touche française. Un repas typique se compose de quelques mezzés suivis d'un plat de viande ou de poisson, les repas se terminent par des pâtisseries sirupeuses. Ce qui en fait une nourriture très équilibrée et les repas peuvent durer des heures. L'obésité n'est pas très répandue au Liban, on trouve certes des physiques généreux dus surtout à l'absence d'activité physique pendant la guerre ou à la prolifération des restaurants et des boîtes de nuit qui poussent à la consommation. La nourriture et l'alcool créent une réelle convivialité entre les Libanais, c'est un lien social qui arrive à rompre les tensions religieuses et politiques. Le Beyrouth nocturne est festif ;

« Dans ce pays composé d'une vingtaine de communautés religieuses, la nourriture a l'art de réconcilier tout le monde. Cliché inévitable, Beyrouth est aussi, bien sûr, la ville des contrastes. Partout où le regard se pose cohabitent le beau et le laid, le riche et le pauvre, l'exubérance et la pudeur. ³⁹ »

4.3. Les identités du Liban

L'identité se définit par « *un caractère permanent et fondamental de quelqu'un, d'un groupe, qui fait son individualité, sa singularité.* »⁴⁰. Nous pouvons en comprendre que même quand deux choses ou personnes ont leurs particularités et sont distinctes par un mode de désignation, elles peuvent présenter les mêmes caractères. C'est la reconnaissance de ce que l'on est par soi-même ou par les autres. Nous pouvons identifier plusieurs genres d'identité.

L'identité personnelle est subjective, elle renvoie la personne à ce qu'elle a d'unique. L'identité sociale quant à elle, est plus objective, elle permet d'identifier la personne basée sur l'extérieur et les partages avec d'autres membres d'un groupe (âge, sexe, étudiant, cadres, pauvres...). L'identité sociale est assignée aux personnes sans qu'ils puissent la fixer mais peut être changée. Enfin nous pouvons également inclure l'identité culturelle qui, elle, se réfère à un groupe plus grand, dont les membres suivent les mêmes normes et règles. L'identité culturelle est revendiquée par l'individu, elle peut être nationale régionale ou même continentale.

³⁹ Gueret C. (2009) *Beyrouth à savourer comme un mezzés*, Paris Match, 21 juillet 2009

⁴⁰ Définition le petit Larousse 2006, LAROUSSE, Paris

Une autre catégorie identitaire peut être relevée, celle qui se réfère à la couleur de peau, à la religion ou aux tendances politiques... l'appartenance est en rapport à l'individu et à la classe dont il fait partie. Amin Maalouf⁴¹ dans son livre autobiographique « *Les identités meurtrières* »⁴² veut nous faire comprendre que nous avons une seule identité propre et plusieurs appartenances. Il est très difficile pour un peuple de renier sa propre culture, mais elle reste évolutive. Nous pouvons mettre en avant nos origines, par exemple, et mettre de côté notre religion. Les identités deviennent ou peuvent devenir meurtrières, lorsqu'elles sont conçues de manière tribale : elles opposent « Nous » aux « Autres », favorisent une attitude intolérante, exclusive et excluante. A l'heure de la mondialisation, une nouvelle conception de l'identité s'impose, à tous.

Pour poursuivre la réflexion sur la notion d'identité, il semble nécessaire de se demander pourquoi la modernité, notion qui s'avère y être liée, est parfois rejetée et non considérée comme un progrès. Dans ce but, Maalouf choisit d'aborder particulièrement le « cas » du monde arabe. « *Le XX^{ème} siècle nous aura appris qu'aucune doctrine n'est, par elle-même, nécessairement libératrice, toutes peuvent dérapier [que ce soit les doctrines religieuses, politiques, etc.] [...] Personne n'a le monopole du fanatisme et personne n'a, à l'inverse, le monopole de l'humain*⁴³ ».

Le Liban présente plusieurs particularités identitaires et d'appartenance qui créent une expérience inter culturelle, qui pourrait être unique et riche. Dès l'époque phénicienne, toutefois, et jusqu'à aujourd'hui, le Liban fut le théâtre de conflits interconfessionnels et identitaires sanguinaires.

La pluralité religieuse se diffuse dans des attitudes irréductibles, des idéologies et des jeux d'influences complexes. L'identité culturelle revendiquée est souvent confessionnelle et l'identité confessionnelle est représentée par le politique et le religieux qui travaillent main dans la main.

On peut donc dire que la confession est une communauté et un clan, desquels les Libanais tirent leurs modèles.

⁴¹ Ecrivain franco libanais né à Beyrouth en 1949, prix Goncourt 1993 pour *Le rocher de Tanios*.

⁴² Maalouf A. (2001), *les identités meurtrières*, Paris, LGF, p. 192

⁴³ *Ibid* p. 62

Le sentiment d'être une minorité mène à un fonctionnement groupal interne inconscient et conflictuel. Chacun voulant faire prévaloir son point de vue, l'édification de l'identité nationale se construit par formation réactionnelle, par morceaux comme un puzzle. Identité libanaise nationale, donc, mais identité dichotomique.

Nous avons pu voir les conséquences de cette identité confessionnelle qui prédomine sur toutes les autres. Dans le cas du Liban d'aujourd'hui, il ne s'agit pas uniquement d'avoir une identité nationale ou d'être patriote, il s'agit de bon sens ; un sunnite libanais va indirectement soutenir l'État islamique - même s'il ne cautionne pas ses actes - uniquement pour s'opposer au Hezbollah et aux chiites, et vice versa.

Le Liban c'est aussi la plus haute montagne du Levant, dépassant 3000 mètres et la plus favorisée par les conditions hydrologiques, jouissant d'un contact direct avec la Méditerranée, dominant de ses pentes les ports du littoral. Une montagne ouverte sur la mer. Ce double caractère de haute montagne (citadelle vouée à l'individualisme), et de montagne maritime (ouverte aux influences extérieures), explique que la population se veut ouverte aux autres et traditionnelle entre elle. Le Liban c'est une histoire de Montagnards et de Marins.

Le Liban n'est ni complètement méditerranéen et maritime, ni complètement continental et oriental, il est la synthèse des divers éléments combinés des deux sociétés. Grâce à cette personnalité complexe, le Liban a une vocation de communication, d'intermédiaire et de commerce.

Religions dédoublées, géographie dédoublée, le Liban est, à travers les turbulences politiques et militaires, à la recherche d'une identité.

Bien que le « nationalisme » et l'extrémisme patriotique soient présents, le Liban ne ressemble en rien de ce qu'on peut voir dans d'autres pays. En effet, chaque entité politique, représentant une région et/ou une religion du Liban, veut absolument exclure l'autre et nier même l'existence de toutes les autres. En excluant l'unité nationale et en prônant l'unité politique, chaque parti politique est souvent financé et soutenu par un pays extérieur (France, Syrie, Iran, Arabie Saoudite...). Finalement le Liban et son identité nationale sont représentés par

l'idéologie identitaire d'autres pays. Arabe pour les Saoudiens, résistant contre Israël pour les Iraniens, faisant partie de la grande Syrie pour les Syriens et enfin descendant des Phéniciens pour les Français. Grâce (ou à cause) de ces minorités et de leurs conflits, personne n'arrive à complètement construire ou complètement détruire l'identité et les appartenances. En 1947 déjà Georges Naccache, un journaliste et diplomate libanais, a décrit dans un article les problèmes quotidiens du Liban de l'époque, qui ressemblent étrangement à ceux d'aujourd'hui ; clientélisme, corruption, population palestinienne et autres. Cet article lui a valu quelques semaines en prison. Georges Naccache avait parlé du compromis dans lequel se positionne le Liban, « à force de ne vouloir ni l'Ouest ni l'Est, ils ont fini par nous faire perdre le nord », « ni Occident ni arabisation, c'est sur un double refus que la chrétienté et l'Islam ont conclu leur alliance. ». Naccache conclut par une phrase qui traduit et définit l'État mais aussi l'identité qu'il véhicule aux Libanais ; « un État n'est pas la somme de deux impuissances – et deux négations ne feront jamais une nation ». ⁴⁴

Freud dans « Psychologie des foules et analyse du moi » voit dans la fonction de l' « idéal du moi » un modèle auquel le sujet cherche à se conformer, un chef, un leader afin de tisser des liens plus solides entre les membres d'un même groupe tout en gardant leur soumission et la servitude au leader. Ainsi dans ce petit pays sont nés des mini groupes qui fonctionnaient en mini États et qui offrent des pseudo-protections. Pour Freud, il existe un fort attachement entre les membres d'un groupe qui le rend homogène. Cette attitude d'attachement est d'ordre narcissique où toute différence est rejetée et mène à la haine. Le sentiment d'attachement ne peut s'élargir et se répandre qu'à travers l'amour et la justice ; c'est là que les sentiments d'hostilité et d'agressivité seront transformés en un sentiment d'attachement non excluant. Les souffrances identitaires, qui sont des blessures archaïques, sont liées à ce que Freud a appelé « narcissisme des petites différences » dont la société libanaise nous offre un exemple en suivant ce modèle. Loin de ce travail d'acceptation des différences, les différentes parties concourent à construire leur propre idéologie ce qui accentue la haine pour l'autre et rend le rapprochement vers l'autre quasi impossible. En 1921, Freud écrit « la haine envers une personne ou une institution déterminée pourrait tout aussi bien avoir une action unificatrice et

⁴⁴ Naccache G. (1949) « deux négations ne font pas une nation », in l'Orient, archive de l'Orient Le jour

susciter les mêmes liens affectifs que l'attachement positif ». La fusion grégaire avec le passé rend presque impossible ce vivre-ensemble. Il suffit de constater la relation qui existe avec le monde politique ; les chrétiens restent fidèles à la position que leur groupe, famille ou clan avait à la fin de la guerre libanaise : ils décideront de soutenir un des deux leaders. Pour les musulmans le choix est plus direct, sunnite ou chiite, reflet des tensions sunnites/chiites qui existent actuellement dans tout le monde arabe (Syrie, Irak, Yémen). Chaque groupe s'associe à une couleur, bien plus simple à reconnaître, bleu pour les sunnites, jaune pour les chiites, orange pour le leader chrétien le général Aoun et blanc pour Dr. Geagea l'autre chef chrétien ; à un moment, les briquets *Bic* sont devenus un moyen de reconnaissance. Chawki Azouri⁴⁵, psychanalyste et psychiatre libanais, dit à ce sujet : « Dis moi qui tu hais je te dirai qui tu es ». Les Libanais n'arrivent pas à tourner la page définitivement.

La construction identitaire chez les jeunes se distingue de leurs aînés. Ils vivent au jour le jour, sans réelle projection. Beaucoup sont politisés ; dans les universités les élections du bureau des étudiants sont toujours en lien avec tel ou tel leader politique. La religion est une appartenance sociale et de paraître, la montrer est encore plus facile puisque les étudiants sont de plus en plus mélangés. Paradoxalement les mariages mixtes et interconfessionnels, sont de plus en plus nombreux.

L'émancipation sexuelle des jeunes est aussi double : sur le plan de la famille où ils se montrent conservateurs et celui de leur cellule sociale où ils se veulent modernes, bien plus qu'ils ne le sont en réalité. Les jeunes Libanais sont souvent dans les extrêmes antagonistes. D'une part ils veulent préserver la virginité de la femme pour l'honneur de la famille ; d'autre part la femme veut être libre et maîtresse de son corps ; émancipée ouvertement sans que jamais la cellule familiale ne soit au courant. La peur de complètement se libérer de la famille est toujours présente. Tout comme la peur de se libérer de son clan politique, sa religion et même de sa géographie. Le problème n'est pas tout à fait dans la transgression, le problème est dans l'excès. Il existe donc un conflit entre les nouvelles générations et celle de leurs parents mais également entre elles, qui recherchent l'affront ou le refuge religieux, qui reste une traduction d'une recherche d'idéal et d'insatisfaction

⁴⁵ Azouri C. (2012) « deuil infini, guerre infinie » Human&Health, N18, Janvier 2012, p. 34

identitaire. Ces jeunes - contrairement à leurs parents pour qui la guerre a été une douloureuse parenthèse - ont subi la guerre sans la comprendre dès leur naissance. La normalité est donc de flirter avec la mort ou la violence ; ce mode de vie extrême ne serait que la continuité de ce qu'ils ont toujours connu.

En somme, l'identité intergénérationnelle est confuse, vague, tanguant entre la tradition et le modernisme en plus des problèmes inter religieux. La problématique identitaire au Liban en devient un fait interculturel.

La vie nocturne a une place privilégiée chez les jeunes Libanais. Des quartiers comme Hamra et Verdun (à l'Ouest) et Gemmezzé et Monnot (à l'Est) et au centre ville sur l'ancienne ligne de démarcation, restent les lieux préférés de la vie nocturne de la population jeune et moins jeune. Ces quartiers sont des lieux commerciaux et culturels des deux côtés de la ville ; on y trouve théâtres, grande gastronomie française et magasins de luxe à Verdun et Monnot, alors que Hamra et Gemmezzé sont plus populaires. Bien que ces quartiers se trouvent chacun dans une partie de la ville, autour ou sur l'ancienne ligne de démarcation, les gens s'y mélangent, et le temps d'une nuit ils ne sont ni Chrétiens ni Musulmans. La vie nocturne et les fêtes sont un des socles de l'échange pacifique des Libanais. Les jeunes filles peuvent passer des heures, avant une soirée quelconque, chez le coiffeur et chez l'esthéticienne. Un garçon passe des heures à se muscler. Le paraître a une importance non négligeable. Cela peut être traduit par une rhinoplastie pour avoir le plus beau nez et le plus cher, par des implants mammaires pour avoir les plus beaux seins et les plus désirés. Le paraître donne l'occasion à chacun d'être ce qu'il veut, une fille voilée avec paillette, un garçon en tong incrusté de diamants, des looks plus sobres, certains plus occidentaux d'autres orientaux. C'est un choix du corps et du vêtement, qui réconcilie une jeunesse entre elle et loin de ses aînés.

Les idéaux des Libanais passent souvent par la télévision. La télévision puis internet sont très importants, souvent seuls intermédiaires entre la morosité du pays et le reste du monde. Déjà durant la guerre, la seule activité quand il était impossible d'aller au travail ou à l'école, était de regarder la télévision. Actuellement, les chaînes de télé libanaises sont tournées vers les informations, les magazines décortiquent crûment la sordide réalité. Mais le câble, peu cher et très populaire

donne accès à beaucoup de chaînes d'autres pays. Les chaînes américaines sont très appréciées, elles sont portées sur le spectacle, le rire, le spectaculaire ou les séries. D'un autre côté les francophones, regardent Canal plus, TF1, M6 etc. Depuis quelques années certaines chaînes libanaises produisent des programmes de divertissement inspirés et adaptés de l'occident comme ; de *tout le monde en parle*, la *star academy*, *arabs got talent* etc. Par exemple la société de production *endemol* a trouvé un marché favorable au Liban. Les Libanais choisissent donc de ressembler aux autres, mais aussi à certaines stars ; nombreuses sont celles qui veulent le même nez que Haïfa Wehbe une starlette et chanteuse libanaise, nombreux sont ceux qui veulent ressembler à *Terminator*.

C'est peut être le social, l'économique et le culturel qui sont le vrai ciment de l'unité nationale libanaise, bien plus que l'ethnique, le religieux ou le politique. La dichotomie est pourtant présente dans tous les aspects du Liban, mais le vivre ensemble est considéré comme une fierté alors que le religion/politique est un combat. Beyrouth, c'est la division le matin et l'union après minuit. Cependant la défaillance identitaire, est remplacée par le regard et le jugement des autres. Cette consommation de masse est une recherche narcissique collective dans un but de reconnaissance.

4.4. Le travail de mémoire : une réponse aux identités et à la paix

Lorsque les canons se sont tus en 1990, les Beyrouthins ont pu enfin découvrir ou redécouvrir chacun son autre côté, celui qu'ils ont haï et rendu responsable des malheurs. Sans vainqueurs, ni vaincus, le peuple devait se réconcilier, le Centre Ville de Beyrouth était le lieu le plus à même d'apporter à cette réconciliation une concrétisation, puisque qu'en tant que symbole du multi confessionnalisme, il avait été complètement déserté. Quatre mosquées, trois églises et une synagogue sont reconstruites. Le religieux est à nouveau là, mais l'humain n'a pas vraiment trouvé sa place.

Au Liban on ne parle de la guerre ni dans les manuels scolaires ni dans la classe dirigeante par peur de froisser. Pour certains dirigeants, faire table rase du passé proche est un gage de réconciliation « *le projet urbain jouerait ainsi un rôle thérapeutique en fondant la ville sur une sorte d'amnésie salvatrice qui la protégerait*

contre les démons anciens qui avaient provoqué sa destruction »⁴⁶. Mais « Le patrimoine et la mémoire des espaces jouent un rôle de renforcement identitaire d'un territoire »⁴⁷. Effacer les traces de la guerre, qui est actuellement une grande source de douleur ne fait qu'accentuer les désaccords et les incompréhensions historiques et urbaines qui se répercutent sur le social. Les lieux de mémoire et les nouveaux lieux de vie auraient pu être la traduction de la volonté de l'État de se réaffirmer et d'apporter une paix sociale de bien être. L'État n'a pas pu jouer les pacificateurs, puisque dans son amnésie collective, il n'y avait rien à pacifier. Il n'existe pas de places commémoratives, aucun monument aux morts, aucun regret de la dernière guerre. Au Liban, il n'y a pas de commémorations le 13 avril (date du début de la guerre) ni le 13 octobre (qui marque la fin de la guerre). Au Liban, la guerre est toujours présente et son deuil est impossible à faire. Un seul homme politique a demandé pardon publiquement. S. Geagea durant un discours a présenté des excuses personnelles, et a demandé pardon pour ses actes et leurs conséquences. C'était la première et la dernière fois qu'un ancien milicien reconverti en homme politique accepte les erreurs du passé. Pourtant, les réponses furent plutôt négatives, comme cette réponse « ni les victimes sont là pour les entendre ni les proches des martyrs peuvent accepter de telles excuses⁴⁸ ».

Souvent ce sont les artistes, les intellectuels, les philosophes, les psychanalystes qui sont les premiers à casser les tabous et à faire évoluer les mentalités. Nous pouvons prendre comme exemple la seconde guerre mondiale (bien que le désastre et l'inhumanité de cette guerre ne puissent être comparées à aucune autre) où l'impact des photographies des camps des concentrations et d'exterminations de millions d'être humains ont choqué l'opinion publique à travers le monde dès 1945. C'est ensuite en 1955, grâce au documentaire « *Nuit et brouillard* »⁴⁹ que le choc et la prise de conscience furent réelles, c'est à ce moment que la déportation a cessé d'être un tabou. D'une certaine manière, ce documentaire a exprimé la souffrance et a montré la réalité - aussi cruelle soit-elle - pour pouvoir la dépasser. Primo Levi a dit à ce sujet « quiconque oublie son passé

⁴⁶ Tabet J. (2001) *Beyrouth, la brûlure des rêves*, Paris, éditions Autrement, collection Monde HS n° 127, p. 225

⁴⁷ Tabet J., GHORAYEB M. (2001) *Beyrouth, collection Portrait de ville*, p. 17

⁴⁸ Kanafani-zahar A. (2011) *Liban : la guerre et la mémoire*, France, presses universitaires de Rennes, collection Histoire, p.237

⁴⁹ René. A., 1955, *nuit et brouillard*, Paris

est condamné à le revivre⁵⁰ ». Et même en comparant la guerre du Liban à des guerres similaires comme la guerre d'ex Yougoslavie, on peut constater à Sarajevo des mémoriaux, et par ailleurs le jugement des responsables. Rien de tel au Liban qui se contente d'oublier pour colmater les brèches, « la guerre est devenue l'identité des Libanais [...] Il faut faire vivre la mémoire pour en tirer un enseignement, il ne s'agit pas de vivre dans la mémoire »⁵¹ Les chefs de milices d'hier sont les ministres d'aujourd'hui.

Un État d'après guerre doit pouvoir accepter la défaillance passée, et reconquérir l'autorité par la justice. Sans bourreau ni victime, sans victoire ni défaite, et sans acceptation de l'histoire commune, les Libanais continueront se sentir victimes. Qu'ils soient Chrétiens, Sunnites, Chiites ou Druzes, ils se sont tous entretués à tour de rôle ; « Chaque Libanais a tendance à penser que la communauté à laquelle il appartient est victime de la méchanceté et de la trahison des autres communautés⁵² ». Les manipulations de l'Histoire faites par les politiques font qu'il est difficile de se sentir responsable sans nier et respecter la souffrance de chacun « la mémoire individuelle se réfère à une mémoire de groupe [...] il y a la mémoire de ceux qui disent et la mémoire intense de ceux qui gardent le silence. La seule vraie mémoire libanaise est maintenue vivante dans le silence ».⁵³ Le travail de deuil n'a pas eu lieu, qu'il soit deuil des disparus au sein des familles ; le deuil d'une société passée qui n'existera plus ; le deuil des terres, des maisons et des villes qui ne seront jamais les mêmes « Après la guerre, le Liban a donc manqué une reconnaissance des souffrances une reconnaissance publique des faits de guerre dans le sens travail de justice, A. Garapon souligne la nécessité de « dire les faits publiquement les admettre non seulement en tant que réalité historique mais aussi en tant que fautes. » En les assumant en tant que tels, la reconnaissance publique réactive une communauté morale avec les victimes⁵⁴ ».

⁵⁰ Peroz J-D. (2013) *Les politiques sociales en France*, France, Dunos, p.176

⁵¹ Kanafani-zahar A. (2011) *Liban : la guerre et la mémoire*, France, presses universitaires de Rennes, collection Histoire, p. 13-14

⁵² Corm G. (2012) *histoire du Liban contemporain – histoire et société*, France, ed. la découverte, p.20

⁵³ Kanafani-zahar A. (2011) *Liban : la guerre et la mémoire*, France, presses universitaires de Rennes, collection Histoire, p.139

⁵⁴ Kanafani-zahar A. (2011) *Liban : la guerre et la mémoire*, France, presses universitaires de Rennes, collection Histoire, p. 239

Conclusion

L'historien français Henry Laurens a dit « si vous avez compris quelque chose au Liban, c'est qu'on vous l'a mal expliqué ». Le chaos libanais est tellement complexe que la page de la guerre n'est pas complètement tournée, et les blessures ne sont pas encore pansées. Le poids du multiconfessionnalisme divise les Libanais à tel point que depuis septembre 2014, le pays n'a pas de Président de la République. En l'absence de chef de l'État ou de « figure du Père fondateur », nous essayerons de comprendre le chaos adapté en apparence que la guerre a laissé en héritage. Toutes ces réalités ont favorisé les traumatismes, les défaillances narcissiques et la fragilisation identitaire. Pour les psychanalystes les maux agissent par le biais et le recours au corps. Que peut nous traduire le recours au culturisme ? Quel sens porte cette pratique ? Voyons tout d'abord de quoi il s'agit.

CHAPITRE II : CULTURISME ET DOPAGE

1. Le culturisme

Comprendre le culturisme et son origine nous aidera à mieux appréhender l'impact psychique sur les jeunes adultes. C'est un sport qui n'est pas vraiment un loisir, c'est un investissement total qui permet aux jeunes libanais de s'organiser et de s'éloigner du monde politique et religieux. C'est une échappatoire, qui traîne pourtant, derrière elle un long passé aussi contradictoire que le Liban. Actuellement, c'est un spectacle où l'on s'exhibe en slip devant des centaines de personnes pour affirmer sa belle virilité. Ce besoin de beauté virile était aussi l'apanage d'une société autoritaire. Entre show à l'américaine et perfectionnisme fasciste, le culturisme est à l'image des Libanais ; guerrier dans le divertissement.

1.1. Définition

Le mot culturisme tient son origine des mots *culte*, *culture* et *cultiver*. Le culte veut dire au sens propre « rendre hommage et vénérer⁵⁵ ». Bien que le terme *culte* fasse référence à la vénération divine, il peut prendre une connotation péjorative lorsqu'il est adressé à un objet ; culte de l'argent, culte du corps, culte de la personnalité. Cultiver c'est « entretenir, développer et perfectionner une qualité⁵⁶ », ainsi, les culturistes vénèrent leur corps et cultivent leurs muscles comme d'autres cultivent leurs esprits. Le mot culture tend à désigner « les manifestations en lien avec l'activité humaine⁵⁷ », c'est en quelque sorte le contraire de l'action naturelle. La notion de culture dit ce qu'est l'homme à travers ce qu'il fait. Ainsi, cultiver son corps est devenu une activité sportive de perfectionnement à part entière. L'appellation anglaise de culturisme est *bodybuilding*, le mot est admis dans la langue française, et veut dire *construction du corps*. Le mélange des mots anglais et français nous donne une idée claire du culturisme : la culture de la construction du corps pour en faire un culte.

⁵⁵ Définition le petit Larousse 2006, LAROUSSE, Paris

⁵⁶ Définition le petit Larousse 2006, LAROUSSE, Paris

⁵⁷ Définition le petit Larousse 2006, LAROUSSE, Paris

Le culturisme est un sport qui consiste à développer sa masse musculaire dans un but esthétique. Le bodybuilding « consiste à augmenter ses muscles, il faut pour cela faire des exercices de résistance [...] comme le lever de poids et l'entraînement musculaire intense⁵⁸ ». L'activité, en professionnel ou en amateur consiste à adopter un réel mode de vie : musculation, alimentation, repos. En effet l'organisation n'est pas que sportive et en salle de gym « quand il s'agit de bodybuilding, la nutrition est le fondement qui est à prendre en compte⁵⁹ ». Ainsi le culturisme ressemble plus à un mode de vie qu'à une activité sportive de loisir. Le culturiste est donc adepte de son corps esthétique et viril qu'il entretient quotidiennement 24h sur 24. Le sociologue David Le Breton⁶⁰ parle des culturistes comme étant des résistants de la virilité « le bâtisseur de corps construit ses limites physiques, il les affronte quotidiennement par une ascèse fondée sur des exercices répétés [...] Sa force ne lui sert à rien, il est même parfois fragile sur le plan musculaire ou physiologique mais seul importent une esthétique de la présence et le sentiment d'être conforme à l'image intérieure de soi⁶¹ ». Il existe deux types de culturisme le naturel et « l'autre ». Le culturisme professionnel est représenté par différentes fédérations dites *naturelles*. Elles sont agréées par les États et par le Comité Olympique. Elles ont pour vocation de présenter des physiques à l'échelle humaine et sans produits dopants. Il existe un très grand nombre de compétitions internationales de culturisme mais la plus importante est celle de *Mr. Olympia*. Le concours se déroule tous les ans aux États-Unis depuis 1965. Le premier prix s'élève à 150 000 euros⁶². Depuis 1980 les femmes sont de plus en plus intéressées par ce sport et le concours *Ms. Olympia* leur est ouvert.

Les principales fédérations sont :

Internationales:

Amateur Bodybuilding Association⁶³ (ABA)

International Natural Bodybuilding Association⁶⁴ (INBA)

International Federation Body Building⁶⁵ (IFBB)

⁵⁸ Bedeaux J. (2005), *the truth about building muscle*, U.S.A, smashwords edition, p.47

⁵⁹ Allan J. (2013), *the ultimate bodybuilding diet, nutrition and workout*, U.K, Smashwords editions, p. 11

⁶⁰ David Le Breton né en 1953 est professeur à l'Université de Strasbourg et est chercheur au laboratoire Cultures et Sociétés en Europe. Anthropologue et sociologue français, il est spécialiste des représentations et des mises en jeu du corps humain qu'il a notamment étudiées en analysant les conduites à risque.

⁶¹ Le breton D. (2010), Résistance « viriles », in *la belle apparence*, (2010), CNRS éditions, pp. 141-145, p. 141

⁶² www.mrolympia.com

⁶³ www.bodybuildbid.com/feders/aba

⁶⁴ www.naturalbodybuilding.com/

L'Union Internationale de Body Building Naturel⁶⁶ (UIBBN)

France :

Fédération française d'Haltérophilie, Musculation, Force athlétique et culturisme⁶⁷ (FFHMFAC)

Liban :

Association Internationale de Body Building et Fitness pour le Moyen-Orient⁶⁸ (IFBB)

1.2. *Le culturisme entre esthétisme et virilité*

Le regard sur l'esthétique du corps masculin a évolué au cours de l'histoire, et c'est par cette recherche esthétique qu'est né entre autre le culturisme. Depuis l'antiquité grecque, l'esthétique du corps masculin est mise en avant, « pour les Grecs, le corps idéal est celui du soldat valeureux, symbole de virilité accomplie et de la fonction la plus noble⁶⁹ ». Les statues de cette époque mettaient en valeur les hommes musclés et virils « le type viril est entièrement nu dès la période archaïque, le *kouros*⁷⁰ est la forme mâle par excellence⁷¹ ». C'est à cette époque que date l'invention du sport qui était dédié aux dieux. Pendant les jeux panhelléniques toutes les épreuves, à l'exception de la course de char, étaient pratiquées nu. Les participants gagnaient non seulement grâce à leurs performances sportives, mais également grâce à la beauté de leur corps. Contrairement aux femmes, le sens esthétique et le beau chez l'homme n'est pas véhiculé par son visage et sa grâce mais par ses muscles et son corps. Déjà à l'époque antique « un partage se fait, orientant nettement, et pour longtemps, les genres vers deux qualités opposées : la force pour l'homme, la beauté pour la femme [...] c'est une frontière décisive entre les rôles, frontières décisives entre les apparences⁷² ». Le Moyen-âge a été une période difficile pour l'esthétique en général et pour les corps féminins et masculins en particulier. Ce n'est que durant la Renaissance qu'un nouveau souffle envahit l'Europe, les arts et les corps. Le corps masculin se tourne vers son ancêtre idéal « la reprise des récits antiques au XVI^{ème} siècle confirme à elle seule une évidente

⁶⁵ www.ifbbpro.com/

⁶⁶ www.uibbn.free.fr/

⁶⁷ <http://www.ffhmfac.fr/>

⁶⁸ <http://www.ifbb.com/middleeast/>

⁶⁹ Comar P. (2013), rigueur et vigueur, in *masculin/masculin*, connaissance des arts hors-série, n602, pp.12-21, p.14

⁷⁰ Un kouros est la statue d'un jeune homme, datant de la période archaïque de la sculpture grecque de 650 à 500 av J.C

⁷¹ Comar P. (2013), rigueur et vigueur, in *masculin/masculin*, connaissance des arts hors-série, n602, pp.12-21, p. 12

⁷² Vigarello G. (2004), *histoire de la beauté*, Lonrai, édition du Seuil, p. 29

attention à la beauté masculine, l'homme se doit être dominateur, terrible et beau⁷³ ». Pour être esthétique, le corps masculin doit être viril et il est considéré comme « l'archétype de l'être humain, même Léonard de Vinci le représente sous les traits de l'*Homme de Vitruve*⁷⁴ ». Grâce à l'architecte Vitruve, Léonard de Vinci dessine l'Homme universel, un homme aux proportions parfaites, dont le corps est le centre de l'univers. Les siècles passent, et, au siècle des Lumières, l'homme est un intellectuel, un peu précieux, qui commence à s'intéresser au style vestimentaire, aux perruques, découvre la cosmétique : la bourgeoisie éduquée remplace les héros guerriers et musclés. Les héros grecs n'ont pourtant pas dit leur dernier mot, le néo-classicisme au 18^{ème} siècle ouvre la voie par la perfection de la ligne en peinture et sculpture, ce qui influence le siècle suivant en réintroduisant le héros grec qui connaît son apogée vers la fin du 19^{ème} siècle, « un nouvel intérêt pour les corps musclés se pose, pas seulement le muscle parce qu'il rend fort mais c'est un retour à l'idéal grec ; un développement musculaire comme célébration du corps humain⁷⁵ ». On redécouvre aussi le sport de loisir, « le sport moderne est né dans la seconde moitié du XIX^{ème} siècle, fruit d'une société libérale et industrielle⁷⁶ ». C'est aussi à ce moment là que le destin du culturisme est né. L'idée du culturisme vient d'une succession d'idéologies et de succès populaires liés à la gymnastique. Au début du 19^{ème} siècle Friedrich Ludwig Jahn (1778-1853), un philosophe nationaliste de l'Empire Prusse, « voit dans l'entraînement sportif qu'il nommera gymnastique un moyen d'entraîner les militaires de l'Empire, pour muscler les plus faibles et garder en forme les soldats en cas de guerre⁷⁷ ». Ses idées raciales et antisémites et son slogan des 4F « *Frisch, fromm, fröhlich, frei* » (Frais, Pieux, Fier, Libre) font partie des prémisses du nazisme. Cependant de nouveaux clubs d'haltérophilie et de gymnastique s'éloignent de l'idéologie militaire et se tournent vers le spectacle, les théâtres de vaudeville ou des cirques de foires aux monstres qui font des tournées, exhibant des athlètes comme des monstres de foires montrant leur incroyable force et leur résistance. Au début du XX^{ème} siècle Eugène Sandow un athlète allemand, considéré comme le père du *bodybuilding moderne*, se produit aux États-Unis dans

⁷³ *ibid*

⁷⁴ Comar P. (2013) « rigueur et vigueur », in *masculin/masculin*, connaissance des arts hors-série, n602, pp.12-21, p. 14

⁷⁵ Schwarzenegger A., Dobbins B. (1998), *Encyclopedia of modern bodybuilding*, New York, Simon & Schuster paperbacks, p.48

⁷⁶ Oblin N. (2002), *sport et esthétique Nazis*, Paris, L'Harmattan, p.46

⁷⁷ <http://www.artdumuscle.com/?page=14>

un spectacle à succès où il montre l'esthétisme de son corps et de sa musculature plutôt que de démontrer sa force brute. Son succès fait le tour du monde grâce aux moyens modernes, il réalise des films où il montre ces mouvements de corps. À cette époque les États-Unis sont en pleine ère industrielle, la classe ouvrière est en crise et les politiques tentent d'assainir et de réformer le pays pour le bien commun et l'idéal démocratique « les jeunes avaient besoin d'un idéal, d'un modèle [...] quelqu'un qui ressemble idéalement aux statues d'athlètes grecques plutôt qu'aux buveurs de bière bavarois d'Europe. Ils trouvent en la personne d'Eugène Sandow une superstar de la culture physique qui leur permettrait d'entrer dans le nouveau siècle ⁷⁸ ». Les mouvements que Sandow utilise sont les bases des mouvements que les culturistes utilisent jusqu'à nos jours. Le but est de répéter le lever de poids en résistance tout en ciblant à chaque période un muscle précis. Au début du XX^{ème} siècle le culturisme gagne à être connu mais a toujours une faible portée. Les années 30, l'accession du nazisme au pouvoir en Allemagne et l'âge d'or des *comics*, les b.d. américaines, donnent naissance à deux idéologies pour un même objectif : culturisme et musculation. Pour l'un c'est l'esthétique des corps par les muscles et pour l'autre la force du corps par le muscle. Les théories d'Hitler couvraient plusieurs champs, les races, la guerre, la solution finale et l'esthétisme. Pour lui l'idéal, comme pour Napoléon, était l'art et l'architecture gréco-romaine. Le fait est que la *race supérieure* doit être valide physiquement et intellectuellement et, pour différencier les gens, le sport est mis en avant « l'idéologie nazie a fait du corps sportif et musclé son idéal, car expression d'un corps résistant et puissant, efficace pour la guerre, car expression d'une beauté supérieure⁷⁹ ». Ainsi, la musculation fait partie intégrante des activités de l'armée, des S.A puis des S.S et est très encouragée chez les jeunes, la jeunesse hitlérienne pratique le sport et la gymnastique « le héros fasciste ne s'embarrasse pas de spéculations théoriques, mais il favorise au contraire l'épanouissement de son corps dans le sport ⁸⁰ ». Parallèlement, aux États-Unis, les spectacles de culturisme connaissent de grands succès et les culturistes sont de plus en plus nombreux au début des années 30. Les nouveaux héros de *comics* sont dessinés avec des combinaisons moulantes qui

⁷⁸ Schwarzenegger A., Dobbins B. (1998), *Encyclopedia of modern bodybuilding*, New York, Simon & Schuster paperbacks, p.17

⁷⁹ Oblin N. (2002), *sport et esthétique Nazis*, Paris, L'Harmattan, p.70

⁸⁰ Oblin N. (2002), *sport et esthétique Nazis*, Paris, L'Harmattan, p.66

mettent leurs muscles en valeur⁸¹. « Aux U.S.A. la culture physique vient d'une croyance que la santé physique est importante pour équilibrer les aspects de la vie moderne ⁸²». Après la fin de la deuxième guerre mondiale, le culturisme connaît un essor constant et régulier. Actuellement, le diktat de la mode a pris la place des dieux de la Grèce antique. Certains jeunes hommes ont besoin d'avoir un corps musclé, bien moulé, comme ils en voient à la télévision, sur les annonces publicitaires, dans les films et sur internet. Pour de nombreux jeunes, l'attrait d'un corps bien bâti et puissant est associé à la célébrité, au respect et à la séduction. Ils se tournent vers un sport qui permet de sculpter ce corps tant rêvé.

Actuellement, devenue une discipline à part entière le culturisme demande une grande rigueur en plus des exercices physiques, il faut avoir une bonne alimentation hyper-protéinée souvent accompagnée de médicaments, les repas sont répartis selon la phase de travail, ils varient entre 3 à 6 fois par jour. Le repos est également essentiel, il faut dormir 8h par nuit et enfin, dans certains cas, user d'anabolisants pour ceux qui choisissent la voie du dopage. Le culturiste plus qu'un autre existe par son corps mais aussi pour son corps.

1.3. *Le sport et le culturisme au Liban*

Le Liban est un pays qui n'a pas beaucoup de sportifs connus, on ne compte que quelques médailles et quelques trophées. Il existe des fédérations nationales sportives mais les moyens sont légers bien que le ministère de la jeunesse et des sports libanais existe. Le Liban participe à plusieurs compétitions et par sa situation géographique il peut être présent sur plusieurs fronts et continents, pourtant il n'en profite pas. En tant que pays méditerranéen il participe aux Jeux de la Méditerranée où il se retrouve entre l'Asie, l'Europe et l'Afrique ; en tant que pays arabe, il participe aux compétitions arabes où il se retrouve entre l'Asie et l'Afrique, en tant que pays francophone, il participe aux jeux de la francophonie (qui ont un petit volet sportif), en tant que pays d'Asie, il participe aux compétitions de tout le continent asiatique et, enfin, en tant que pays tout court il a accès à toutes les compétitions

⁸¹ Superman en 1933, Captain America en 1940, wonder woman 1940

⁸² Schwarzenegger A., Dobbins B. (1998), *Encyclopedia of modern bodybuilding*, New York, Simon & Schuster paperbacks, p. 49

internationales. Sous l'empire Ottoman, le Liban n'avait pas le droit de pratiquer le sport, c'est sous le mandat français que les premiers mouvements sportifs voient le jour. Dans les années 20, les intérêts sportifs des Libanais sont inspirés par ceux des Français, on commence à s'intéresser au foot, au tennis et au ski, le sport devient ainsi un loisir actif. La première association sportive voit le jour en 1933, l'association du football au Liban et en 1935 elle est reconnue par la FIFA⁸³. Parallèlement à cet engouement *francophone*, l'Université Américaine de Beyrouth, une des plus prestigieuses du Liban et du monde Arabe, fonde l'association de basketball en 1936 et ouvre le premier centre de culturisme *the American bodybuilding association in Lebanon*⁸⁴. Ce n'est que plus tard, en 1948, que toutes les fédérations sportives voient le jour. Leur naissance coïncide avec la fin du mandat français, la fin de la deuxième guerre mondiale et la création de l'ONU (qui reconnaît le Liban en tant qu'État indépendant). Le Liban participe pour la première fois sous les couleurs de son drapeau en 1948 aux Jeux Olympiques d'hiver à Saint-Moritz en Suisse et aux Jeux Olympiques d'été à Londres. En 1957, le Liban organise, pour la première fois de son histoire des Jeux, ceux de la 3^{ème} édition des Jeux de la Méditerranée⁸⁵. Le Liban, connaît après ces premières années encourageantes une stagnation dans les années soixante, qui se transforme en déclin sportif avec les années de guerre libanaise (1975-1990) qui ont duré 15 ans et ont brisé autant les rêves que le sport. Dans l'après-guerre seul le basket-ball s'illustre : deux équipes prennent le peloton de tête et une nouvelle dynamique sportive est insufflée dans tout le pays. L'équipe de *la sagesse* est majoritairement composée de chrétiens et fait vibrer les cœurs de tous les chrétiens du pays, l'équipe du *sporting club* majoritairement musulmane est soutenue par les jeunes musulmans. La compétition est tellement forte que les combats sportifs transcendent et transforment les haines communautaires en exploits et le Liban finit par se qualifier aux compétitions internationales. L'équipe de basketball libanaise composée des meilleurs joueurs des deux clubs phares, sera sacrée championne d'Asie en 1999, 2000 et 2004 et réussira à se qualifier en 2002 au championnat du monde de basket-ball. Semblable à la France black-blanc-beur de 1998, l'équipe de

⁸³ La Fédération internationale de football association (FIFA) est une association de fédérations nationales fondée en 1904

⁸⁴ NASSIF N. (2009), *Sports policy in Lebanon, 1975 to 2004* International Centre for Sport History and Culture, De Montfort University, Leicester, United Kingdom, p. 70

⁸⁵ SACRE J. (1980), *le sport au Liban*, Beyrouth, Joseph Reaydé Edition pp.79-90

basket du Liban aura réussi le pari impossible de réunir les Libanais sous un même drapeau. Malheureusement, le succès du sport a attiré l'argent et l'argent a attiré les partis politiques et leurs lots de problèmes, de triches et de coups bas jusqu'en 2006 où la FIBA⁸⁶ décide d'exclure tous les clubs libanais de basketball des compétitions internationales⁸⁷.

Le Liban gagne sa première médaille sportive en 1939 grâce à un sport dit *secondaire*. Le culturiste libanais Georges Manoukian⁸⁸ s'illustre au Championnat Européen de Paris et remporte la médaille de bronze. Il s'ensuit une longue liste de vainqueurs culturistes surtout pour un si petit pays. La première médaille d'or sera celle de Samir Banout⁸⁹ en 1979 au *World Amateur Championship of Columbus* et surtout le titre de *Mr. Olympia* en 1983. Le titre de *Mr. Olympia* a été remporté par 5 autres pays, les États-Unis, l'Australie, la Grande Bretagne, l'Italie et Puerto-Rico⁹⁰. Jusqu'à aujourd'hui, le bodybuilding et la lutte gréco-romaine sont les sports qui ont le plus de succès au Liban en professionnel ou en amateur, ce qui explique le grand nombre de jeunes culturistes. Officiellement on compte 193⁹¹ clubs de gym à Beyrouth (outre les clubs clandestins qui ne sont pas recensés) pour 350 000 habitants⁹². A titre d'exemple Beyrouth a une superficie voisine de celle du 15^{ème} arrondissement de Paris qui compte 225 467 habitants⁹³ et 24⁹⁴ clubs de gym.

2. Le dopage

Le dopage est l'emploi « de substances interdites destinées à accroître artificiellement la capacité physique »⁹⁵. Le mot dopage vient du néerlandais *dop* qui « désigne une boisson [...] que les guerriers consommaient pour augmenter leurs

⁸⁶ Fédération Internationale Basket-ball

⁸⁷ www.wikipedia.com

⁸⁸ Nassif N. (2009), *Sports policy in Lebanon, 1975 to 2004* International Centre for Sport History and Culture, De Montfort University, Leicester, United Kingdom, p. 75

⁸⁹ Samir Banout né en 1955 est le culturiste le plus connu du Liban, il est surnommé le lion du Liban. Il avait l'un des physiques les plus esthétiques qui soit ainsi qu'un dos incroyablement détaillé, selon son expression de *sapin de Noel* (wikipedia)

⁹⁰ Nassif N. (2009), *Sports policy in Lebanon, 1975 to 2004* International Centre for Sport History and Culture, De Montfort University, Leicester, United Kingdom, p. 141

⁹¹ www.yellowpages.com.lb

⁹² www.data.un.org

⁹³ www.mairie15.paris.fr

⁹⁴ www.googlemaps.com

⁹⁵ Définition le petit Larousse 2006, LAROUSSE, Paris

prouesses au combat⁹⁶ ». Le mot arrive en France en même temps que la renaissance des jeux olympiques de Coubertin⁹⁷ en 1896⁹⁸ en France, en Italie et en Allemagne sous le même mot *dopping* ou dopage. Les sportifs ont toujours cherché à augmenter leurs performances physiques et les organisateurs ont toujours cherché à démasquer ceux qui trichent. Durant l'époque antique, de fins nez devaient renifler l'haleine des athlètes pour déceler l'alcool interdit. Au 19^{ème} siècle les sportifs utilisent un produit très populaire pour être plus en éveil. Le *vin Mariani*⁹⁹ connaît du succès auprès du Pape ou d'Émile Zola¹⁰⁰, il est vendu en pharmacie jusqu'en 1910. C'est un vin de bordeaux mélangé avec de la cocaïne ; totalement légal à l'époque, la boisson tonique est en quelque sorte le premier produit dopant chimique.

2.1. *Le succès du sport mondial, le succès des produits dopants*

Les compétitions sportives et surtout les jeux olympiques représentent un enjeu politique considérable. Le sport est devenu une réelle arme mondiale. Durant la guerre froide les athlètes russes dominent le sport mondial grâce à la consommation de l'hormone de croissance. L'étude des documents de la STASI (police politique est-allemande), démontrent que le dopage était systématique pour les athlètes et espoirs de haut niveau Est-Allemands et Soviétiques¹⁰¹. Le dopage médicamenteux n'est pas le seul que les Soviétiques et les Chinois utilisent. En 1994, Olga Karaseva¹⁰², une ancienne gymnaste russe, passe à la télévision et dénonce les « grossesses dopantes ». Au début de la grossesse, les femmes ont des taux d'hormones plus élevés que d'habitude ce qui permet un meilleur transport de l'oxygène dans le sang et augmente les performances physiques. Les filles devaient donc tomber enceintes quelques semaines avant une compétition importante, attendre que le taux d'hormone soit optimal puis on les obligeait à

⁹⁶ Allard L. Daly M.J. (2008), *le dopage dans le sport reflet de la course à la performance de notre société*, Genève, Université de Genève publication faculté de médecine, p.3

⁹⁷ Pierre de Coubertin (1863 – 1937) historien et pédagogue français, qui a particulièrement milité pour l'introduction du sport dans les établissements scolaires français. Il est le rénovateur des jeux olympiques de l'ère moderne dont il est le président de 1896 à 1925

⁹⁸ <http://www.olympic.org>

⁹⁹ <http://www.shp-asso.org>

¹⁰⁰ www.shp-asso.org

¹⁰¹ Spitzer G. Treutlein G., Pigeassou C. « Approche historique du dopage en République démocratique allemande : description et analyse d'un système de contraintes étatiques. », *Staps* 4/2005 (n° 70), p. 49-58 www.cairn.info/revue-staps-2005-4-page-49.htm.

¹⁰² www.vazel.blog.lemonde.fr/2013/04/05/le-mythe-des-grossesses-dopantes/

avorter juste avant les jeux. C'est sans doute une des pratiques les plus cruelles liées au dopage.

Outre certaines nations autoritaires qui utilisent le dopage de masse, le dopage existe absolument partout. De nombreux scandales plus ou moins importants ont vu le jour, des joueurs de football américain ou de base-ball, des danseurs ou des tennismen. Le premier scandale olympique est celui de Séoul en 1988¹⁰³, où l'on découvre que le grand champion Ben Jonson¹⁰⁴ se dope aux stéroïdes. En 1998 l'affaire Festina¹⁰⁵ est le premier scandale du tour de France ; on découvre alors l'EPO, l'hormone de croissance et la testostérone. L'affaire la plus connue de dopage durant le tour de France reste celle de Lance Armstrong¹⁰⁶, septuple champion de la compétition de 1999 à 2005 puis déchu de tous ses titres. Il aura fallu 7 ans de (2005 à 2012) pour prouver sa culpabilité¹⁰⁷ et ce n'est qu'en 2013 qu'il fait ses aveux à la télévision américaine¹⁰⁸ alors qu'il avait toujours nié et même accusé la presse française de le calomnier. Lance Armstrong a échappé au contrôle antidopage strict grâce à toute son équipe mais aussi grâce à l'absorption de produits nouvelle génération qui passent inaperçus à leur début et qui sont de plus en plus difficiles à déceler. Malgré toutes les affaires de dopage, le sport reste très populaire, c'est un spectacle qui bat des records d'audience télévisuelle. Cela montre bien que le dopage a encore de beaux jours devant lui, puisque les conséquences ne parviennent qu'après la victoire et après la montée d'adrénaline du public.

On ne connaît pas aujourd'hui l'incidence réelle et la pénétration des stéroïdes anabolisants dans le milieu sportif du monde entier. Toutefois, l'ampleur du marché qu'elle soit légale ou *au noir* est réellement importante.

¹⁰³ www.archives.radio-canada.ca/sports/olympisme/clips/7684/

¹⁰⁴ Benjamin Sinclair Johnson dit Ben Johnson, né en 1961 de nationalité canadienne et originaire de la Jamaïque, est un sprinter spécialiste du 100 mètres. En 1988, durant les jeux olympiques de Séoul, il bat le record du monde et gagne la médaille d'or il sera contrôlé positif aux stéroïdes anabolisants et perdra sa médaille.

¹⁰⁵ <http://www.metronews.fr/sport/tour-de-france-1998-l-affaire-festina-ebroule-la-grande-boucle/mmgp!JfPMJxpm4mWd6/>

¹⁰⁶ Lance Armstrong né en 1971 est un coureur cycliste américain, surnommé *le boss*.

¹⁰⁷ http://espn.go.com/olympics/triathlon/story/_/id/8060084/world-triathlon-rule-remains-suspends-lance-armstrong-sanctioned-events

¹⁰⁸ <http://www.arretsurimages.net/breves/2013-01-18/Yes-yes-yes-les-aveux-d-Armstrong-TV-US-id15013>

Le dopage ne s'arrête pas aux sportifs de haut niveau. Parallèlement aux ambitions des grands sportifs, de jeunes sportifs sans prétention de victoire consomment des produits dopants afin de satisfaire leur soif de performance. Le culturisme fait partie de ces sports où se trouve de façon anormalement haute la consommation de produits dopants.

2.2. Actions et but des produits dopants

Les produits dopants ont différents buts, certains aident les muscles, d'autres aident à l'oxygénation du corps ou encore donnent le courage d'aller plus loin. Souvent on utilise des cocktails de pilules afin de pallier tous les manques en même temps.

***Les principales familles de produits dopants utilisés*¹⁰⁹**

- a. Augmenter la force et la puissance musculaire :
 - les stéroïdes anabolisants (la testostérone) sont utilisés par les culturistes
 - les hormones de croissance sont utilisées par les cyclistes.
- b. Organiser les cycles du sommeil, aider à la concentration et augmenter la résistance :
 - Les amphétamines sont utilisées par les militaires ou pour les compétitions auto, F1 et de voile.
 - La benzodiazépine est utilisée avant les grandes compétitions pour aider à trouver le sommeil
- c. Améliorer l'oxygénation du sang
 - Les transfusions sanguines de sang suroxygéné sont utilisées par des footballeurs et des tennismen
 - Le salbutamol est un médicament contre l'asthme qui est détourné par les sportifs pour apporter plus d'oxygène au muscle. Il connaît du

¹⁰⁹ <http://www.pharmaciengiphar.com/bien-etre/sportifs/dopage-et-produits-dopants>

succès auprès notamment des footballeurs, des athlètes et des cyclistes.

- L'érythropoïétine ou EPO est utilisé pour remplacer le salbutamol parce qu'il est difficilement détectable et bien plus efficace. Il est très apprécié des cyclistes.
- Les perfluorocarbures ou PFC sont les ancêtres de l'EPO ils peuvent avoir des conséquences immédiates sur la santé, ils ont été utilisés par exemple par l'équipe cycliste de Festina.

2.3. Lutte anti-dopage

Le dopage est présent sur tous les continents, dans tous les pays et dans tous les sports. Les compétitions sont souvent ou nationales ou internationales, donc pour lutter contre le dopage il faut qu'il y ait un règlement et une application uniforme entre tous les pays et entre toutes les compétitions. Les tests ne sont pourtant pas utilisés dans tous les domaines et dans tous les pays avec la même rigueur. L'harmonisation de la lutte contre le dopage progresse; « Le code mondial antidopage est le document qui harmonise les règles, les règlements et les politiques antidopage dans le monde entier¹¹⁰ ». C'est depuis 1999 que l'Agence Mondiale Antidopage (AMA) existe. C'est suite à l'affaire Festina du tour de France en 1998 que le Comité International Olympique (CIO) décide de créer une réglementation commune en recueillant les meilleures législations déjà existantes, en France depuis 1968 par exemple. Le CIO développe le code mondial antidopage et finance l'AMA pour qu'elle l'applique indépendamment auprès de toutes les compétitions, donc dans tous les pays. Pour appliquer le code « les organisations sportives sont tenues d'entreprendre les trois étapes suivantes : l'acceptation, la mise en œuvre et l'application¹¹¹ ». Actuellement 660 organisations sportives ont accepté le code mondial antidopage. Les réglementations anti-dopage sont appliquées par les fédérations de chaque pays, ce qui rend le processus long et même opaque quand il y a une volonté délibérée de cacher la vérité, comme pour

¹¹⁰ www.wada-ama.org/fr/nos-activites/le-code

¹¹¹ www.wada-ama.org/fr/nos-activites/le-code

l'affaire Armstrong qui a duré 7 ans justement parce que certains maillons de la chaîne ont trompé les instances supérieures. Cependant, il ne faut pas oublier que même les sportifs amateurs cherchent à se doper pour améliorer leurs performances sans pour autant qu'il y ait un but de victoire sportive derrière.

2.4. Le dopage au Liban

Le Liban fait partie des pays signataire du Code de lutte antidopage¹¹². Toutes les fédérations libanaises rendent des comptes en même temps au comité olympique libanais (LOC) et au ministère de la jeunesse et des sports qui doit faire appliquer la loi. A cause des *conflits* de corruption et de la mauvaise organisation les tests ne sont effectués que rarement. Une seule suspension a eu lieu et sans vraiment faire de vague, en 2006 concernant le basketteur capitaine de l'équipe du Liban et idole des jeunes, Elie Mchantaf contrôlé positif avant d'aller au Japon disputer la coupe d'Asie¹¹³. Les produits dopants sont vendus sous l'appellation de vitamines par les clubs de gym eux-mêmes, et beaucoup de personnes lambda les utilisent pour se muscler ou pour perdre du poids sans vraiment savoir ce qu'elles consomment. Internet a aussi beaucoup changé les choses pour avoir de meilleurs produits et une meilleure description de leurs effets positifs sur le corps. Les culturistes libanais en consomment.

3. Les Stéroïdes Androgéniques Anabolisants (S.A.A)

3.1. Les stéroïdes endogènes

Les stéroïdes sont des hormones naturellement présentes dans le corps humain. Elles servent à transmettre la communication entre les organes. Les hormones stéroïdiennes sont présentes chez l'homme et la femme mais c'est le taux qui différencie les sexes et leur donne des fonctions spécifiques. Elles ont des actions directes et indirectes.

¹¹² HADDAD J. (2011), lutte nationale antidopage, in 9^{ème} séminaire International Francophone, Beyrouth, USJ, P.5

¹¹³ www.lorientlejour.com/article/222751

3.2. Les hormones stéroïdiennes

Il existe 5 catégories d'hormones stéroïdiennes :

1. Les glucocorticoïdes sont des anti-inflammatoires et analgésiques naturels, ils régulent et apaisent les douleurs dans le corps.
2. Les ménérocorticoïdes régulent la pression artérielle.
3. Les androgènes sont produits par les glandes surrénales et les gonades chez les garçons, le résultat de leur action est la production de testostérone.
4. Les œstrogènes sont produits par le foie, la surrénale et les tissus adipeux et chez les femmes par les ovaires. Elles tiennent un rôle majeur dans la reproduction.
5. Les progestatifs favorisent la nidation au moment de la fécondation chez la femme et se transforment en testostérone grâce aux androgènes chez l'homme.

Toutes ces hormones stéroïdiennes existent en version de synthèse pour pallier un manque hormonal ou pour subvenir aux besoins de santé. Elles sont vendues pour la plupart légalement et quotidiennement utilisées et vendues, comme par exemple, les anti-inflammatoires et antidouleurs, la pilule contraceptive ou encore des traitements pour lutter contre certains cancers. Les stéroïdes de synthèse sont pour la plupart des produits issus du progrès médical et pharmaceutique. Pour voyager dans le corps humain, les stéroïdes ont besoin de cholestérol et de protéine. Alors que le cholestérol peut être néfaste, les protéines sont justement favorisées par les sportifs parce que c'est en quelque sorte la nourriture directe du muscle.

3.3. La testostérone

Les stéroïdes de synthèse sont utilisés par les culturistes pour augmenter le taux de testostérone dans le corps. Les stéroïdes anabolisants sont une version synthétique de la testostérone, l'hormone mâle. La testostérone est produite dans les testicules chez les hommes. C'est l'hormone mâle la plus importante. Elle est

aussi produite par les glandes surrénales chez la femme mais elle est « 40 à 60 fois plus importante chez les hommes¹¹⁴ ».

La testostérone dans la vie d'un homme

- a. La testostérone permet la différenciation des sexes à l'état embryonnaire. Elle agit sur l'apparition de la prostate et de la vésicule séminale.
- b. La testostérone a un faible taux durant l'enfance.
- c. Durant la puberté entre 12 et 16 ans l'hypothalamus et l'hypophyse envoient des messages aux gonades pour que les testicules produisent plus de testostérone pour que les gonades soient fonctionnelles. La taille des testicules et du pénis augmentent et l'érection apparaît, la vésicule séminale est irriguée de testostérone et permet au sperme d'être liquide durant l'éjaculation. Les caractères sexuels secondaires font aussi leur apparition avec l'augmentation du taux de testostérone, on voit l'apparition de la pilosité, la voix commence à muer et la masse musculaire s'accroît.
- d. La testostérone a une action métabolique tout le reste de la vie d'un homme. Elle favorise le tonus et le développement musculaire, elle réduit la masse graisseuse, elle embellit la peau et agit sur l'humeur et sur la libido. La testostérone synthétise les protéines du foie, stimule la formation de globule rouge et aide au maintien de la densité osseuse.
- e. Entre 45 et 50 ans, le taux de testostérone diminue de plus en plus. C'est la baisse de ce taux qui a pour « origine le vieillissement ». La libido commence alors à baisser progressivement, la prise de poids et l'affaiblissement musculaire et osseux sont favorisés et enfin des troubles de l'érection apparaissent et mènent inévitablement à l'impuissance entre 60 et 80 ans selon la rapidité ou non de la diminution de la testostérone.

3.4. *La testostérone exogène*

La testostérone exogène de synthèse, est utilisée dans le cadre médical pour traiter différentes pathologies. Elle peut provoquer la puberté, stimuler la croissance des os et augmenter l'appétit. Les personnes atteintes de cancer ou de sida peuvent

¹¹⁴ Kernbaum, S. (2008) *Dictionnaire de médecine Flammarion 8^e édition*, Paris, Flammarion, Coll. Dictionnaires – Guides, p. 942

utiliser des stéroïdes anabolisants dans le cadre thérapeutique. Elle permet le maintien musculaire, apporte de la force et protège le cœur et les vaisseaux soumis à rude épreuve par les maladies mais la testostérone a aussi des propriétés thérapeutiques sur le mental et sur le stress. La testostérone est aussi utilisée dans le domaine agricole pour aider les animaux d'élevage à grandir et grossir plus vite. La testostérone exogène sert aussi à faire grossir les muscles des êtres humains.

3.5. Découverte des stéroïdes, le mythe des testicules

Les cultures Indo-Européennes ont souvent prêté des pouvoirs de force aux testicules, c'est pour cela qu'on consommait par exemple des testicules de taureaux. Au 19ème siècle la biologie s'intéresse de près aux testicules, le scientifique franco-britannique C.E Brown-Séquard s'injecte des extraits de testicules afin d'en décrire les effets sur la force. En 1931, Adolf Butenandt un chimiste allemand, extrait l'hormone stéroïdienne qu'il nomme l'androstérone, grâce à des milliers de litres d'urine humaine, « c'est considéré comme étant la première découverte majeure dans le monde de l'extraction de stéroïdes¹¹⁵ ». A partir de ce moment, les laboratoires pharmaceutiques européens commencent à essayer d'extraire la testostérone « une hormone mâle plus puissante »¹¹⁶. Ce n'est qu'en 1935 que les scientifiques D. Karoly Gyula, E. Dingemans, J. Freud et E. Laqueur la découvrent et la nomment la testostérone. La nomination vient du mélange de trois mots, testicules, stérol et hormone ; testis pour testicule et stéro pour stérol, puis ce qu'elle voyage grâce au stérol cholestérol, et enfin one pour hormone. Dans une méthode pour la préparation de testostérone à partir du cholestérol, ils décrivent l'extrait de l'hormone mâle. C'est au tour ensuite des scientifiques allemand Ruzicka et Butenandt qui brevettent la méthode de synthèse de la testostérone. Ils obtiennent le prix Nobel, mais Butenandt étant allemand, le régime nazi de l'époque l'oblige à refuser le prestigieux prix. En 1940, les scientifiques soviétiques commencent à utiliser la testostérone synthétique sur les soldats et les athlètes, alors que les nazis font des expériences pour les améliorer en les injectant sur les détenus des camps de concentration.

¹¹⁵ www.sociétéchimiquedefrance.fr

¹¹⁶ www.nutranews.org

3.6. Les cycles de stéroïdes anabolisants androgéniques et la sèche

Chez les sportifs, les culturistes sont les premiers utilisateurs de stéroïdes anabolisants¹¹⁷. Pour bien les utiliser, ils doivent suivre des cycles. Ils adoptent donc un mode de vie assez strict pour pouvoir augmenter et gonfler leur masse musculaire. Le régime de la sèche musculaire est un régime cyclique qui combine exercices, alimentation, sommeil et complément dopant. Le sommeil est la seule constante, 6 à 8 heures par nuit et d'affilée et à heure fixe entre 21h et 23h au maximum. Le but de la sèche est de perdre du gras tout en perdant du muscle. Le cycle de la sèche se fait en 3 temps, perte de gras (1 mois), prise de masse (2 à 3 mois) puis période de repos (2 semaines).

Première période : La perte de poids consiste à baisser la consommation de calories afin que le corps puise dans ses propres ressources énergétiques qui sont la masse graisseuse. Cette première phase pousse le culturiste à adopter le nouveau mode de vie par étape ; il faut noter et calculer tout ce que l'on mange pendant une semaine, grâce aux nouvelles technologies une simple application sur Smartphone et une balance suffisent. A partir du calcul hebdomadaire, il faut baisser de 30% sa consommation calorique progressivement jusqu'à arriver à 2500 calories par jour. Il faut favoriser la consommation de fibre et boire beaucoup d'eau, il faut manger 4 à 5 fois par jour. Les exercices sont des exercices de cardio-training le matin et d'endurance dans la journée pour favoriser l'élimination de gras. « Cette phase dure 4 à 6 semaines + 1 semaine d'observation, normalement la personne à perdu 12 à 15 cm de tour de taille et 10 kilos de graisse même si la balance n'indique pas – 10kg¹¹⁸ ». Cette période est accompagnée de compléments alimentaires communs comme le thé vert, des baies d'acaï ou du maté qui sont des brûle-graisses.

Deuxième période : durant cette période il faut prendre de la masse musculaire, donc la balance doit indiquer un indice positif contrairement à la première phase. Il faut consommer 3500 calories par jour, divisés en 6 repas. Les repas étant plus nombreux ils sont censés être moins copieux et permettent ainsi une meilleure répartition dans le corps ; on privilégie des protéines et des glucides. « Si vous vous contentez de 3 repas par jour il faut ingurgiter d'énormes quantités,

¹¹⁷ Blair B. *a guide to bodybuilding*, Sydney, mindfull media, 2015, p. 13

¹¹⁸ www.espace-musculation.com

résultat, des ballonnements une digestion médiocre et l'accumulation de tissu adipeux superflu¹¹⁹ ». Ensuite, il faut suivre la règle des 45/35/20 ; 45% de protéines, 35% de glucides et 20% de lipides. Parallèlement il faut consacrer du temps à se muscler, le temps dépend de la vitesse de chacun à faire les exercices demandés. Il faut faire progressivement des séries d'exercices qui ciblent à chaque fois un muscle défini, on commence par les bras, les jambes, on passe aux dos et aux abdos... Durant cette phase on consomme souvent des SAA et de la protéine de synthèse en plus des 45% de protéines alimentaires.

La troisième phase : Il faut se reposer durant cette phase afin d'éviter les blessures et/ou se soigner. Il faut reprendre des exercices de cardio-training, et arrêter les SAA pour permettre au corps de retrouver un équilibre.

3.7. Utilisation : Où, Quand, comment

Les stéroïdes anabolisants et les protéines de synthèse sont vendus la plupart du temps par les entraîneurs eux-mêmes. Il existe également un marché sur internet. Un site aux États-Unis a créé un espace spécifique destiné aux Libanais, pour qu'ils fassent leurs achats et qui garantit leur arrivée sans contrôle douanier. Ce site, a ouvert une section, achat, forum de discussions et coaching privé pour les Libanais¹²⁰.

Les stéroïdes anabolisants doivent être utilisés dans le cadre de cycles pour en voir ses effets au bout du premier cycle en général.

Les stéroïdes anabolisants existent sous plusieurs formes. La plus traditionnelle est le cachet qui n'a pas beaucoup de succès auprès des jeunes Libanais. En top des ventes pour le Liban on trouve surtout les produits en poudre protéine et stéroïdes anabolisants que l'on mélange avec de l'eau et qui ont des couleurs fluo. Il existe aussi des patchs depuis quelques années, plus discrets et qui ciblent directement les muscles et enfin l'injection, qui n'est pas vendue sur Internet, mais qui est la plus puissante puisque c'est une injection qui ciblera directement le muscle qui gonflera quasi instantanément.

Le tableau suivant présente les différents produits dopants que les jeunes Libanais ont mentionné durant les entretiens.

¹¹⁹ Blair B. *A guide to bodybuilding*, Sydney, mindfull media, 2015, p. 63

¹²⁰ The Official Lebanese Thread : <http://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=143251853&page=12>

| Non | Molécule | Effets | Mode d'administration |
|------------------|---|---|-----------------------|
| Deca | Testostérone | augmente le taux de testostérone et diminue les œstrogènes | injection |
| Wey | Protéines | augmente le taux de protéines | poudre |
| Créatine | Acides aminés | améliore la performance des muscles | capsules ou poudre |
| Kaizen ZMA | vitamine B6 Zinc, Magnésium, anabolisants | aide à maintenir le taux de testostérone élevé | capsules |
| Cellucor C4 | Acides aminés et nitrate | apport énergétique et motive | poudre colorée |
| Opti men | Enzymes et multivitamines | aide la digestion et rend de bonne humeur | capsules |
| Xtrem | Acides aminés | aide à la perte de gras et à maintenir le taux de protéines | boisson ou poudre |
| Aat | Vitamines | aide la synthèse moléculaire des anabolisants | poudre |
| Pre work out JYM | acide amine, caféine, taurine et tyrosine | amaigrissant, excitant, baisse le niveau du stress et aide à la concentration | poudre |

3.8. Les effets sur la santé, beau à l'extérieur, dangereux à l'intérieur

La testostérone est produite naturellement par le corps humain. Le cerveau donne l'ordre aux testicules d'en produire grâce au stérol, les testicules envoient la testostérone aux muscles grâce aux protéines de liaison qui pénètrent le muscle aussi et enfin quand les muscles manquent de testostérone, ils envoient le message au cerveau. L'injection de stéroïdes anabolisants augmente le nombre de récepteurs de testostérone dans le corps. Le système réagit en augmentant le nombre de récepteurs et diminue la synthèse naturelle, ce qui crée un besoin de s'injecter ou de consommer le produit dû au nombre élevé de récepteurs. Ainsi, le système réagit en augmentant le nombre de récepteurs et diminue la synthèse naturelle. Quand on consomme de fortes doses de protéines sur une longue durée, les muscles sont plus nourris et la fibre se renforce ; or trop en consommer augmente le risque de crampes et de blessures. La consommation de stéroïdes anabolisants gonfle les muscles et leur donne une forme galbée. Pourtant, à force d'en consommer, les muscles prennent l'habitude d'en recevoir de manière artificielle, donc ne sentent plus le besoin d'en demander au cerveau. Le cerveau, pensant que tous les organes reçoivent la testostérone, ne demande plus aux testicules d'en produire. Les

résultats sont une atrophie testiculaire, qui mène à une impuissance sexuelle et à une stérilité, à l'apparition de sein, aux problèmes d'acné et à certains cancers.

La dépendance aux stéroïdes anabolisants ne ressemble pas à une dépendance habituelle. « Les stéroïdes peuvent avoir un pouvoir addictif, remplissant les critères du DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual) concernant la dépendance aux substances psychoactives¹²¹ ». Contrairement aux autres drogues, ce n'est pas avec la première prise que l'accoutumance physique est créée. Il faut au moins plus d'une dizaine de prises de stéroïdes anabolisants sur un très court terme pour pouvoir parler de dépendance.

¹²¹ Palmié N. « la dépendance aux stéroïdes anabolisants androgènes », thèse de l'UFR des sciences pharmaceutiques et biologiques, sous la direction de Mme Hélène PEYRIERE, Montpellier, Université Montpellier 1, 2010, p. 33

| | |
|---|---|
| Effets sur la reproduction | |
| Chez l'homme | Atrophie testiculaire Carcinome prostatique Diminution des hormones de la reproduction Gynécomastie Hypertrophie prostatique Impuissance Oligospermie ou Azoospermie Priapisme |
| Chez la femme | Atrophie utérine Atrophie mammaire Hypertrophie clitoridienne Irrégularités menstruelles Tératogénicité |
| Effets hépatiques | Adénome Hépatique Carcinome Hépatique Cholestase Lésions hépatocellulaires Pélioïse hépatique |
| Effets cardiovasculaires et hématologiques | Augmentation du taux de Cholestérol Total Diminution du HDL-Cholestérol Hypertension artérielle Thrombose |
| Effets musculo-squelettiques | Fermeture des épiphyses précoce chez l'enfant Augmentation des ruptures musculaires Augmentation du risque musculo-tendineux |
| Effets sur le larynx | La voix devient plus grave |
| Effets cutanés | Acné Alopécie Hirsutisme Œdème |
| Effets urinaires | Augmentation de la créatinine Augmentation du BUN (Taux sanguin de nitrogène et d'urée) Tumeur de Wilms ou néphroblastome |
| Effets immunologiques et infectieux | Diminution du taux d'IgA Hépatites B ou C et Infection VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) dus au partage d'aiguilles |
| Effets psychologiques | Changement d'humeur Comportement agressif Dépression Psychose Addiction Syndromes de manque et de dépendance |

Chapitre III : LE CORPS

« LE CORPS HUMAIN N'EST PAS UN
OBJET ÉTERNEL, INSCRIT DE TOUTE
ÉTERNITÉ DANS LA NATURE, C'EST
UN CORPS QUI A VRAIMENT ÉTÉ SAISI
ET FAÇONNÉ PAR L'HISTOIRE, PAR
LES SOCIÉTÉS, PAR LES RÉGIMES,
PAR LES IDÉOLOGIES ».

ROLAND BARTHES, « ENCORE LE
CORPS »

Le corps social

La question de l'objet-corps intéresse plusieurs disciplines ; psychanalyse, médecine, science, biologie pour des questions propres aux maladies, mais aussi pour ce qui est en rapport avec le social puisqu'il est objet de culture et là domine la conception sociologique. Ainsi, il est important de présenter le terrain expérimental sur lequel notre recherche a été faite, le Liban, un pays où le paradoxe culturel culmine. Entre le désir d'être moderne et le désir d'être traditionnel se construit une identité complexe. L'exemple le plus répandu dans notre société est le tabou de la virginité.¹²² Marie-Thérèse Khair Badawi, psychanalyste libanaise, souligne le paradoxe des femmes libanaises qui se montrent indépendantes, libres en apparence puisqu'elles sont envahies par le surmoi culturel et religieux. Le recours à l'hyménoplastie avant le mariage est un exemple fort explicatif pour les femmes libanaises qui se trouvent en corps à corps entre ce qu'elles désirent et ce qu'elles

¹²² Khair Badawi M-T. (2013) dans « les chemins de la beauté – Beyrouth l'autre coté du miroir », Cambroux P. location arte VOD URL : www.boutique.arte.tv

doivent représenter dans la société, explique la psychanalyste. Une société de l'apparence. Mais est-ce le cas chez les hommes de cette société ? ou présentent-ils plus de liberté par rapport au surmoi culturel ?

Si les femmes se mettent en compétition et courent les salons de beauté pour paraître plus belles, plus féminines, comment comprendre les hommes qui envahissent les salles de sport à la recherche de la gonflette et avec la consommation de stéroïdes anabolisants ? Culture de l'apparence ?

La notion de « culture » tend à désigner la totalité des pratiques succédant ou s'opposant à la nature. Dans un sens large, ce terme est applicable à l'ensemble des animaux sociaux et se définit comme un ensemble de savoirs et de pratiques qui se partagent et se transmettent socialement (par opposition à l'héritage génétique) au sein d'un groupe déterminé (pratiques qui peuvent être plus ou moins différentes d'un groupe à l'autre). La culture, dirions-nous, fait référence à ce qu'est l'homme à travers ce qu'il fait.

Pour Freud, « les organisations sociales », « les limitations morales » et « la religion » constituent la pierre angulaire de toute culture. « Un jour les frères chassés se sont réunis, ont tué et mangé le père ce qui a mis fin à l'existence de la horde » (S.Freud, *Totem et taboou*, p.199¹²³). Ce meurtre du père, dans sa forme symbolique, constitue pour Freud un acte par lequel se développera une culture et marque la genèse du processus socioculturel. Pour Freud, la culture peut causer une atteinte à l'individu d'où le lien entre la question collective et la clinique du névrosé. Pour l'auteur, la culture civilisée exige des contraintes au dépend de la satisfaction pulsionnelle de l'individu, par conséquent, la frustration que l'homme vit n'est que le résultat des répressions sexuelles imposées par la société (Freud S. la vie sexuelle). Freud élabore aussi cette idée dans « malaise dans la culture » (p.104)¹²⁴ où le « mal-être » n'est que le résultat de la répression des pulsions que la culture impose. La société est par la suite fondée sur le déni de ce malaise.

¹²³ Freud S. (2001). *Totem et Tabou*. Paris : Éditions Payot, p. 199

¹²⁴ Freud S. (2010). *Malaise dans la Culture*. Paris : Éditions Flammarion, p. 104

1.1. Figures du malaise dans la société libanaise/ Vers la restauration du Moi

La multiplicité des idéaux est fort présente au Liban. Elle est représentée par le chef religieux ou le chef politique. La religion constitue un élément essentiel dans la vie quotidienne des Libanais, dans la mesure où le Liban présente un système patriarcal où le père exerce pleinement son autorité. Freud dans « Analyse des foules et psychologie du moi » souligne que le « rabaissement de l'homme provient de la disparition de son idéal du moi, projeté souvent dans l'image du chef ». Ainsi, dans cette société, par l'importance accordée au *leader*, on constate comment le « nous » tue le « je ». Autrement dit, hypnotisés par la figure du leader, les membres de la foule quel que soit leur nombre, identifiés les uns aux autres sont réduits à être une seule personne.

Qu'en est-il de cette autorité pendant et après la guerre ? La multiplicité des partis, le meurtre à la base de l'identité confessionnelle, le déracinement géographique, ont fait du Liban un État dépourvu d'autorité : ainsi, s'installe une autorité d'un père absent, mort. Assoun¹²⁵ trouve qu'avoir un père c'est pouvoir se payer le luxe de le tuer. Cependant, si le père est déjà mort comment arrive-t-on à s'identifier à ce père mort ? Si le sujet n'a pas les moyens de tuer le père le tombeau se ferme sur lui. Ainsi, la guerre a ouvert la voie de la délinquance surtout chez les adolescents « restés en suspens » qui se sont encouragés par la prise de drogues, la prostitution, le vandalisme etc. alors que d'autres expriment ce malaise autrement. Le corps devient un bouc-émissaire mais aussi la porte-parole de ce mal-être. Si la guerre a répandu plein de cadavres, elle n'a cependant pas cessé de tuer les âmes. La passivité vécue par les Libanais en attendant l'arrêt des bombardements dans l'abri fut elle vraiment dépassée ? Ou a-t-elle pris une forme renversée, active ? Jean Yves Chagnon dans *hyperactifs ou hypopassifs* souligne l'importance des conduites comportementales qui viennent masquer des angoisses de passivité. Que s'est-il passé dans cette société ?

Sans doute, l'effet de l'après guerre a favorisé « des Oblomovs¹²⁶ ». Oblomov est un personnage d'Ivan Gontcharov connu comme « l'homme couché ». Cet homme souffre d'une immobilité physique et morale pour qui toute tentative d'implication dans la vie quotidienne est vouée à l'échec, et où il manifeste un état

¹²⁵ Assoun P.L. citation colloque "le corps de la mélancolie", 10 avril 2015, Université Paris 13

¹²⁶ Gontcharov Ivan, *Oblomov*, Editions Gallimard, 2007

d'apathie. Mais Gontcharov introduit un autre personnage, parfaite antithèse d'Oblomov, « l'homme debout », qui est fasciné par l'action et la persévérance. Faire allusion à ces deux personnages de Gontcharov nous permet de décrire les cicatrices psychiques dont les Libanais sont atteints depuis la guerre. Ou sont-ils toujours dans cette situation désespérée ? De guerre en guerre, ils ont baissé les bras, ils ont été déçus et le sentiment d'impuissance fut accentué comme le fut le « syndrome de fatigue chronique » ou comme on l'a appelé anciennement « neurasthénie » par Georges Beard, psychiatre américain pour décrire un état de fatigue chronique associé à des douleurs diverses, des symptômes somatiques multiples tel les douleurs articulaires et / ou musculaires, mal de gorge, sommeil non réparateur. Cette fatigue devient un seuil où le corps a atteint ses limites, les limites de ses capacités. La fatigue rappelle le sujet à sa dépendance corporelle.

Freud distingue 2 types de névroses :

- 1 Psychonévrose, (obsessionnelle, hystérique, phobique) qui renvoie au problème sexuel en rapport avec un enjeu symbolique (conflictualité, difficulté œdipienne).
- 2 Névrose d'angoisse ou névrose actuelle. La névrose économique vient du fait que le sujet est frustré ; cela concerne aussi le sexuel.

De là, Freud fait une place à des pathologies de la frustration. Il recycle la neurasthénie en la mettant dans la névrose actuelle, où il met même l'hypochondrie (névrose somatique). La fatigue donc va apparaître comme l'un des symptômes constitutifs de la névrose actuelle. Pour Freud c'est la question de la pulsion qui se pose.

Dans les névroses actuelles, dès lors qu'il n'y a pas d'excitation, il n'y a pas de décharge dans le circuit propre à la pulsion ; il y a un rapport complexe entre le corps qui ne décharge pas correctement et la psyché ; il se forme là l'angoisse qui vient du fait que la libido n'est pas satisfaite. Cette angoisse de frustration c'est un certain destin de la libido. Cette libido produit l'attente anxieuse. Car la libido est en train d'attendre une satisfaction, et elle est toujours en érotisation permanente. Dans ce contexte, la fatigue au sens de la névrose actuelle est une forme d'angoisse. (la non-satisfaction pulsionnelle est un facteur de fatigue, il y a une pulsion en souffrance). L'inhibition, pour Freud, c'est une limitation fonctionnelle du Moi. Si le

Moi s'interdit une action, cela veut dire que le Moi ne veut pas avoir d'ennuis avec le ça ou le *surmoi*. Autrement dit, on voit que le rapport de force entre pulsions et défenses est déséquilibré. Freud a établi un lien entre la fatigue et le sommeil dans « Leçons d'introduction à la psychanalyse » et souligne le fait que le sommeil est un processus de retrait libidinal. « *En nous plaçant cette fois du point de vue de la théorie de la libido, nous déduisons que le sommeil est un état dans lequel toutes les énergies libidinales aussi bien qu'égoïstes, attachées aux objets, se retirent de ceux-ci et rentrent dans le Moi. Ne voyez-vous pas que cette manière de voir éclaire d'un jour nouveau le fait du délassement procuré par le sommeil et la nature de la fatigue*¹²⁷ ? ». Du point de vue narcissique, « Je suis fatigué » signifie que je me rappelle à moi-même le droit de me protéger. Un fatigué cherche le sommeil, et le sommeil est narcissique, réparateur, Montaigne se faisait réveiller en pleine nuit rien que pour le plaisir de s'endormir ensuite.

Cependant on remarque que dans la société libanaise le sommeil réparateur a cédé sa place à l'insomnie. Beyrouth insomniaque ?

Pour sortir de la hantise de Thanatos qui a régné pendant toute la période de la guerre et de l'après-guerre, Éros fut appelé pour faire resurgir les pulsions de vie dans le sexuel et le festif comme comportements compensatoires face à la fragilité de l'existence. Ainsi Beyrouth connaît des nuits « maniaques » où les Libanais de toutes confessions se réunissent dans les boîtes de nuits laissant de côté la haine qui les a tant alimentés comme nous l'avons déjà souligné. Les herbes vertes qui ont autrefois tracé l'ancienne ligne de démarcation, furent remplacées par des boîtes de nuits, des restaurants, où tout le monde se croise jusqu'au lever du soleil. Une boîte de nuit très connue à Beyrouth, le *B018*, a été construite là où un grand massacre a eu lieu ; le sous sol était un dépôt d'armes. Le sous-sol s'est transformé en boîte de nuit et la décoration rappelle toujours les jours amers de la guerre. En arrivant devant la boîte de nuit on ne voit qu'un parking, et au centre un escalier mène vers le sous-sol. Arrivés à l'intérieur, les couleurs sont noires et rouges et sur les tables qui ont la forme de cercueils des photos de morts. Le toit s'ouvre après minuit, on voit alors le ciel, le lever du soleil rappelle à ces corps qui dansent qu'il est temps de

¹²⁷ Freud Sigmund (1916), cit p.434

partir. Certains partent directement au travail et le lendemain l'histoire se répète, les Libanais vivent comme si chaque jour pouvait être le dernier.

Nous pouvons dire que les Libanais, sont atteints par ce que Évagre et Cassien ont nommé une « espèce de torpeur spirituelle ». Évagre fait le constat des moines « acédiaques », qui sont atteints de ce qu'il nomme «le démon de midi». Les moines se laissent aller à une passivité, une négligence, un dégoût au lieu de se livrer à leurs tâches. Mais Évagre remarque aussi l'état inverse de cette « acédie », une hyperactivité, une agitation, une tentative de fuite. L'acédiaque ne supporte plus de rester seul, il se déplace, il cherche ailleurs ce dont il a besoin, vainement, puisque l'acédie est pour lui un moyen par lequel il met toutes ses activités en suspens. Robert-Philippe Demontrond et Le Moal font écho à Évagre et montrent que l'acédie se déploie sur deux versants : « sur son premier versant, l'acédie correspond ainsi à une suractivité des fonctions psychiques, entraînant des réactions d'extériorisation diverses : excitation motrice, que manifestent une hyperactivité, une agitation continue ; une exaltation psychique qui signent de forte labilité émotionnelle, d'euphorie ; des raptus agressifs et des accès d'éréthisme. »¹²⁸

« Sur son second versant, l'état acédieux comporte un ensemble de symptômes qui constituent la sémiologie dépressive classique : perturbations affectives, cognitives, une asthénie, une fatigabilité accrue, une tendance au retrait social à l'isolement, un ralentissement psychomoteur, un abattement sur le plan affectif, et sur le plan cognitif une forte inhibition intellectuelle, avec apparition des troubles de l'attention et de la concentration et l'imagination est globalement appauvrie subissant une rumination obsessionnelle. »¹²⁹

Pour Robert-Demontrond et Le Moal l'acédie est une anxiété, en ce sens que l'anxiété n'est que le résultat de l'agressivité et de la fuite. C'est une peur constante qui pousse la personne à avoir une attitude paradoxale ; elle cherche la sécurité en s'entourant des autres mais en même temps elle cherche à quitter les autres pour s'en défaire et peut être trouver une meilleure protection ; cette acédie/anxiété peut mener à la paresse, la démotivation, l'inactivité, ou à l'hyperactivité.

¹²⁸ Robert- Demontrond P. et Le Moal T., « *l'acédie comme mal des ambitions déçues* », in *Revue Internationale de Psychosociologie*, 2004/2, pages 141-157.

¹²⁹ Op. cit

Comme tout autre individu le Libanais est amené à refouler, à ne pas tout se rappeler pour laisser le champ à la pulsion de vie et ouvrir le chemin pour se projeter dans le futur. Mais l'insistance des Libanais à faire la fête ressemble à une compensation, symptôme d'un conflit psychique non résolu. Depuis la plus longue guerre qu'a connue le Liban, la guerre de 1975-1990, les citoyens se trouvent dans une situation de guerre plus ou moins larvée, avec des crises et des apaisements.

Comment et où se traduisent ces moments d'insécurité qui résurgissent quand les peurs et les traumatismes soufflent leur retour ?

Beyrouth bouge le soir aussi bien que le jour, les cliniques de chirurgie esthétique en témoignent. « Entre 2005 et 2006¹³⁰, le nombre d'opérations de chirurgie esthétique a augmenté de 100%¹³¹ ». *First National Bank* par une offre osée propose des crédits bancaires pour celles et ceux qui veulent avoir recours à la chirurgie esthétique avec un taux d'intérêt de (6%) supérieur à celui appliqué pour les prêts à l'achat d'une voiture (4,9%). Le *beauty loan* (beau prêt ou prêt de beauté) peut aller jusqu'à prêter 5000\$ alors que le Smic au Liban est de 360€ par mois. Le directeur marketing de cette banque, parle d'une offre *blindée* ; « si un client prend un prêt, nous savons qu'il en reprendra un autre. Nous créons une addiction »¹³². D'ailleurs, l'AFP estime qu'en 2007 le nombre d'opérations de chirurgie esthétique est de 1,5 million d'opérations et de 10 millions d'injection de *botox* et de *collagène*¹³³.

Le corps insomniaque, le corps sous l'emprise des bistouris témoigne d'une insatisfaction mais aussi d'une tentative de reprise de contrôle. Pour Liliane Ghazali, psychanalyste libanaise, « après la guerre civile, le Liban est entré dans une culture

¹³⁰ 2005 et 2006 sont deux années importantes et mouvementées. En 2005, le premier ministre multimilliardaire, R. Hariri (qui est musulman sunnite) est assassiné, il s'ensuit un mouvement de contestation qui unit les libanais chrétiens et sunnites. L'armée syrienne, occupant le Liban depuis 1975, est pointée du doigt et est obligée de se retirer militairement. En 2006, Israël bombarde le Liban, le chef du Hezbollah (milice chiite armée depuis 1979 et pro-syrienne), est considéré comme un sauveur par les chiites du Liban. Cependant, le camp adverse (les pro-hariri et anti-syrien) demande le désarmement du Hezbollah qui « crée » des problèmes avec le voisin Israélien et se place en victime/héros. De brefs mais violents combats de rue entre sunnites et chiïtes ont eu lieu au début de l'année 2007. Leurs divergences sont telles que depuis septembre 2014, le Liban n'a pas de Président de la République (qui doit être chrétien et élu par le Parlement).

¹³¹ Emilie Sueur, « Le boom de la chirurgie esthétique au Liban », *La libre Belgique*, article mis en ligne le 8-5-2007

¹³² Emilie Sueur, « Le boom de la chirurgie esthétique au Liban », *La libre Belgique*, article mis en ligne le 8-5-2007

¹³³ AFP, Lamia RADI, « Docteur faites-moi les lèvres d'Angelina jolie,25-10-2007 <http://www.iloubnan.info/sante/actualite>

de l'immédiateté et un culte de l'apparence, et ceci a été renforcé avec l'assassinat de Rafic Hariri, les Libanais savent qu'ils ne maîtrisent rien, ni leur présent, ni leur avenir, ni la politique. S'est alors opéré, au niveau des Libanais, un repli sur soi. On contrôle son corps, car c'est la seule chose que finalement on peut contrôler ». Ainsi ces femmes se mettent dans une compulsion de la chirurgie esthétique pour effacer les traces de l'ancien corps et faire du nouveau une nouvelle identité.

Même les partis politiques utilisent la carte esthétique. Par exemple le parti du Courant Patriotique Libre (CPL) a utilisé un slogan durant les élections, qui s'est répandu dans le pays. Afin de motiver les femmes à voter, le message disait « Sois belle et vote¹³⁴ ». La petite vidéo montrait une belle femme en nuisette blanche qui se levait le jour des élections, choisissait et portait sa plus belle robe, mettait ses chaussures à talons aiguille, se maquillait, mettait ses bijoux, ses lunettes de soleil et partait pour voter. Cela montre que le paraître est devenu tellement important qu'il est incontournable même auprès des politiques. C'est pourtant une manière bien limitée de décrire une femme libanaise.

Dans ce pays la mosaïque des appartenances inscrites dans une appropriation territoriale souvent violente, mêle l'histoire nationale à la symbolique référentielle communautaire, provoquant des réalités sociologiques aléatoires hors du communautarisme. L'identité des Libanais est « flottante » disait Mounir Chamoun¹³⁵. Les replis communautaires apparaissent à la moindre alerte. C'est un pays semi-clanique, mais qui a le culte de la famille nucléaire. Le Liban est religieux et communautaire, mais a des revendications de laïcité et d'égalité devant la loi.

Dans tous ces paradoxes et les situations désespérées que les libanais ont vu, le corps reste le seul témoin de leur existence, pour Georges Bataille « en situation de grande souffrance le corps devient une sorte d'ultime recours pour ne pas disparaître ». Le recours au corps sera-t-il un moyen de retrouver le goût de vivre ?

Entre la tradition et le modernisme, les apparences sont souvent recherchées au détriment des concepts vitaux, les corps bien faits sont une priorité. Il n'est pas

¹³⁴ Campagne pour les élections du 7 juin 2009 du Courant Patriote Libre CPL
<http://rue89.nouvelobs.com/2009/04/27/liban-sois-belle-et-vote>

¹³⁵ Citation Mounir Chamoun " journée d'études psychanalytique, Université saint Joseph "

rare que les hommes comme les femmes fréquentent les clubs sportifs, et se soumettent à la chirurgie esthétique.

Souvent, le Libanais qui se cherche imite les modèles américains et surtout européens, (particulièrement français par héritage du mandat). Mondialement, la vision du corps, au niveau du social, a aujourd'hui changé de mode. Le culte du corps est mis en avant : dans les medias, les images, la littérature et la publicité. Cette surexposition crée des modèles socioculturels, des idéaux de beauté irréalistes. Ces idéaux deviennent des normes à partir desquelles s'effectuent des comparaisons, des évaluations de l'apparence des personnes.

Quoiqu'il en soit, la fonctionnalité du corps demeure et l'enjeu que représente le fait corporel appartient au fantasme individuel comme à l'imaginaire collectif. Et dans ce sens ce champ quoique particulier, peut à travers l'individu qui y vit donner un sens général à la pratique culturiste.

le culturisme une conduite addictive ?

2.1. Brève définition de l'addiction

Sans nous attarder sur l'addiction en tant que pathologie, il nous a semblé important d'en rappeler les grandes lignes afin de mieux comprendre celle qui est liée aux stéroïdes.

« Étymologiquement le terme addiction correspondait dans le droit romain ancien à un arrêt du juge qui constatait qu'un sujet n'était plus en état d'assumer les responsabilités contractées à l'égard d'autrui. Le juge donnait alors au plaignant le droit de disposer à son profit de la personne du débiteur défaillant. Il s'agissait donc de contrainte par corps pour dette. Autrement dit, celui qui n'était pas parvenu à gérer convenablement ses propres obligations se voyait contraint de payer, avec son propre corps et par son comportement, le manque de pertinence de ses systèmes de pensée. »¹³⁶

J-L Peddinielli donne une brève définition de ce que constitue une addiction. Selon lui, il s'agit de la « répétition d'actes susceptibles de provoquer du plaisir mais

¹³⁶ Pevous, et al. (1995) *Modification de l'image du corps et évolution de la dépendance psychique chez les toxicomanes*. Paris, PUF p.57-59

marqués par la dépendance à un objet matériel ou à une situation, recherchés et consommés avec avidité »¹³⁷. C'est ce que semblent faire ces sujets en proie à une ou plusieurs conduites addictives, particulièrement carencés dans le registre de la mentalisation, se condamnant eux-mêmes à payer une dette par leur corps et par leur comportement.

Nous avons évoqué dans le chapitre précédent la pratique du culturisme, en indiquant que c'est un sport qui consiste principalement à développer la masse musculaire dans un but esthétique. Le culturisme dicte l'organisation quotidienne avec rigueur. Qu'il soit pratiqué en amateur ou en professionnel, le culturisme ordonne le temps de repos, la pratique en salle avec la prise de stéroïdes et/ ou d'amphétamines et surtout une alimentation bien organisée. L'acharnement du développement musculaire crée une certaine dépendance.

Nous parlons de dépendance parce qu'en effet le terme d'addiction n'est plus réservé aujourd'hui à un produit tel la drogue ou l'alcool, mais s'étend à une modalité spécifique dans la relation de l'homme à ses activités. Ainsi, Michel Reynaud¹³⁸, en parlant des « pratiques addictives » trouve que des comportements comme l'anorexie, la boulimie, l'addiction au sport pourraient être similaires aux addictions aux substances psychoactives « mettant en jeu les fonctions du plaisir, de l'évitement de la souffrance, de la dépendance et de la gestion des sensations et des émotions ».

La communauté scientifique internationale, distingue trois types de comportement dans la consommation de substances psychoactives : usage- abus- dépendance.

L'usage loin d'être pathologique, pourrait cependant présenter des conduites à risque situationnelles telles les conduites d'automobiles, de moto et la consommation d'alcool. Par contre l'abus ou l'« usage nocif » pourrait représenter un vrai problème à cause de la présence des perturbations qui apparaissent chez le sujet que ce soit sur le « plan somatique » ou « psychiatrique », au niveau social et familial. Le DSM-IV a énuméré une liste de critères pour illustrer la présence d'un

¹³⁷ Pedinielli J-L., Rouang G., Bertagne P. (1997) *psychopathologie des addictions*. Paris. PUF, p.27

¹³⁸ Reynaud Michel, *quelques éléments pour une approche commune des addictions*, in *traité d'addictologie*, Editions Flammarion 2006, p. 4

trouble de comportement de consommation. Concernant la dépendance, il faut faire la différence entre la dépendance psychique et la dépendance physique. La première procure la satisfaction, le bien être. Alors que la deuxième pousse le sujet à la consommation de la substance pour éviter un manque.

Goodman en 1990, écrit que l'addiction est un « *processus dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonction de procurer du plaisir et de soulager un malaise intérieur, et qui se caractérise par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit des conséquences négatives*¹³⁹ ». Il propose une série de critères, inspiré du DSM-IV, permettant de délimiter ce champ.

Présence d'au moins 4 critères parmi les suivants :

- A. Échecs répétés de résister à l'impulsion d'entreprendre un comportement spécifique.
- B. Sentiment de tension augmentant avant de débiter le comportement
- C. Sentiment de plaisir ou de soulagement en entreprenant le comportement
- D. Sentiment de perte ou de contrôle pendant la réalisation du comportement
- E. Présence d'au moins 5 des items suivants :
 1. Fréquentes préoccupations liées au comportement ou aux activités préparatoires à sa réalisation.
 2. Fréquence du comportement plus importante ou sur une période de temps plus longue que celle envisagée.
 3. Efforts répétés pour réduire, contrôler ou arrêter le comportement.
 4. Importante perte de temps passé à préparer le comportement, le réaliser.
 5. Réalisation fréquente du comportement lorsque des obligations occupationnelles, académiques, domestiques ou sociales doivent être accomplies.
 6. D'importantes activités sociales, occupationnelles ou de loisirs sont abandonnées ou réduites en raison du comportement.
 7. Poursuite du comportement malgré la connaissance de l'exacerbation des problèmes sociaux, psychologiques ou physiques persistants ou récurrents déterminés par ce comportement.

¹³⁹ Goodman A., « addictions, definition and implication » in British journal of addictions, 1990,n 85, p.6

8. Tolérance : besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence du comportement pour obtenir l'effet désiré

9. Agitation ou irritabilité si le comportement ne peut être poursuivi.

F. Certains symptômes du trouble ont persisté au moins un mois, ou sont survenus de façon répétée sur une période prolongée¹⁴⁰ ».

Dans quelle mesure peut-on parler d'addiction pour les culturistes ? En d'autres termes, le sportif à outrance ou le culturiste sous stéroïdes anabolisants, est-il une personnalité qui a dépassé les limites de la pratique pour en devenir dépendante ? Comment comprendre le phénomène ?

Le culturisme semble, ainsi, une conduite répétitive, procurant un soulagement lors de la pratique et une agitation lors de l'impossibilité de l'accomplir, avec intensification de l'effet par répétitions.

En effet, comme on l'avait déjà évoqué en ce qui concerne les stéroïdes anabolisants, ces derniers augmentent le nombre de récepteurs de testostérone dans le corps et diminuent la synthèse naturelle. Ce qui crée le besoin de s'injecter ou de consommer le produit. En outre, comme pour tout autre drogue, lors du sevrage, les usagers de stéroïdes anabolisants ressentent les symptômes liés au manque physique : anxiété, nervosité, transpiration, vomissements, diarrhée, crampes, frissons, spasmes musculaires, insomnie, irritabilité, etc. sont observés, et cette symptomatologie mène en général le sujet à un renouvellement de la consommation. Ajoutons que la dépendance aux stéroïdes anabolisants ne peut aller chez le culturiste sans la dépendance aux sports. Comme pour d'autres comportements addictifs, l'addiction au sport chez le culturiste résulte d'un comportement excessif qui produit un besoin extrême d'entraînement et à l'arrêt, la nécessité d'un sevrage. Le culturisme est une dépendance, et s'inscrit aujourd'hui dans le cadre des nouvelles pathologies de la dépendance.

Toutefois, des chercheurs, des médecins, comme les adeptes du culturisme, récusent ces assertions et restent circonspects en parlant d'addiction. Ainsi en est-il des propos de Dr. L. Henderson de l'École de Médecine de Dartmouth : « *la plupart des personnes qui prennent des stéroïdes anabolisants ne restent pas cloîtrées dans un appartement à Seattle en écoutant de vieux disques et ne font pas la*

¹⁴⁰ Goodman A., « Addictions, definition and implication » in *British journal of addictions*, 1990, n 85, p.6

manche 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24. En fait la dépendance n'est pas un phénomène du tout ou rien. Beaucoup de gens peuvent boire, fumer et parier sur des chevaux de temps en temps sans développer une dépendance, et pourtant, nous reconnaissons le risque de la dépendance à l'alcool, à la nicotine et aux jeux d'argent. Le potentiel de dépendance des stéroïdes anabolisants dépend assurément de leur utilisation : de la quantité, de la fréquence, du type de stéroïdes ingéré, ainsi que du consommateur lui-même. Il se peut qu'une dépendance aux stéroïdes anabolisants ne se développe que chez des personnes susceptibles d'en avoir, comme on observe pour les drogues, avec un potentiel de dépendance¹⁴¹ ».

En outre, continue Henderson « les usagers de stéroïdes anabolisants ne développent pas d'accoutumance au sens strict du terme. » Cela signifie que des doses plus fortes ou plus nombreuses ne sont pas nécessaires. Même si le sujet augmente la dose, le résultat restera le même. « le muscle ne prendra en aucun cas plus de volume, et le corps ne demandera pas une plus forte dose. Les médecins et les chercheurs ne peuvent expliquer l'addiction aux SA que par la psyché et non par un besoin biologique comme il s'agit dans le cas de conduites addictives. »¹⁴²

Pour Oliwenstein « *la toxicomanie surgit à un triple carrefour : celui d'un produit, d'un moment socioculturel et d'une personnalité. Ce sont là trois dimensions également constitutives. Mais il est plusieurs approches du phénomène toxicomane, selon, précisément, qu'on porte l'accent sur l'un de ces paramètres plutôt que sur les autres.* »¹⁴³ Considérons que le produit dont parle Oliwenstein est ici le stéroïde et la dépendance la pratique ; que la personnalité est celle d'un adolescent fragile qui pratique le culturisme et consomme le produit ; identité qui nous mène à souligner le moment socioculturel du dépendant. C'est-à-dire l'image de soi acquise dans le miroir de l'autre qui se traduit en culte de corps.

Que faut-il en penser ?

Disons d'abord, en considérant le point de vue de Henderson et al., des coachs, et des culturistes eux-mêmes, pour lesquels parler de dépendance relativement au culturisme, avec ce qu'il suppose comme entraînements et prise de stéroïdes anabolisants, est discutable, puisque, contrairement aux autres drogues, ce n'est pas avec la première prise que l'accoutumance physique est créée. Il faut

¹⁴¹ Henderson L.& Wood R. (2005) "Steroides A. : Fatal Attraction", in *British Society for Neuroendocrinology Journal No 1214*, pp. 428-433

¹⁴² Ibid, p.430

¹⁴³ Oliwenstein C. (1983), *la drogue ou la vie*, Paris : Pierre Laffont, p.265

au moins plus d'une dizaine de prises de S.A.A, sur un très court terme pour pouvoir parler de dépendance, et l'adaptation de l'organisme à la présence à ce produit ne se fait qu'à très long terme. En outre, on y trouve plutôt, comme l'affirme Henderson, une corrélation avec une dépendance psychique qu'une dépendance physique.

En acceptant toute ces affirmations, une question reste importante : peut-on dissocier dépendance psychique et assuétude physique ? La dépendance interpelle souvent le pathologiste, parce qu'elle inscrit les limites entre le normal et le pathologique. En fait, on ne peut pas dissocier dans l'addiction les deux notions psychique et physique et la frontière qui les sépare est floue, comme l'a énoncé Michel Reynaud ; «la dépendance psychique définie par le besoin de maintenir ou de retrouver les sensations de plaisir, de bien-être, la satisfaction, la stimulation que la substance apporte au consommateur, mais aussi d'éviter les sensations de malaise psychique qui survient lorsque le sujet n'a plus son produit. Cette dépendance psychique a pour traduction principale le *craving* ou recherche compulsive de la substance, contre la raison et la volonté, expression d'un besoin majeur et incontrôlable. »¹⁴⁴

Contrairement aux autres drogues, les stéroïdes ne dégradent pas l'image physique du sujet. L'image du corps, objet de fixation dépendante du culturiste, est en lien avec le développement musculaire qui détermine en grande partie cette fixation. La prise de stéroïdes anabolisants produit au culturiste un plaisir, parce qu'elle lui permet de se rapprocher de l'image du corps idéal si recherchée qu'il tente indéfiniment et répétitivement d'atteindre. Si le but est quasi atteint, il sera encore moins possible au sujet d'arrêter la consommation de stéroïdes anabolisants, de peur que son corps se modifie et redevienne comme avant. Valea, psychiatre addictologue trouve que dans le cas du culturisme, les produits dopants « fournissent un état de bien être par desinhibition et effet antalgique puissant ». L'accoutumance du corps aux mouvements par la répétition des entraînements est une « ritualisation obsessionnelle ou compulsive des gestes ».¹⁴⁵ Ce besoin compulsif mène le culturiste à contrôler sans cesse son image dans la glace et dans les yeux de ceux qui le touchent particulièrement.

¹⁴⁴ Reynaud M., (2006), *Quelques éléments pour une approche commune des addictions*, in *Traité d'addictologie*, Editions Flammarion, p. 5

¹⁴⁵ Valea D. (2005), "Un regard d'addictologue chez les sportifs"

La communauté sportive et scientifique a mis du temps à l'avouer, mais les stéroïdes anabolisants ont un impact sur le corps humain (on avait déjà montré les impacts), s'ils aident à améliorer la performance athlétique de différentes façons : réduction de la fatigue, augmentation de la masse musculaire, stimulation de l'agressivité, augmentation de la rétention azotée et de la teneur en calcium des os et élévation des taux d'hémoglobine, dont les sportifs sont friands. Ce sont des substances dangereuses dont les dépendants, nous l'avons montré déjà, souffrent d'effets secondaires graves.

Il en est de même de l'addiction au sport. Au départ, le sujet entre dans une phase de changements corporels. Il est confronté aux limites du corps et à celles de ses compétences. Le sportif veut se surpasser, il brise à chaque fois une limite et part de plus en plus loin. Pour J. Birouste addictologue, le sportif est « un tacticien praticien des limites ». Il cherche sans cesse un idéal en prenant exemple sur les recordmen du sport, l'entraîneur ou les magazines.¹⁴⁶

Le terme « addiction sans drogue » n'est que récemment apparu. Comme pour d'autres comportements addictifs, l'addiction au sport chez le culturiste résulte d'un comportement excessif, qui produit un besoin extrême et, à l'arrêt, la nécessité d'un sevrage. Aux États-Unis l'étude de ce phénomène mobilise les chercheurs. En 1998, l'équipe du professeur Smith a tenté de former une liste de comportements spécifiques aux bodybuilders :¹⁴⁷

Questionnaire de Smith

1. Je m'entraîne même quand je suis malade ou grippé.
2. Il m'est arrivé de continuer l'entraînement malgré une blessure.
3. Je ne manque jamais une séance d'entraînement, même si je ne me sens pas en forme.
4. Je me sens coupable si je rate une séance d'entraînement.
5. Lorsque je rate une séance, j'ai l'impression que ma masse musculaire se réduit.
6. Ma famille et/ou mes amis se plaignent du temps que je passe à l'entraînement.

¹⁴⁶ Birouste J (2005)

¹⁴⁷ Smith DK & al, (1998), "Measurement of exercise dependence in body-builders" in *Journal Sports Medical Physical Fitness*, No 9 (2) pp. 34-35

7. Le body-building a complètement changé mon style de vie
8. J'organise mes activités professionnelles en fonction de mon entraînement.
9. Si je dois choisir entre m'entraîner et travailler, je choisis toujours l'entraînement.

Marc Valleur souligne le fait que « à côté de la dépendance existe une dimension de transgression, de besoin d'affronter le risque ». Ainsi dans les conduites addictives la sensation est recherchée à travers les situations dangereuses. Pour l'auteur, la population qui occupe cette situation est souvent composée des sujets jeunes de sexe masculin ayant un caractère impulsif, et/ou alcooliques, toxicomanes, délinquants...

Piedinelli, avec une opinion différente trouve que certaines addictions, comme par exemple les troubles des conduites alimentaires ne sont qu'un moyen que les concernés utilisent pour échapper à la nouveauté et à l'aventure.

Consommation d'alcool, prise de drogue ou même refus de l'aliment, tous ont en commun la recherche de la sensation, une sensation qui place les sujets dans « des conduites ordaliques », que Marc Valleur a défini comme :

1. « Le fait pour un sujet de s'engager de façon plus ou moins répétitive dans les épreuves comportant un risque mortel ».
2. « le fantasme ordalique serait le fait de s'en remettre à l'autre, au hasard, au destin à la chance pour le maîtriser ou en être l'élue, et, par sa survie, prouver tout son droit à la vie, sinon son caractère exceptionnel, peut-être son immortalité. »¹⁴⁸

Le terme de conduites ordaliques désigne une forme particulière de relation subjective au risque qui a permis à Marc Valleur de dégager certaines caractéristiques liées à cette conduite :

¹⁴⁸ Valleur M. (2006), « Les modèles psychologiques de compréhension des addiction », in *Traité d'addictologie*, France, ed. Flammarion pp. 59- 68 p.67

- « - Un rapport subjectif positif au risque qui sera vécu en tant qu'une épreuve réussie.
- Une relation animiste à la chance et au hasard
- Un sentiment d'emprise sur la situation
- Un versant transgressif
- Le refus des règles »

Ce qui est mis en exergue ici c'est la fétichisation du risque face à la castration. Sans doute ce risque évoque une sorte d'addiction vu son caractère répétitif dans un contexte social.

Pour F. Duparc, « la conduite à risque est pathologie du comportement, de l'agir¹⁴⁹ ». L'auteur en regroupe trois formes :

1. Les mises en défi de l'ordre public chez les passionnés des grandes vitesses, voiture, moto, ainsi que certains défis sportifs comme le saut à l'élastique, les parapentistes.
2. Les formes de la toxicomanie et d'addiction, avec les toxicomanies sans drogue tel, les jeux au casino, le poker et les paris. Tout comme l'addiction au travail où le sujet se donne totalement à son travail, et les aventures sexuelles sans protection.
3. Finalement la recherche des sensations fortes dans les sports dangereux. Duparc souligne la dangerosité de l'hyper investissement sportif qui conduit les sujets pendant l'arrêt du sport au dopage. Après avoir dirigé un centre spécialisé en Haute Savoie, l'auteur souligne avoir observé un nombre élevé de sportifs de haut niveau devenir toxicomanes.

Cependant certains auteurs, Kohut, à titre d'exemple, trouvent que l'addiction est une « tentative progressive, non régressive », un moyen par lequel le sujet essaie par cette tentative de surmonter sa souffrance psychique.

¹⁴⁹ Duparc F., Vasseur C. (2006), *Les Conduites à risque au regard de la psychanalyse*, Paris, In Press.

Dans une même perspective, Dodes, souligne que le recours à des conduites addictives n'est qu'un moyen de se défendre face au sentiment d'impuissance ressenti par le sujet, un moyen qui lui permet de revivre l'illusion de toute-puissance qu'il a connue pendant toute son enfance¹⁵⁰.

William Lowenstein et Francois Siri dans « sport intensif, dopage et conduites addictives » illustrent une enquête qui a eu lieu de 1995 à 1997 dans le centre Monte- Cristo à Paris (centre spécialisé de soins aux toxicomanes, CSST, hôpital Laennec), où les résultats montrent que 20% des héroïnomanes avaient eu une activité sportive intensive et compétitive durant l'adolescence¹⁵¹. Suite à la demande du Ministère de la Jeunesse et des Sports, cette étude a été diffusée dans plusieurs régions françaises dans des centres de soins. Les résultats obtenus affirment que le sport est loin de jouer un rôle protecteur, mais encore pousse le jeune à l'abus ou à la dépendance surtout pendant l'année du sevrage.

Cependant dans notre recherche parmi les enquêtés plusieurs sont ceux qui ont parlé de la conduite sportive comme étant un « exorcisant de leur stress », un stress qui n'est que le résultat des situations traumatisantes que le sujet a vécues durant plusieurs moments de sa vie.

Lowenstein, (en évoquant l'étude faite par Franques et al) montre que la quête des usagers de drogues par voie veineuse est celle de la sensation, de même que celle recherchée chez les pratiquants de parapente (selon une étude faite). En fait, les sujets attirés par les conduites ordaliques auront plus de chance de consommer des substances dopantes dans le cadre sportif d'abord et puis hors de ce cadre.

Freud en parlant de la passion pathologique du jeu chez Dostoïevski¹⁵² nous illustre une des formes des conduites ordaliques en nous montrant comment la culpabilité, sous une forme de punition, hante ce dernier qui avait joui de sa toute puissance après avoir réalisé le meurtre imaginaire du père : « le jeu était pour lui une voie vers l'auto-punition » et Dostoïevski ne trouvait la salvation que lorsqu'il

¹⁵⁰ Dodes Addiction, helpless and narcissistic rage. *The psychoanalytic Quarterly* 1990 59:398-417

¹⁵¹ Lowenstein W. et Siri F. (2006), « Sport intensif, dopage et conduites addictives » in *Traité d'addictologie*, p. 705

¹⁵² Freud S. Préface « Dostoïevski et le parricide » trad. J.-B Pontalis, in *Les frères Karamazov*, de Dostoïevski, Paris, Gallimard, 1994, pp., 6-44, p.

perdait tout. Ainsi un cycle se créa chez lui, une fois sa conscience soulagée il se remettait à jouer le jour suivant. Une sorte de robotisation s'installe chez lui, la compulsion de répétition ne le délibère pas de son état, ni de sa culpabilité, mais elle vient pour apaiser momentanément sa détresse sans assurer aucune satisfaction, ce que Gérard Szvec nomme « les procédés autocalmants ».

Velea trouve que chez certains sportifs, la répétition d'entraînement, l'accoutumance du corps au mouvement, la ritualisation et la répétition des gestes, peuvent prendre une dimension compulsive, voire une « addiction au geste. »¹⁵³

À l'instar des dépendants aux psychotropes qui essayent par ce mouvement de remplir un vide de la pensée, ces sportifs par cette nouvelle addiction aux gestes cherchent à combler un vide et l'investissement du sport deviendra l'objet par lequel ces sujets combleront ce manque.

Que peut-on dire de la recherche actuellement ?

On a remarqué dans plusieurs études un rapprochement entre les troubles des conduites alimentaires et le culturisme ou ce que certains appellent l' « anorexie inversée ». Les conduites compulsives dans le culturisme partagent des traits similaires qu'on trouve dans l'anorexie, à l'exception que chez les culturistes la recherche de gonfler énormément les muscles remplace le besoin de la minceur chez l'anorexique. Ces deux conduites ont en commun, en premier vue, des préoccupations concernant le poids et la forme du corps.

L'anorexie mentale est une conduite qui se caractérise par une restriction volontaire de l'alimentation¹⁵⁴, on dirait une véritable lutte contre la faim, par l'amaigrissement qui est fort présent, et on constate sur le plan physiologique chez les filles une aménorrhée.

À partir du livre d'Evelyne Kestemberg et al. nous allons dresser une liste dans laquelle nous reprenons les données qui nous intéressent le plus, que les auteurs ont présentées à partir de leurs travaux sur des cas cliniques afin de trouver des similarités avec les adolescents culturistes de notre recherche.

¹⁵³ Velea D. Toxicomanie et conduite addictive. p.290

¹⁵⁴ Kestemberg E., Kestemberg J., Decobert S., (1972), la faim et le corps P.U.F, p.95

Éléments Cliniques

Pour les auteurs :

| Généralités | Profil et contexte familial | Le Corps | L'effacement des zones érogènes |
|--|--|---|--|
| L'anorexie mentale ou les troubles des conduites alimentaires sont fréquents entre la puberté et l'adolescence. | Les sujets ont connu une enfance sage, ils sont conformistes et ont tendance à s'isoler | Négation délirante de l'image réelle du corps | L'oralité demeure inscrite au sein des relations confuses du tout début de la vie avec pour support l'imgo archaïque de la mère et la non-différenciation de l'enfant avec cette imago |
| Les adolescents se trouvent dans l'incapacité à tolérer les changements physiques qui adviennent avec la puberté | Sujets surprotégés par les parents, ce qui favorise l'instauration à bas bruit d'un besoin de domination | Érotisation extrêmement marquée du fonctionnement moteur | Le plaisir du contrôle, de la maîtrise de soi et des autres est si important chez ces sujets et fait surgir la référence à l'analité |
| Insatisfaction corporelle | Sujets peu communicatifs, peu expansifs | Les sujets anorexiques se comportent face à leur corps par une phobie de leur propre corps | On retrouve les activités perverses dans cette zone anale par l'emploi des laxatifs, des suppositoires |
| Mésestime de soi | Les pères se trouvent maternisés | Le corps est dans son ensemble vécu comme séparé des zones érogènes | La zone anale ici, loin de donner naissance à un plaisir spécifique se trouve effacée au profit du vécu de toute puissance, du fantasme mégalomane |
| Recours aux activités physiques | Les mères sont anxieuses, elles semblent avoir sacrifié une partie d'elles-mêmes à la famille et aux enfants | Les fantasmes relatifs à la scène primitive sont presque toujours totalement inexistants | La zone génitale est difficile à cerner |
| Satisfaction trouvée dans le sentiment de faim | L'imgo de la mère est tout à fait prévalente en ses attributs de toute puissance-magique-malfaisante ou bienfaisante | Le surmoi qui y préside n'est pas l'« héritier de l'Œdipe » c'est-à-dire héritier des imagos différenciées ayant un rôle interdicteur et protecteur | |
| Maîtriser la faim donne un sentiment de fierté et de puissance | Les souvenirs sont rarissimes, le retour en arrière est vécu comme dangereusement impossible | Corps porteur de désir, pour cela il est haï et doit être transformé en machine | |
| La faim provoque comme la drogue un | La vulnérabilité narcissique de ces sujets | Clivage du Moi avec le corps vécu comme | |

| | | | |
|---|-------------|--------------------------------|--|
| sentiment d'excitation et d'euphorie | est majeure | étranger ou idéalisé | |
| Sentiment de singularité (trionpher la faim et garder l'estomac vide) | | Hypertrophie de l'idéal du Moi | |
| La répétition dans la maîtrise de l'acte de la faim entraîne une obsession compulsive | | | |

L'anorexie est pour certains auteurs associée à l'hyperactivité physique comme par exemple pour Davis C.¹⁵⁵. L'activité physique est un moyen souvent employé par l'anorexique afin de perdre du poids. Pour cela le sujet s'engage dans une activité physique excessive qui lui permettra non seulement de maigrir mais aussi d'entrer dans un cycle d'auto-maintenance contre sa faim. Davis dans son étude appliquée auprès des sujets anorexiques et qui pratiquent des exercices physiques volontairement, montre qu'ils sont satisfaits de leur apparence.

Ultérieurement cette conduite leur semble incontrôlable parce que l'entraînement est transformé en obsession. 50 sujets présentant une anorexie ont participé à cette recherche en ayant une activité physique sur une période de 12 mois. Les résultats montrent que ces sujets (qui n'ont pas arrêté les exercices physiques) ont développé une obsession avec des traits de perfectionnisme ce qui engendre chez eux un sentiment d'insatisfaction permanent par rapport à leurs corps. Ainsi pour atteindre l'apparence souhaitée ils tentent d'appliquer « *if a little is good then a lot is better* », (si un peu est bon, alors beaucoup est mieux) donc une restriction alimentaire et un exercice excessif : à vos marques prêts partez !

L'activité est souvent perçue comme un réparateur dans l'économie intrapsychique. Les individus peuvent se sentir mal à l'aise lorsqu'ils se trouvent dans une situation de non activité. Pour les joggers par exemple courir peut devenir un sport extrême et qui occupe une place centrale dans leur vie psychique et vie physique. On a remarqué qu'il existe une surdétermination chez les coureurs, chez les personnes présentant des troubles des conduites alimentaires, et aussi chez les culturistes ; tous parvenaient à maîtriser leur corps soit à travers le régime

¹⁵⁵ DAVIS C., Eating disorders and Hyperactivity: a psychological perspective. (Can J Psychiatry 1997; 42 168-175).

alimentaire soit à travers les exercices physiques, autrement dit en mettant leurs corps en activité. Lorsque ces sujets s'investissent dans de tels comportements, ils engagent leurs corps pour l'embellir, le rendre plus fort et attirant. Mais cette tentative de restauration du corps est probablement une réaction à un Moi insatisfait à la base en essayant de lui trouver des aspects qui seront valorisés socialement, comme le sport ou la belle apparence. Ceci pourrait devenir problématique lorsqu'elle demeure la seule occupation et lorsqu'elle se transforme en une addiction. Ainsi ces nouveaux dépendants passent la plupart de leur temps à penser à leur unique souci ; poids et alimentation, entraînements.

Anorexie ou culturisme sont deux conduites qui situent le corps dans un aspect biologique, social et individuel. Rappelons que l'anorexie et la boulimie appartenant aux troubles des conduites alimentaires présentent des caractéristiques semblables avec les autres dépendances comme l'alcool, les psychotropes et la littérature scientifique a montré que l'addiction est leur dénominateur commun.

Ainsi nous pouvons remarquer que la personnalité du culturiste est une personnalité dépendante de la pratique du sport excessif et des stéroïdes. Comme toute personnalité dépendante, le culturiste veut combler un manque, un vide, une insatisfaction affective. Il se fixe sur un objet de remplacement, d'attachement. L'entraînement excessif et répétitif des culturistes pourrait être considéré comme une forme des procédés auto-calmants qui s'inscrit dans une sorte d'un agir corporel.

Si une des composantes de la personnalité est l'image de soi dont une part est l'image du corps, pour le culturiste c'est cette dernière qui prend le pas sur toutes les autres ; elle est l'objet d'attachement narcissique sur lequel il se fixe : Nous analyserons ces processus en détail ultérieurement.

En ce qui concerne le culturisme qui est plus dans la forme que la performance, le culturiste veut valoriser non pas nécessairement ses performances sportives mais également son apparence physique. Ici aussi la présence de l'entraîneur ou du modèle est extrêmement importante. Puisque, l'idéal est de se surpasser, la présence d'un spécialiste est nécessaire ; mais en outre, il s'agit pour le culturiste d'attirer les regards admiratifs d'autrui, dont celle de l'entraîneur, en tant que substitut paternel.

En conclusion à ce chapitre, nous pouvons dire que contrairement aux autres sportifs, les adeptes du culturisme perçoivent leur corps comme une fin et un outil de communication et d'apparence. Cela entraînerait une dépendance plus importante chez les culturistes que les autres sportifs (qui pratiquent le sport d'une manière modérée) puisqu'ils ne vivent que pour leur corps et le gonflement de leurs muscles. Les consommateurs de stéroïdes anabolisants sont donc dépendants psychiquement de leur fantasme corporel, une finalité à laquelle ils risquent de ne jamais arriver. Notre but est de comprendre les lacunes dans la construction de l'image de soi qui explique le pourquoi de cette personnalité dépendante.

CHAPITRE IV : CONSTRUCTION DE L'IMAGE DE SOI

Que voulons-nous dire quand on parle de Soi ? Au début de la vie, il existe chez le nouveau-né un état primaire de non intégration psyché-soma. Afin de parvenir à cette intégration, l'évolution neurophysiologique, ne permet pas à elle seule de parvenir à cette intégration avec l'environnement qui est un facteur fondamental constitué par l'Autre ; La mère d'abord et bientôt le père.

Comment le culturiste a-t-il vécu ces interactions avec les Autres ?

1. Relation mère/enfant : intégration psyché- soma chez l'enfant

1.1. Une mère, un enfant

La famille est le premier lieu du développement psychique et de la socialisation de chacun, les relations d'objet établies au cours des premières années de la vie affectent le sujet de façon particulière et déterminent l'avenir de l'individu.

L'impact de la relation mère-enfant sur le développement de l'enfant a suscité l'intérêt de nombreux chercheurs. Il s'agit de comprendre les facteurs qui se mettent en place dans la formation de soi.

La mère est le premier objet que l'enfant reconnaît. Elle active diverses expériences tout autant corporelles, qu'affectives et émotionnelles. Elle est une source de bien être et de frustration en même temps, de plaisir, de colère et d'excitation, notamment grâce à l'allaitement. Elle est nécessaire à l'enfant qui se localise dans son propre corps. Winnicott¹⁵⁶ parle d'une habitation de la psyché dans le corps, grâce à l'illusion structurante de la mère suffisamment bonne. Le développement de l'enfant dépendrait de l'établissement d'une aire d'illusion primaire entre la mère et le nourrisson dans laquelle il se sentirait omnipotent. La préoccupation maternelle primaire¹⁵⁷ permet de réaliser cette illusion : une mère toute dévouée, établissant une relation de compréhension entre elle et le bébé.

¹⁵⁶ Winnicott D. (1975), *Jeu et réalité*, Paris, Gallimard

¹⁵⁷ Winnicott D. (1983), *De la pédiaterie à la psychanalyse*, Paris, Payot, p.240

Winnicott donne une importance primordiale à la fonction maternelle. Grâce au *holding*, qui correspond au soutien physique et psychique, et au *handling*, qui concerne les manipulations du corps, les soins, l'habillement et les échanges cutanés, l'enfant se sent inclus d'emblée dans le fonctionnement psychique de la mère. Et enfin grâce à l'*object-presenting* caractérisant la capacité de la mère à mettre à la disposition de l'enfant l'objet au moment où celui-ci en a besoin, ni trop tôt ni trop tard, l'enfant a le sentiment tout-puissant de créer magiquement cet objet, lui permettant de supporter l'impuissance originaire avant que la psyché ne vienne habiter le corps. « L'adaptation de la mère aux besoins du petit enfant, quand la mère est suffisamment bonne, donne à celui-ci l'illusion qu'une réalité extérieure existe, qui correspond à sa propre capacité de créer.»¹⁵⁸ Cette illusion est indispensable à la constitution d'un *self* authentique, au terme d'une intégration psyché-soma, permettant au bébé de se sentir fermement ancré dans sa peau. Il devient alors une personne en atteignant l'unité qui lui assure une existence psychosomatique. Ce n'est donc que par le passage obligatoire dans l'aire transitionnelle, dans l'aire d'illusion, que se trace le passage vers la désillusion. C'est une fusion illusoire qui permet à l'enfant de dormir, de digérer et d'éliminer sa nourriture, de fonctionner somatiquement sans problèmes en étant convaincu que sa mère prendra tout en charge. L'espace transitionnel permet à l'enfant de créer et d'imaginer l'objet éloigné, c'est-à-dire de le symboliser. De ce fait, il pourrait progressivement se libérer de l'illusion de toute-puissance du plaisir qu'il pourrait se procurer lorsqu'il veut, afin d'intégrer le principe de réalité en passant par l'expérience de la frustration. L'enfant découvre alors les limites de son corps spatial et de son pouvoir.

À travers le ressenti de son corps, le culturiste a-t-il atteint cette illusion d'omnipotence? Il nous semble, que la pratique du culturiste vise à remplacer la mère défaillante dans les trois principes de Winnicott. Par son insuffisance (sans être mauvaise mère), la mère a négligé le corps de l'enfant et son intégration psychique. Paradoxalement, l'enfant manquant d'illusion omnipotente, ne structure pas ses limites. Aussi, dès que possible, l'être sans illusion magique et sans limites, va avoir recours à la pratique sportive et aux stéroïdes anabolisants comme substituts aux bras maternels insuffisamment contenant. Cette pratique lui donne

¹⁵⁸ Winnicott D. (1975), *Jeu et réalité*, Paris : Gallimard, p.19

une satisfaction omnipotente, mais qu'il ne peut pas limiter, allant de jour en jour de plus en plus loin dans sa dépendance.

1.2. *Le miroir de soi*

Le stade du miroir a été d'abord décrit par Lacan comme le point de départ de la constitution de l'image du corps du bébé. En réalité, l'état de pré maturation neurologique du bébé à la naissance l'oblige à une dépendance absolue à la mère. Cette illusion de faire un tout avec sa mère va petit à petit disparaître lorsque celle-ci imposera un temps et une distance avec son enfant, et cessera d'être dans l'immédiateté de la réponse. Alors seulement l'enfant peut prendre conscience de la pluralité qui l'entoure et constitue, notamment grâce au miroir, un « moi » séparé comme un corps fermé avec une limite intérieure/ extérieure. Peu à peu, il saisit son image spéculaire. Placé devant un miroir, le bébé se montre heureux et bouleversé (c'est la jubilation décrite par Lacan) car il perçoit enfin un corps total, il s'identifie à cette image de lui-même que la mère renforce par la parole. C'est cette parole d'amour et d'admiration qui est le fondement même du narcissisme de l'enfant, le « moi idéal ».

Winnicott s'intéresse à la mère et à ses expressions faciales et les pose comme précurseur du miroir lacanien. Le psychanalyste britannique introduit l'idée qu'avant même cette phase du miroir et avant même que l'enfant n'ait saisi son corps comme total et comme sien, le bébé recherche déjà son « reflet » dans le visage de la mère (qu'il pense faire partie intégrante de lui-même) et l'intitule : Le rôle de miroir de la mère (et de la famille) dans le développement de l'enfant¹⁵⁹. C'est en cela que Winnicott compare le visage de la mère à un miroir. L'émotion exprimée dans le visage de la mère lorsqu'elle regarde son bébé permet à l'enfant de se faire une image de lui-même : « la mère regarde son bébé et ce que son visage exprime est en relation directe avec ce qu'elle voit. »¹⁶⁰. Si la mère regarde l'enfant avec une expression de tendresse et d'admiration, l'enfant se verra comme un être admirable et émouvant. En revanche, une mère figée sur ses propres soucis, dénigrant la présence de l'enfant, lui offrirait une vision beaucoup moins positive de lui-même, il se verrait comme insuffisant à retenir l'attention et l'admiration de sa

¹⁵⁹ Winnicott D. (1975), *Jeu et réalité*, Paris : Gallimard, chap. 2

¹⁶⁰ Ibid. p. 29

mère, et surtout ne se ressentirait pas comme ayant la capacité d'émouvoir ou de plaire.

Winnicott¹⁶¹ parle d'échange entre la mère et l'enfant qui permettrait en même temps un enrichissement de soi et en même temps une découverte du monde par le regard de la mère. Lorsque cet échange est rompu, que la mère ne renvoie pas au bébé ce qu'il lui donne, l'enfant ne se voit pas lui-même et se met en difficulté pour ce qui est de la signification des choses. Winnicott invoque le cas d'une femme qui, lors de la tétée, ne refléterait que son propre état d'âme ou, pis encore, la rigidité de ses propres défenses. Il observe une baisse de la capacité créative de l'enfant, mais surtout remarque que ceux-ci cherchent d'autres méthodes pour pouvoir « se voir ». Les enfants se fixent alors sur des comportements agressifs ou maladroits qui attirent beaucoup plus l'attention de leur mère.

Nous retrouvons là le comportement des culturistes qui veulent se voir et se faire voir en gonflant leurs muscles et en donnant à leur corps une nouvelle apparence, jugée par eux esthétique donc capable d'attirer l'attention, de plaire et d'émouvoir.

Nous pouvons faire le lien ici avec le thème du bon et du mauvais objet de Mélanie Klein où elle dépeint deux positions adoptées par les enfants. La position schizo-paranoïde, arrive avec la frustration due au mauvais objet (le sein qui ne vient pas, par exemple) qui donne lieu à des fantasmes destructifs, - ce qu'on pourrait relier aux comportements agressifs adoptés par l'enfant frustré de ne pas se mirer dans le visage de sa mère, à l'instar de Winnicott. La position dépressive succède à la première provoquant une angoisse dépressive ressemblant à une chute survenue après l'opposition aux fantasmes destructeurs et à la crainte de perdre le bon objet (le sein, la tétée...) de la première position.

Cette position dépressive pourrait alors se ressentir dans la maladie et pourquoi pas dans cette lutte qu'entreprend le culturiste pour transformer son corps en poussant ses limites à travers la pratique sportive et l'ingestion de stéroïdes anabolisants.

¹⁶¹ Winnicott D. (1975), op.cit.

Bien entendu, Winnicott insiste sur le fait que le regard n'est pas le seul moyen de l'échange mère/enfant ; les autres sens rentrent également en jeu, il cite l'exemple des bébés aveugles. Pour lui, le Holding et le Handling peuvent aussi faire passer un message de considération, de bienveillance, et d'admiration.

Winnicott met en avant le cas de l'enfant pour qui le visage de la mère n'est pas un miroir mais est simplement le visage de la mère. C'est ce qu'il appelle le passage « de l'aperception à la perception ». Ces enfants qu'il dit « torturés par ce type de défaillance maternelle » font preuve, dans cet échange avec leur mère, d'une simple perception sensorielle, spontanée et inconsciente, au lieu de se voir dans le miroir de l'expression maternelle, d'évoluer et de créer une image d'eux-mêmes. Alors certains enfants cherchent à interpréter les expressions de la mère, à prévoir son humeur et à savoir s'effacer au bénéfice des problèmes qu'elle éprouve. Plus loin, dans la pathologie, le bébé, trop tôt obligé à anticiper et à se contrôler, se sert de cette perception comme d'une « défense », d'une réserve pour éviter d'avoir à se retrouver encore seul face aux expressions vides de la mère. Le miroir devient un simple cadre et perd sa symbolique de reflet de soi. N'est-ce pas encore là le culturiste qui se défend contre le vide expressif et qui détaille le reflet de ses muscles dans le miroir ?

1.3. Défaillance de la fonction maternelle

Lorsque la mère n'est pas introjectée dans l'univers psychologique de son enfant comme une mère protectrice et sécurisante, lorsqu'elle n'est pas capable d'entendre, tour à tour, les désirs de fusion, de différenciation et d'individuation de son enfant, elle risque de le confronter aux conditions qui pourront le mener à une psycho somatisation. L'enfant sera par la suite incapable de s'approprier psychiquement son corps, ses émotions et sa capacité de penser ses émotions ainsi que sa capacité de penser ou de relier pensées et sentiments. En d'autres termes, on parle d'une relation originaire à une mère sous le signe de l'indifférence. Pour Didier Anzieu une mère indifférente est une mère qui empêche la différenciation de s'effectuer et qui va créer chez son enfant un désinvestissement narcissique précoce dû aux effets du traumatisme¹⁶². Ce désinvestissement narcissique du Moi en tant qu'objet du ça, conduit à la perte de sa qualité objectale.

¹⁶² Anzieu D, (1974), *L'Épiderme psychique et la peau psychique*, Paris : Asygée, 1990 p. 266

Le Moi qui est prématurément sollicité va développer des conduites calmantes, représentantes de la pulsion de mort, dans leur fonction de neutralisation, voire de mortification de l'excitation.

Didier Anzieu (1974) considère que le moi-peau s'étaye sur les différentes fonctions de la peau : fonction de contenance, de limite, d'inscription de traces, de communication. La mère, en interprétant correctement et en assurant les besoins de son bébé, construit une enveloppe de bien-être, support de l'illusion sécurisante d'un double narcissisme caractérisé par l'omnipotence et l'omniscience.

D. Anzieu propose d'attribuer au moi-peau deux enveloppes :

« La couche la plus externe, la plus périphérique, la plus solide, la plus rigide est tournée vers le monde extérieur. Elle fait écran aux stimulations, principalement physico-chimiques, en provenance de ce monde. C'est le pare-excitations. La couche interne, plus mince, plus souple, plus sensible, a une fonction réceptrice. Elle perçoit des indices, des signaux, des signes et elle permet l'inscription de leurs traces. Le fonctionnement du pare-excitations est à penser en termes de force ; celui de la pellicule en termes de sens. »¹⁶³.

Pratiquement, la sous contenance maternelle présentera plus tard des séquelles sur deux plans : au niveau de la pensée et au niveau des comportements par la création des automatismes comportementaux. Le culturiste par un mécanisme de répétition compulsive va s'efforcer par la sculpture musculaire de récupérer cette intégration insatisfaisante de l'image de soi et du corps propre.

2. Le Père et sa fonction

2.1. Relation au père

Selon Freud il y a cinq stades dans le développement psychosexuel : 1- le stade oral, 2- le stade anal, 3- le stade phallique, 4- la période de latence, 5- le stade génital. Ces stades sont importants à la contribution du développement psychique de l'enfant. Lorsqu'il y a une fixation au stade oral, l'enfant connaîtra une tendance à la dépendance. Lorsqu'il y a une fixation au stade anal se sera une question de maîtrise et de contrôle.

¹⁶³ Ibid. p. 32.

La fameuse théorie freudienne de l'universalité du pénis, se base sur le monisme sexuel. Les garçons et les filles ne connaîtront qu'un seul sexe. Freud accorde une importance considérable au troisième temps du développement sexuel, c'est-à-dire la phase phallique qui commence vers quatre et cinq ans. Dans cette période, la satisfaction sexuelle provient directement des organes sexuels, le pénis chez le garçon et le clitoris chez la fille. Et c'est dans phase là que le développement psycho sexuel de l'enfant s'organisera : « Déjà, lors de l'apogée du développement sexuel infantile, une sorte d'organisation génitale s'était instituée, dans laquelle toutefois seul l'appareil génital masculin jouait un rôle, celui de la femme demeurant non-découvert (ce qu'on appelle le primat phallique). L'opposition entre les sexes ne s'exprimait alors pas encore en termes de masculin ou féminin, mais dans les termes : possesseur d'un pénis ou castré. »¹⁶⁴.

C'est durant le stade phallique que se mettent en place les mécanismes de défense qui permettent progressivement d'enfouir les désirs qui lui sont associés dans l'inconscient. La mauvaise résolution de ce stade conduit l'individu à se comporter de manière inadaptée à l'âge adulte. L'homme qui reste fixé à ce stade passera le plus clair de son temps à vivre dans la promiscuité sexuelle afin d'assouvir les désirs sexuels que l'on a empêché de réaliser en tant qu'enfant. À l'inverse, il peut ne pas avoir assez de caractéristiques masculines en raison d'une mauvaise identification au père, et développer une orientation féminine.

Pour Freud le complexe d'Œdipe est le point culminant de la vie pulsionnelle infantile, le noyau des névroses et le déterminant de la sexualité future. Certes, l'engagement de l'enfant dans ce complexe indique une maturation pulsionnelle, mais aussi de la relation d'objet et de l'identité du genre.

Dans la petite enfance, le complexe d'Œdipe est un élément majeur et son impact n'est pas sans conséquence. Le petit garçon a des pulsions et une attirance vers sa mère et une hostilité envers son père. Le garçon va réaliser qu'il existe un monde sexuel entre son père et sa mère dans lequel il n'a pas sa place. Le garçon va commencer à essayer à rivaliser avec le père afin de prendre sa place.

¹⁶⁴ Freud S. (1921), *La vie sexuelle*, Paris : PUF, 1967, p. 114

Dans le versant positif de l'Œdipe, le parent du sexe opposé devient pour l'enfant objet du désir et le parent du même sexe devient rival. L'enfant va intégrer le rôle du père et s'identifie à lui. L'identification à ce père est en étroite relation avec la castration. D'un côté, le petit garçon va s'identifier à son père et d'un autre côté, il va le craindre. Le père interdit toute relation sexuelle avec la mère. Lorsque le père n'a pas joué son rôle de loi qui sépare, Lacan parle de forclusion du Nom-du-Père. Dans le versant négatif ou inversé, le parent du même sexe est objet d'amour. L'Œdipe inversé consisterait en un désir de s'identifier à la mère. En d'autres termes, le garçon s'identifie à la mère et tente de séduire le père. De cet Œdipe découlera une tendance vers une ambivalence sexuelle et une bisexualité.

Cette phase œdipienne est réactivée à l'arrivée de l'adolescence. L'adolescent est face à ses idéaux à ses rivaux, comment réagira-t-il ?

CHAPITRE V - L'ADOLESCENCE

L'adolescence est considérée comme un stade du développement qui ne s'explique pas uniquement par une interférence entre le biologique et le sociologique mais par le biais du travail psychique qu'impliquent les modifications morphologiques et instinctuelles.

L'adolescence peut se définir ainsi : « comme le travail psychique rendu nécessaire par les transformations physiologiques et le bouleversement pulsionnel de la puberté. »¹⁶⁵

Ajurriaguerra¹⁶⁶ précise que l'étude de la crise de l'adolescence implique la compréhension des vicissitudes des pulsions, des défenses, des investissements et des processus d'identification qui conduisent à l'intégration du Moi et de l'identité, et qui mènent de la dépendance à l'autonomie affective et sociale. Selon lui, l'adolescent se trouve devant une large complexité de phénomènes, relatifs aux transformations corporelles, à la résurgence de l'Œdipe et au processus de séparation-individuation propre à l'adolescent, qui le pousse à un désinvestissement objectal (les objets internes excitants et fusionnels) et un investissement narcissique du Moi et de son propre corps. Précisant la pensée de P. Blos¹⁶⁷, il écrit que le Moi de l'adolescent cède à une réorganisation radicale. L'augmentation quantitative de la pulsion à l'adolescence est assortie d'un changement d'objet d'amour, ainsi que d'une modification dans les investissements. Il se produit un retrait de l'investissement objectal avec une dérivation sur le Moi : le Moi prend le soi comme objet.

Ainsi le corps de l'adolescent apparaît dans toute son ambiguïté : « en tant que réservoir de libido narcissique, il est soutient du Moi, en tant qu'origine des

¹⁶⁵ Richard F., 1998, *Les troubles psychiques à l'adolescence*, Paris : Dunod, Les Topos, p.21.

¹⁶⁶ De Ajurriaguerra J., 1970-1974, *Manuel de psychiatrie de l'enfant*, Paris : Masson, p. 89-97.

¹⁶⁷ Blos P., *les adolescents, essais de psychanalyse*, Stock, Paris, 1967

pulsions existant en Soi, il est décentré par rapport au sujet, en tant que lieu d'identification, il peut devenir la cible d'un retournement contre soi. »¹⁶⁸.

1. L'adolescent et son image

Dans *la métamorphose* de Kafka, Grégor Samsa se réveille un jour et ne se reconnaît plus. Son corps a changé, il a un corps nouveau, monstrueux, des membres allongés, tout son corps est couvert de poils, d'une substance gluante et la chose la plus étonnante c'est qu'il monte sur le mur. Voilà une analogie faite par A. Birraux¹⁶⁹ pour décrire la puberté qui se manifeste par l'apparition de la pilosité, le changement de volume du corps, l'érection et l'orgasme.

La puberté surprend l'enfant et son entourage, les transformations qui sont à l'œuvre modifient énormément l'image de soi et l'image du corps. Autrement dit, en termes d'identité il y a quelque chose qui est atteint puisque les adolescents perçoivent les transformations comme des menaces, un effet d'effraction, effet de clôture interne où l'on trouve des débordements des capacités de défense et de contenance. Cette effraction pubertaire menace l'intégrité narcissique et menace ce sentiment d'exister.

L'impact de la puberté est toujours traumatique. À travers l'exemple de Gregor Samsa, autre chose a un effet traumatique durant la puberté. Le pubère vit les transformations de son corps d'une manière étrange, pense qu'il est regardé d'une façon étrange par l'adulte qui est en face de lui, mais lui aussi, regarde cet adulte de façon étrange. C'est un trouble, celui du corps incertain. Le jeune, qui a un pied dans l'enfance et l'autre dans la génitalité a du mal à accepter le nouveau corps sexué.

Ce malaise dans lequel est « l'adolescent face à son corps » est une période de souffrance. Cette épreuve se fait souvent en silence, le non-dit adolescent est ignoré par l'adulte et par l'environnement. La loi de silence s'installe et alimente le malaise qui peut mener le jeune à ressentir une honte. Gregor ignorant ce que lui ai arrivé, attend de l'aide de son environnement. Cette attente accompagnée de la honte de son corps le fige dans une passivité. À force de ne pas être capable

¹⁶⁸ De Ajuriaguerra J. Op. Cit., p. 95.

¹⁶⁹ Birraux, A., Formation CILA, avril 2013

d'intégrer ce nouveau corps, c'est-à-dire ne pouvant renoncer au privilège du corps infantile, il s'adonne à une passivité totale et meurt.

Durant l'adolescence, le corps est omniprésent dans ces transformations que subit l'adolescent. Freud disait que « le Moi est avant tout corporel, il n'est pas seulement un être de surface, mais lui-même la projection d'une surface ». Nous existons tout d'abord par notre corps. Nous existons par ce que nous disons et par ce que nous faisons, mais lorsque nous sommes face aux autres c'est par le je-corps que nous sommes. L'adolescent se sent attaqué par ces transformations, il est préoccupé par son apparence, par « cette étrangeté ». De ce fait l'adolescent *est* son corps et le *hait* en même temps. La puberté surprend l'enfant et son entourage, les transformations qui sont à l'œuvre modifient l'image de soi et l'image qu'il a de son corps, l'identité est alors atteinte.

L'adolescent, en période de puberté a un sentiment d'effraction, il vit un débordement des capacités de défense et de contenance. C'est cette effraction qui menace l'identité, l'intégrité narcissique et le sentiment d'exister. Pour pouvoir supporter cette effraction l'adolescent va tenter de tolérer cette discontinuité afin de trouver des repères à son identité.

Les adolescents qui ne supportent pas ces changements, mettront en place des stratégies, pour pouvoir faire face à cette discontinuité, ils agissent donc pour ne pas être agis. L'agir serait une défense, une tentative de maîtriser tout ce qui change. Pour F. Marty¹⁷⁰ certains adolescents auront recours à d'autres types de mécanisme de défense, comme « la projection ». C'est un mécanisme par lequel l'adolescent, projette sur les objets externes ce qui est interne à lui. F. Marty appelle ce mécanisme la « paranoïa ordinaire », cette défense continue et peut générer une violence.

Donc une des défenses que l'adolescent choisit serait le passage à l'acte, qui soulage l'excitation angoissante vis-à-vis de l'émergence de l'angoisse qu'il ressent à cause de la transformation de son corps. Ce passage à l'acte on le trouve dans les prises de risques, comme le sport extrême et le culturisme dans notre cas. Ils sacrifieront alors, leur propre image grâce à la maîtrise du risque.

¹⁷⁰ Citation lors d'une journée de formation CILA, avril 2013

L'adolescent cherche à réussir et surtout à ne pas échouer dans ce qu'il entreprend. Il aspire à une image idéale, de maîtrise de soi, de maîtrise du corps et est poussé au recours à l'acte. Les actes sont quelques fois teintés d'aspects spectaculaires et grandioses qui visent à restaurer chez eux, imaginativement et par avance, une image d'eux-mêmes qui n'est pas à la hauteur de ce qu'ils aspirent à être. Le passage à l'acte est une manière d'éviter l'impact de la puberté.

Mais il existe d'autres défenses, comme la fétichisation, qui est assez courante chez les adolescents et c'est une approche moins risquée.

2. La fétichisation

La définition du fétiche, relève de la religion et de ses pratiques, l'incarnation de l'esprit pérennise l'alliance des cultes de la nature et de l'humain, qui s'inscrit dans un groupe et dans une généalogie¹⁷¹. Mais le fétiche a une fonction à condition d'y croire. Le fétiche, est l'objet qui empêche de voir, soit parce qu'on ne veut pas croire, soit parce qu'on ne veut pas voir. C'est le déni, qui est une volonté de ne pas percevoir. Mais il y a aussi la volonté de faire apparaître quelque chose qui restaure la toute-puissance. Donc on trouve qu'il y a deux aspects : déni de la perception et mise en scène d'un objet substitutif.

Dans le fétichisme ce n'est pas la réactualisation de l'angoisse de castration qui induit la création du fétiche. Le fétiche est créé par avance pour éviter d'avoir à souffrir de ce manque et de cette castration narcissique qui serait au fond la reconnaissance de la castration maternelle¹⁷². C'est le désir de maintenir un sentiment de toute puissance qui motive le fétichiste. S'il appréhendait un commerce avec l'objet sans avoir la conviction qu'il est particulièrement tout puissant il s'effondrerait parce que la privation de son fétiche le rendrait semblable à une mère castrée, qui est pour lui la signification de sa non toute-puissance et de son effondrement.

Pour A. Birraux¹⁷³ ce qui sert le plus souvent le fétiche durant l'adolescence, est le vêtement. L'investissement de posséder des vêtements et de s'habiller, donne un sentiment d'identité, qui à son tour crée un sentiment de toute-puissance auquel il

¹⁷¹ Birraux A., (2013), L'adolescent face à son corps, Éditions Albin Michel, p. 150

¹⁷² Freud S., (1969), Le Fétichisme, in *La vie sexuelle*, P.U.F., Paris., p.134

¹⁷³ Birraux, A., (2013), L'adolescent face à son corps, Albin Michel, Paris., p.158

ne faut pas toucher. Il y a une volonté d'afficher sa transgression de la loi de castration. C'est une fétichisation parce que ce sentiment de castration n'a jamais été éprouvé : ce n'est pas un refus de la castration, mais plutôt une défense préalable.

L'image du corps est un terme qui a été employé par Paul Schilder, neuropsychiatre et psychanalyste autrichien. Il caractérise l'image du corps comme « la représentation que l'être a de son corps ¹⁷⁴ ». Pour Schilder, le regard crée un lien dans le « rapport avec le monde » mais aussi il met en avant la dynamique qui se crée entre le visuel et l'image du corps. Schilder accorde une importance particulière à la fonction de l'œil « qui en fait un orifice symbolique par lequel le monde pénètre en nous ».

Schilder, trouve que les vêtements ont une influence sur l'image du corps. Outre la fonction de décoration les vêtements assurent une protection et par la suite agrandissent l'image du corps, « dès que nous mettons un vêtement quelconque, il s'intègre immédiatement dans l'image du corps et se remplit de libido narcissique ¹⁷⁵ ». Schilder dit qu'il existe d'autres moyens pour changer l'image du corps, parmi ces moyens il cite la gymnastique.

L'image du corps est le propre de l'individu mais aussi celui du social, parce que l'être est « regardé » par la société. Lorsque ces regards sont jugés négatifs le sujet tend à modifier son image du corps, par le recours à des activités motrices comme la gymnastique ou encore par l'importance accordée aux vêtements. Changer ses habits devient changer son image du corps. Les adolescents qui se sentent mal regardés trouvent une issue en adoptant ces deux opérations. Plusieurs jeunes culturistes qu'on avait interviewés accordent une place importante à leurs vêtements et à leurs pratiques sportives, comme nous a dit Anthony, un jeune culturiste âgé de 17 ans, « chaque mois j'ai un budget pour mes vêtements, pour mes entraînements ainsi que pour mon alimentation ».

Si l'adolescent fait appel à ces fétiches, c'est pour empêcher qu'il soit vu négativement, qu'il soit mal jugé. L'idée qu'il soit sous les regards des autres peut susciter chez lui une crise d'angoisse. L'angoisse qu'éprouve l'adolescent pour son

¹⁷⁴ Schilder P., (1968), *L'image du corps*, Gallimard, Paris, p. 123

¹⁷⁵ Ibid, p. 220

corps sexué peut apparaître canalisée par une préoccupation concernant un aspect spécifique de son corps, où il se met à s'auto-observer d'une manière compulsive. Cette obsession s'accompagne d'une érotisation du corps liée à une crainte anxieuse de voir son corps déformé, c'est ce qu'on appelle la dysmorphophobie.

Dans le DSM-IV, la dysmorphophobie est « *un trouble psychologique caractérisé par une préoccupation ou une obsession concernant un défaut dans l'apparence, fut-ce une imperfection légère réelle, voire délirante où les sujets développent des pratiques rituelles compulsives pour couvrir leurs défauts* ».

3. Dans la littérature Anglo-saxonne

Les recherches outre atlantique concernant le culturisme et la musculation sont nombreuses. L'approche des recherches que nous allons exposer relève de la psychologie comportementale. L'image du corps des adolescents est souvent menacée durant cette période. Les inquiétudes liées à leurs apparences deviennent perturbantes, et peuvent être classées sous le nom de « *Body dysmorphic disorder* (trouble de dysmorphie corporel), ou BDD ». La dysmorphie musculaire fait partie des BDD, (Pope, Olivardia, Phillips. 1997). Les auteurs américains, ont nommé la dysmorphie musculaire ; « anorexie inversée », à cause des similitudes avec « l'anorexie mentale ».

Dans les deux cas les sujets sont préoccupés par leur apparence. Pour dépasser cette angoisse la plupart de ces sujets se livrent à des comportements compulsifs afin d'atteindre leur idéal recherché¹⁷⁶.

La différence entre ces deux conduites c'est que les sujets présentant une anorexie mentale se voient gros, alors que les sujets qui présentent l'anorexie inversée se sentent insatisfaits de leur taille musculaire, ils se sentent assez maigre. Le culturisme avec ses exercices intensifs et la prise des stéroïdes anabolisants demeure souvent la voie par laquelle ces jeunes essaient de surmonter leurs angoisses.

Pour Greive¹⁷⁷, nombreuses sont les causes qui mènent au développement de la dysmorphie musculaire chez les jeunes, comme par exemple, une mauvaise estime

¹⁷⁶ Armstrong S., Maida D., (2005). The classification of Muscle Dysmorphia, *International Journal of Men's Health*, 4, 73-91

de soi, l'image négative, l'environnement ainsi que la pression exercée par les medias.

Bien que l'apparence des adolescents souffrant de ce trouble, n'est ni disgracieuse ni déformée, ils auront un jugement négatif et erroné sur certaines parties de leur corps ; ils trouvent que leurs nez est déformé, leurs cheveux sont très fins ou ils sont de petite taille. Leur entourage n'arrive pas à les rassurer.

La dysmorphie musculaire est la peur de n'a pas avoir assez de muscles. Cette forme de complexe d'Adonis a proliféré face aux exigences qu'impose la société moderne au travers des modèles des idéaux.

Il a été longtemps admis que la préoccupation de l'image du corps, et son insatisfaction était principalement des inquiétudes féminines. Mais au cours de la dernière décennie, plusieurs études montrent que les problèmes de l'image du corps sont présents chez les hommes aussi. Ils passent de plus en plus de temps en s'intéressant à leur apparence. Parmi ces hommes, certains expriment un malaise. Dans son livre *Adonis complexe*, Pope H. et al¹⁷⁸ nous exposent une recherche publiée par Marc Mishkind et Judith Rodin. Les résultats de la recherche, concluent que 95% des jeunes sont insatisfaits de certaines parties de leur corps et le plus souvent à cause de leur poids, et la majorité de cette population désire avoir un corps plus musclé. Cette obsession de la musculature installe ces jeunes dans un cercle vicieux. Plus une personne se concentre sur son corps, plus elle s'occupera de son apparence, ainsi l'obsession deviendra un mécontentement constant.

Que ce soit leur image du corps qui est menacée, ou l'insatisfaction qu'ils expriment, ces jeunes présentent une mauvaise estime de soi et une dépression quand on les compare aux jeunes satisfaits de leurs corps. Pope et Al trouvent que « l'estime de soi est en lien direct avec l'image du corps¹⁷⁹ ».

Pour ne pas exprimer leur mécontentement ou leur désarroi, les garçons préfèrent garder en secret leurs sentiments. Seuls, ils se mettent à restaurer leur image du corps défaillante. Bien que les solutions soient multiples, les salles de

¹⁷⁷ Greive F.G., (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of Muscle Dysmorphia. *Eating disorders*, 15, 63-80.

¹⁷⁸ Harrison G. Pope, Katharine A. Phillips, Olivardia Roberto, (2000), *The Adonis Complex*, How to identify, Treat, and Prevent Body Obsession in Men and Boys, Touchestone, New York, p.29

¹⁷⁹ Ibid, p. 30

sport restent un des terrains privilégié. La presse et les nouvelles technologies font l'éloge du corps parfait, à travers les photos et images de corps bodybuildés. Le marché de l'apparence ne se limite pas aux journaux et aux magazines, il y a aussi des publicités de produits miracles pour les beaux muscles les belles formes etc. La masculinité est valorisée, mais pas seulement grâce à l'effort et à la sueur ; les marchés des cosmétiques masculin vantent le muscle. L'impact sur les jeunes garçons adolescents est semblable à celui des jeunes filles qui admirent le corps rachitique des mannequins anorexiques et tentent de leur ressembler. La communication entre pairs sort alors du contrôle parental. Blog, forum, discussion se font entre adolescents qui essaient de satisfaire et de changer le destin d'un corps qui est en plein changement et qui n'est pas arrivé au bout de son chemin.

La société ne cesse d'influencer l'image du corps par les images qu'elles envoient ; un corps hyper-musclé et symétrique est beau et fort. Ce qui développe par la suite une dysmorphie musculaire chez certains jeunes adolescents. L'idéal culturel de l'hyper-modernité peut être aussi dangereux pour les hommes qu'il l'est pour les femmes anorexiques.

Dans son livre « Adonis complexe », Pope et al. montrent la dangerosité de la société sur l'influence des jeunes. Les jeunes parfois, disent les auteurs, construisent leur image du corps à partir de leurs jouets. Ainsi les filles en jouant avec les jouets de *Barbies* ont développé l'idée que «être mince c'est être belle¹⁸⁰», ce qui a favorisé chez elles des troubles des conduites alimentaires comme l'anorexie.

Ensuite les chercheurs se sont intéressés aux jouets des garçons pour étudier l'équivalence. Ils ont trouvé que les figurines de héros gagnaient, de plus en plus, en volume musculaire. Ainsi ils ont trouvé que la taille des jouets G.I. Joe était modifiée avec le temps :

G.I. Joe en 1964: 44 inches chest ; 12 inches biceps

G.I. Joe en 1974: 44 inches chest with 6 packs ; 16 inches biceps

G.I. Joe en 1990: 55 inches chest ; 27 inches biceps

¹⁸⁰ Pope G. HARRISON, PHILIPS A. KATHARINE, OLIVARDIA ROBERTO, (2000), *The Adonis Complex*”, Touchestone, New York, p.40

Ce qui nous donne dans le système métrique :

G.I. Joe en 1964: 111 cm de poitrine tour de poitrine ; 30 cm de tour de biceps

G.I. Joe en 1974: 111 cm de tour de poitrine avec l'apparition d'abdominaux, 41 cm de tour de biceps

G.I. Joe en 1990: 140 m de tour de poitrine avec l'apparition d'abdominaux; 68 cm de tour de biceps

Cette comparaison montre l'évolution exagérée de G.I. Joe, à tel point que les auteurs nomment le G.I. Joe de 1990 « GI Joe sous stéroïdes ». Les images fabriquées par la société ont un impact sur le développement de l'image du corps chez les jeunes. D'autres figurines, appartenant à un plus large panel culturel peuvent témoigner de la mise sous stéroïdes des héros, comme Superman ou Hulk. Ainsi, pour les auteurs, toutes ces influences sociales ont favorisé l'émergence du « Complexe d'Adonis ».

Le jeune pubère subit ces attaques silencieusement. Comment faire avec « cette étrangeté » face à un Idéal exigeant ? L'expression être bien dans sa peau devient un défi.

Les adolescents libanais vivent comme tout adolescent la violence « structurelle » ce que R. Kaës décrit comme celle liée à la société, l'économie et celle des champs psychiques celle du « montage pulsionnel et du conflit et de la radicalisation des rapports à l'autre [...] la séparation, les interdits fondamentaux, les complexes œdipien et fraternel¹⁸¹ ». L'adolescent libanais vit aussi la violence « conjoncturelle » « celle des pénuries alimentaires, du chômage de masse, des guerres des massacres et des génocides¹⁸² ». Il est face à un petit pays formé d'une mosaïque de confessions donnant accès au statut particulier devant la justice, un pays qui laisse aux forces armées et politiques le choix d'une multitude d'identités que ni l'adolescent – ni l'adulte d'ailleurs- ne trouveront satisfaisante. Liliane Ghazali¹⁸³, psychanalyste libanaise, s'interroge sur l'avenir des jeunes libanais ainsi

¹⁸¹ Kaës, R. (2012). *Le malêtre*. Paris: Dunod. P.236

¹⁸² *ibid*

¹⁸³ Ghazali L. (1990), *Liban: Rêve Guerre et Réalité*, Araya, Liban, p. 9

qu'à leurs repères identificatoires ; « Pendant les quinze années de guerre, des chefs ont surgi. Certains sont morts, d'autres ont été reniés. Les modèles d'identification ont varié, et dans cette mouvance extrême où souvent le héros d'hier est devenu le traître d'aujourd'hui et où le héros d'aujourd'hui deviendra peut être le Judas de demain. A quoi ou à qui les jeunes peuvent-ils encore s'identifier avec confiance ? ». Sans doute le héros est un personnage qui aide à la transition vers la constitution de soi. L'étymologie de héros renvoie au protecteur, au défenseur. La société n'offrant aucune image héroïque triomphante, le jeune se veut son propre héros, il s'identifie à des images et figures imaginaires de la littérature ou de la télévision, des acteurs ou des sportifs.

Pour M. Laufer, les identifications à l'adolescence ont pour fonction de rassurer un soutien narcissique pour le Moi. Ce qui mène souvent ces jeunes à s'identifier à des personnages héroïques sur lesquels ils pourront projeter leur idéal de moi.

Au Liban l'identité communautaire religieuse a conservé jusqu'à présent son importance. L'appartenance à des sous-groupes connote des identifications, des types de comportements. Pour ne pas tomber dans cette répétition menaçante, certains adolescents ont préféré de choisir « la communauté de bodybuilding ».

L'identité sexuelle qui a été menacée par la réactivation de la génitalisation du corps est mise en mode silencieux et a comme substitut l'identité sportive. La centration sur le corps musculaire devient excessive. Dans le cadre d'un recours à la pratique sportive l'activité motrice vient pallier les défaillances du Moi avec une régression du Moi pour investir les systèmes sensori-moteur et perceptif dans une tentative pare-excitatrice de liaison des excitations. Il y a plusieurs objectifs, maîtriser les excitations, opérer le calme et puis éviter la confrontation à soi-même, à ses ennuis, angoisses, désirs ; il s'agit de rechercher des sensations corporelles dans des activités mécaniques musculaires. Ainsi le corps du culturiste devient un corps machine destiné à la performance. Par ce corps fétichisé, phallicisé que l'adolescent a construit pour se mettre dans une situation d'«être regardé». Cet autre qui regarde devient son miroir, mais pas seulement, c'est son miroir qui le juge.

4. La sublimation

La sublimation est le déplacement des pulsions sexuelles vers d'autres investissements. Freud, voit une évolution à certaines pulsions sexuelles qui sont « détournées de leurs buts sexuels et orientées vers des buts socialement supérieurs et qui n'ont plus rien de sexuel¹⁸⁴ ». Freud sous entend que la sublimation est une élévation. En effet, comme nous le rappelle le *vocabulaire de la psychanalyse* de Laplanche et Pontalis, Freud, introduit précisément ce terme de *sublimation* en psychanalyse puisqu'il « évoque à la fois le terme de sublime, employé notamment dans le domaine des beaux-arts [...] et le terme utilisé en chimie pour désigner le procédé qui fait passer un corps directement de l'état solide à l'état gazeux¹⁸⁵ ». La sublimation est donc le détournement ou l'*évaporation* des pulsions sexuelles – sans qu'elles ne transitent – vers un milieu supérieur qui est celui de la création.

Au moment de l'adolescence il y a une réactivation du complexe d'Œdipe. Les garçons se battent contre l'excitation érotique qu'ils ressentent envers leur mère et l'agressivité qu'ils portent contre leur père, et inversement pendant l'œdipe négatif. La lutte de l'adolescent est alors plus importante puisque, « la réalisabilité du coït réactive à cet âge la problématique fondamentale de lutte contre l'inceste¹⁸⁶ ». Pour bloquer cette régénération inévitable, l'un des mécanismes de défenses que l'adolescent utilise est la sublimation.

L'adolescence est donc devenue un processus qui consiste à faire face aux changements survenus avec la puberté. Philippe Gutton, fait à ce titre la distinction entre le processus adolescent et le processus pubertaire. Le premier correspond à un changement identificatoire capable de survenir à n'importe quel moment et pour n'importe quelle durée, alors que le processus pubertaire survient à l'adolescence dû aux changements physiques et hormonaux qui apportent avec eux des changements psychiques. Les changements des pubertaires sont perturbants et angoissants, les jeunes cherchent alors la contenance qu'ils trouvent chez leurs semblables même si les investissements et les identifications sont temporaires. Pour éviter un trop grand choc, ils investissent alors leurs fixations dans la création qui

¹⁸⁴ Freud, S., & Jankélévitch, S. (2001a). *Introduction à la psychanalyse*. Paris: Ed. Payot & Rivages. p. 19

¹⁸⁵ Laplanche, J., & Pontalis, J.-B. (2003a). *Vocabulaire de la psychanalyse* (14. ed). Paris: P.U. F. p.465

¹⁸⁶ Cahn, R. (1999). *Adolescence et folie: les déliaisons dangereuses*. Paris: PUF. p.34

éloignera d'eux l'angoisse. La création est une sublimation qui a de grandes chances de se manifester durant l'adolescence ; « La sublimation est essentielle du processus adolescents, qui transforme la violence pubertaire en "force du penser" »¹⁸⁷.

L'agitation que l'adolescent subit se traduit par les changements corporels et psychiques mais pas seulement. La société dans laquelle il évolue peut avoir des incidences sur l'intensité et le besoin de sublimer la violence conjoncturelle contre laquelle il se heurte. M.C Pheulpin, en étudiant Noureev et son parcours hors du commun, s'attarde et lie l'histoire personnelle de l'artiste à l'Histoire ; «né dans une des périodes les plus noires [...] enfant de la seconde guerre mondiale, victime de l'oppression soviétique¹⁸⁸ ». L'environnement socioculturel et personnel du jeune Noureev ont donc un impact qui nourriront son art «après avoir été le champ de bataille d'une guerre pour la survie, le corps semble avoir chez Rudolph Noureev exercé, par l'investissement sublimatoire de la danse, les fonctions de soutènement et d'enveloppe au service du narcissisme primaire¹⁸⁹ ». Par son corps, il arrivera à se transcender et à transcender son public en totale communion avec lui. Les adolescents culturistes qui font partie de notre recherche ne sont sans doute pas - ou pas tous - des Noureev en devenir, mais ils investissent leur corps en sublimant leurs pulsions et leur agressivité dans le culturisme pratique acceptable dans la société. C'est une pratique acceptable mais aussi originale et l'adolescent justement cherche à se distinguer des autres, « l'adolescence, plus que tout autre processus, ressent dans l'urgence une telle problématique ; elle n'intériorise pas purement et simplement les valeurs de leur société, mais réinvente ou tente de réinventer ces valeurs¹⁹⁰ ».

La sublimation n'est pas une annulation de la sexualité mais un moyen de contourner l'obstacle pour mieux sauter après ; « la sublimation n'est ni une déssexualisation ni une décorporisation, elle construit par dérivation¹⁹¹ ». Le culturiste

¹⁸⁷Gutton, P. (2002). *Violence et adolescence*. Paris: In press. p. 270

¹⁸⁸ Pheulpin, M.-C. (2013). Noureev ou le corps lancé dans l'aventure sublimatoire. *Champ psy*, 63(1), 145.
<http://doi.org/10.3917/cpsy.063.0145> p. 156

¹⁸⁹ Pheulpin, M.-C. (2013). Noureev ou le corps lancé dans l'aventure sublimatoire. *Champ psy*, 63(1), 145.
<http://doi.org/10.3917/cpsy.063.0145> p. 153

¹⁹⁰ Gutton, P. (2002). *Violence et adolescence*. Paris: In press. p. 277

¹⁹¹ Gutton P. (2012), sublimation pubertaire, in. Mijolla-Mellor, S. de. (2012). *Traité de la sublimation*. (p. 270 à 286). Paris: PUF. P.271

investit son corps et exagère son appartenance au sexe masculin, les muscles ayant une connotation de virilité. N'oublions pas que Freud voit en la sublimation un processus supérieur et de création et en ce sens, l'adolescent recherche l'esthétique. Il ne s'agit pas d'une recherche du beau, mais d'une action de création que transforme un objet en esthétique qui peut ne pas être une œuvre belle. Dans sa recherche de jubilation musculaire, l'adolescent bodybuilder, connaît un achèvement momentané « l'adolescent, quand il sublime, est un peu comme l'auteur de la deuxième ode, inventif dans la vérité et le revêtement, sachant tenir compte de la passion et des mots. Il construit l'identification ; en même temps, il identifie et il est identifié¹⁹² ».

Pour J.Guillaumin cette recherche « d'un investissement esthétique notable au cours du développement pubertaire ou à son issue immédiate constitue l'un des destins les plus remarquables¹⁹³ ». L'adolescent culturiste est justement dans une recherche immédiate d'esthétisme corporel. Pour dépasser les différents traumatismes qu'ils connaissent. Les adolescents culturistes investissent leurs muscles mais pas seulement. Certains en plus du culturisme ont en effet choisi des domaines artistiques et créatifs (graphisme, théâtre, architecture... que nous aurons l'occasion de découvrir dans la deuxième partie). En ce sens Guillaumin soutient la thèse que l'investissement choisi au moment de la puberté peut continuer : « l'engagement à la puberté, puis le maintien sélectif ultérieur chez le post adolescent et chez l'adulte, d'un haut niveau d'investissement esthétique, notamment créatif, dans un ou plusieurs domaines artistiques résulte d'une sorte de fixation¹⁹⁴ ».

Après chaque perte un processus de réparation se met en place pour pallier le manque. Souvent avec le deuil, la volonté de transférer les affects bouillonnent et agissent en une force créatrice. Le deuil et la sublimation connaissent une certaine affinité. Pour M. Klein, la sublimation est un moyen par lequel la douleur est évacuée. Les adolescents libanais connaissent encore une fois une double perte ; celle du corps ancien comme tout pubertaire et celle des deuils familiaux non résolus

¹⁹² Gutton, P. (2008). *Le génie adolescent*. Paris: O. Jacob. p.128

¹⁹³ Guillaumin, J. (2001). *Adolescence et désenchantement: essais psychanalytiques*. Bordeaux- le-Bouscat: L'Esprit du Temps. P.87

¹⁹⁴ Guillaumin, J. (2001). *Adolescence et désenchantement: essais psychanalytiques*. Bordeaux- le-Bouscat: L'Esprit du Temps. P.88

causés par la guerre. Ainsi en créant un nouveau corps, les adolescents libanais culturistes investissent leur corps comme un objet et cet « objet sublimé rétablit une présence qui efface le passé¹⁹⁵ ». Par leurs corps les bodybuilders réparent le corps fragile que leur environnement défaillant leur a donné. L'engagement culturiste est une nouvelle naissance corporelle et une répétition. À chaque *cycle*, le corps dégonfle, et il faut le regonfler, pour à nouveau avoir le sentiment de bien être et de plénitude ; « sublimer, c'est investir activement un nouvel objet, culturel, en parti déssexualisé. Pour certains, ce processus aboutit à une véritable création. Cette création peut être une autocréation¹⁹⁶ ».

Même si ce sont les Anglo-Saxons qui se sont intéressés à la question du sport en psychologie à partir des années 1990 à travers une approche comportementale, il ne faut pas oublier que c'est Helene Deutsch¹⁹⁷ qui a parlé du sport et sublimation en psychanalyse dès 1925 dans « contribution à la psychologie du sport ». Deutsch trouve que le sport serait un moyen de surmonter le sentiment d'infériorité en donnant comme exemple son patient phobique qui a pu dépasser ses angoisses grâce à des pratiques sportives. Elle dit par rapport à son patient, « dans la phobie il prend la fuite sans raison, alors qu'il tente dans le sport de maîtriser la situation ». L'auteur rattache une autre fonction au sport, « la décharge des pulsions agressives ». Ainsi le but du sport serait de protéger le moi face au conflit qui se joue entre le moi et le monde extérieur, d'où la « valeur sociale du sport ».

En paraphrasant Freud et Melanie Klein, Florian Houssier¹⁹⁸ reprend l'idée de Freud qui considérait que le sport est une invention sociale pour détourner la jeunesse d'une activité sexuelle, pour que le plaisir du mouvement vienne se substituer au désir sexuel et renvoie une dimension agressive auto-érotique. Pour Klein « le sport est un moyen d'éliminer de grandes quantités d'agressivité et de sadisme par les voies physiques. Dans le sport l'attaque de l'objet haï peut être effectuée d'une manière socialement autorisée, comme la sublimation par exemple. En même temps, le sport est une compensation à l'angoisse parce qu'il prouve à celui qui le pratique qu'il ne succombera pas à l'agresseur ».

¹⁹⁵ Sechaud, É. (2005). Perdre, sublimer... *Revue française de psychanalyse*, 69(5), 1309.
<http://doi.org/10.3917/rfp.695.1309> p.55

¹⁹⁶ Sechaud, É. (2005). Perdre, sublimer... *Revue française de psychanalyse*, 69(5), 1309.
<http://doi.org/10.3917/rfp.695.1309> p.58

¹⁹⁷ Deutch Helene, (2000), *Les introuvables*, Éditions du Seuil, p.69

¹⁹⁸ Citation lors d'un colloque à Montpellier, sport et conflictualité octobre 2014

Le culturisme est une activité sportive valorisée par la société et qui permet sur le champ individuel une sublimation en canalisant l'agressivité. Mais le culturisme peut mener à une accentuation de l'agressivité, et parfois on peut trouver chez certains culturistes qui transgressent et qui s'éloignent du processus de la sublimation.

5. L'agressivité

La psychanalyse a donné une importance croissante à l'agressivité, en la montrant à l'œuvre très tôt dans le développement du sujet et en soulignant le jeu complexe de son union et de sa désunion avec la sexualité. Cette évolution des idées culmine avec la tentative de chercher à l'agressivité un substrat pulsionnel unique et fondamental dans la notion de pulsion de mort.

L'agressivité est une tendance à attaquer l'intégrité physique ou psychique de l'autre ; elle se définit comme : « Tendance ou ensemble de tendances qui s'actualisent dans des conduites réelles ou fantasmatiques, celles-ci visant à nuire à autrui, le détruire, le contraindre, l'humilier etc. L'agression connaît d'autres modalités que l'action motrice violente et destructrice ; il n'est aucune conduite aussi bien négative (refus d'assistance par exemple) que positive, symbolique (ironie par exemple) qu'effectivement agie, qui ne puisse fonctionner comme agression »¹⁹⁹.

Mais elle est aussi une composante du dynamisme général, de la personnalité et des comportements adaptatifs d'un individu. D'où l'ambiguïté majeure de ce concept dans cette double définition. La traduction anglaise utilise deux mots différents qui permettent de sortir de cette difficulté : *agressivity* traduit l'agressivité dans son sens négatif commun ; alors qu'*agressiveness* fait référence à une agressivité positive et serait synonyme de combativité. Cette distinction est intéressante car elle donne le moyen d'envisager le comportement agressif sous un autre angle, comme tentative plus ou moins réussie d'adaptation à l'environnement, comme puissance d'affirmation de soi.

Nous retrouvons également dans le développement psychosexuel une notion fondamentale qui est l'agressivité. Quand nous parlons d'agressivité, ce sentiment

¹⁹⁹ Laplanche J. et Pontalis J. B. (1967), « Agressivité » in *Vocabulaire de la Psychanalyse*, Paris : PUF, 1978

qui apparaît dès la naissance, nous avons aussi le concept d'amour. Dès le départ, en effet, Melanie Klein met en avant l'importance de l'agressivité chez le nourrisson. Bien qu'en tant qu'adulte nous avons du mal à reconnaître nos pulsions destructrices, l'agressivité est fondamentale dans le développement psychosexuel et affectif du nourrisson.

Le dualisme pulsionnel est présent dès le début de la vie, ce dualisme va régir de manière très précoce le développement de l'enfant. Klein décrit les fantasmes du nourrisson dès son plus jeune âge. Le nourrisson aurait des tendances agressives et cannibaliques envers le sein en l'attaquant. Ces pulsions destructrices à la phase orale sont dues à des angoisses précoces et persécutrices.²⁰⁰ Klein pousse sa pensée plus loin en disant que l'enfant suçant son pouce, symbolise fantasmatiquement le nourrisson qui chercherait à dévorer le pénis de son père et les seins de sa mère.²⁰¹

Karl Abraham²⁰² subdivise ce stade en deux : la phase expulsive où le sadisme joue son rôle et la phase de rétention où le masochisme joue son rôle. Dans les deux subdivisions, nous retrouvons l'autoérotisme. Dans la première, le narcissisme est central. Le sadisme dans l'expulsion est une manière de se détacher certes mais de manière agressive du monde extérieur. Les selles peuvent être un cadeau ou un acte de défiance. Cette arme que l'enfant utilise, permet d'aiguiser son narcissisme ou de faire face à des gestes vécus comme hostiles. Le deuxième, l'autoérotisme masochiste est une manière de retenir et de garder, tout en étant actif.

L'autoérotisme anal joue un rôle dans la relation d'objet et se répercute sur cette dernière. Nous remarquons que la relation d'objet à ce stade est déterminée par des couples d'opposition c'est-à-dire : sadisme-masochisme, actif-passif, rétention-expulsion. Ce qui caractérise le sadisme c'est l'agression active dirigée vers un objet qui procure du plaisir. En ce qui concerne le masochisme, c'est le fait de ressentir du plaisir de manière passive à travers des expériences douloureuses et qui font mal.

²⁰⁰ Klein M. (1932), *Essais de psychanalyse 1921-1945*, Paris : Payot (Science de l'homme), 1998

²⁰¹ Ibid

²⁰² Abraham K., (1917), « L'érotisme sadomasochiste » in *Œuvre complète*, volume I, Paris : Payot, 1965

L'enfant à travers ces couples d'opposition va réaliser la force et le pouvoir qu'il peut exercer sur les autres et sur lui-même. La toute-puissance va être testée par l'enfant, afin d'accéder à un contrôle et une maîtrise des objets qui l'entourent.

Ces composantes sont importantes dans la vie prégénitale et vont influencer la relation d'objet que l'enfant pourrait avoir. Nous retrouvons à ce stade la castration sous une forme anale. La castration est symbolisée à ce stade par l'abandon des selles que l'enfant dépose.

Un environnement sain et aimant soutenant le nourrisson face à ses pulsions agressives est primordial afin de diminuer les facteurs pathogènes de l'agressivité.

En gonflant ses muscles, le culturiste veut pallier aux insuffisances qu'il vit. L'adolescent cherche toujours à tester les capacités de son corps. L'enjeu dans cette conduite est la maîtrise, maîtrise du corps, maîtrise de l'autre. Pour P. Aulagnier « l'excès du pouvoir crée une pathologie ». Le culturisme en tant que sport n'offre pas des résultats communs pour tous les adolescents. Si pour certains jeunes il peut être un moyen de transition pour se préparer à la vie adulte, (comme c'était le cas chez plusieurs adolescents culturistes qu'on a interviewé), pour d'autres adolescents le culturisme demeure cette extension de Moi qu'ils ne pourront relâcher. Le culturisme un paradoxe, s'il présente un acte sublimatoire pour certains, une perversion transitoire pour d'autres ?

6. De l'autre coté du miroir

L'adolescent culturiste n'arrive plus à vivre sans ses muscles, et nous tentons de comprendre l'agir de cet excès. Quand un adolescent emprunte le chemin de la dépendance c'est pour échapper à la dépendance affective. Ce fonctionnement est également présent chez le psychopathe et le délinquant. Il serait donc intéressant, de voir s'il existe des similitudes entre ces deux fonctionnements et le culturisme.

Jean Guillaumin²⁰³ considère l'adolescence comme une étape du développement caractérisée par un état d'indétermination structurelle particulier qui exposerait l'adolescent à des désorganisations et réorganisations métapsychologiques régressives, ouvrant des voies de recours séduisantes en

²⁰³ Guillaumin J., 2001, *Adolescence et désenchantement*, Bordeaux-Le-Bouscat, « L'Esprit du temps », p. 5-7 & 57-68.

direction de diverses économies nouvelles. Il développe ses considérations sur le fonctionnement psychique à l'adolescence en termes de "défenses adolescentes" contre la dépression qui menace l'adolescent à un stade de la vie qui implique un second processus de séparation-individuation. La gestion de la perte et du travail de deuil qu'implique ce processus les soumet à une désorganisation et une déliaison des énergies psychiques qu'ils essaient de récupérer par une forme de réenchantement dans l'adhésion à des valeurs, des dépendances et des buts collectifs. En raison de l'analogie entre certains mécanismes caractéristiques des défenses adolescentes et les mécanismes généralement considérés comme psychotiques il se propose de surnommer ce fonctionnement psychique de l'adolescent en terme de « position psychotique » ou « traitement psychotique de la réalité ». La réactivation de la position dépressive entraîne une résistance à intérioriser dans l'appareil psychique la représentation de la séparation et la transformation adaptative qu'elle exige du Moi. L'adolescent culturiste par exemple, chercherait à récupérer par la beauté de son corps, sa musculature, une cohésion corporelle afin de se « réenchanter ». Ce lieu lui permet de se maintenir dans une position intermédiaire qui empêche son glissement vers le psychotique. Son addiction aux sports le conduit à un rejet de la réalité interne et son expulsion au dehors, pour éviter de vivre au-dedans l'expérience de manque et la souffrance induite par la coexistence violente, excitante, haineuse et coupable, entre lui-même et les objets intériorisés. Ce mécanisme est renforcé par la surcharge pulsionnelle qu'apporte la puberté.

Ainsi au centre du travail psychique de l'adolescent, il s'agit de la problématique de perte et en miroir la menace d'une déperdition narcissique et identitaire chez le sujet, d'où comme F. Richard²⁰⁴ en fait l'hypothèse, sont considérés comme normales, la dépression et les moyens de défenses utilisés tels que l'ascétisme, l'investissement ou le désinvestissement intellectuel ainsi que le clivage qui permet de disperser les désirs génitaux et incestueux, et pourquoi pas l'investissement corporel culturiste. Et comme l'évoque Guillaumin²⁰⁵ il y a une nécessité de créer un espace interindividuel mais périphérique, pour sauvegarder des objets expulsés du Soi, comme des « auxiliaires externes de l'appareil

²⁰⁴ Richard F., Op. Cit., p. 22

²⁰⁵ Guillaumin J., Op. Cit.

psychique propre ». C'est un lieu qui favorise à la fois la liaison des pulsions et la future remise en représentation de l'altérité et des limites qu'elle impose au Soi. Par contre, l'absence d'un tel espace potentiel peut être prédictive de risque de fixation plus ou moins solide à la position de défense psychotique.

Dans son article, *Violence à l'adolescence*, Philippe Jeammet traite de la question de l'identité négative dans laquelle l'adolescent vise à reconforter un sentiment d'identité et de maîtrise. Les remaniements de la dialectique entre la pulsion, le narcissisme et l'objet caractérisent l'adolescence et en font le moment privilégié de l'éclosion des pathologies narcissiques. « Les troubles qui éclosent à cette période de la vie peuvent être analysés sous l'angle de l'expression d'une division du sujet d'avec lui-même : le sujet rejette une part de lui vécue comme une aliénation possible aux objets d'investissement, tandis que cette conduite de rejet lui permet de s'affirmer en une identité négative qui ne devrait rien à l'objet »²⁰⁶. Ce rejet, qu'il concerne le corps ou la pensée, correspond à une partie du sujet antérieurement investi. Elle est ainsi attaquée en fonction d'un lien avec un objet d'attachement. Ce qui est alors rejeté c'est ce lien, « en tant qu'il est vécu comme la manifestation d'une dépendance dangereuse et l'expression d'un pouvoir aliénant ». Face au déséquilibre entre champ narcissique et objectal, l'adolescent vise par la violence une action sur le milieu extérieur par lequel il s'assure de la réalité d'un contact relationnel, incertain au niveau interne, et de son maintien hors des limites du sujet. Le comportement violent est ainsi considéré comme un néo-objet, qui est d'autant plus pervers que le lien objectal est réduit à un lien de contact, sans intériorisation, qui évite la menace du désir ainsi que la menace de perte par une emprise qui garantit l'identité du sujet et qui assure « un contrepois efficace à la destructivité »²⁰⁷.

C'est en termes d'une faille narcissique, relative à une précoce carence d'apports narcissiques que nous pouvons développer la dépendance aux sports.

Mazet Ph.²⁰⁸ considère que les failles narcissiques, ces profondes altérations du sentiment de soi, apparaissent nettement chez le sujet psychopathe, dans son besoin d'une relation anaclitique et des apports narcissiques qu'elle peut procurer,

²⁰⁶ Jeammet N., Neau F., ROUSSILLON R., 2004, *Narcissisme et perversion*, Paris : Dunod, p. 104

²⁰⁷ Ibid, p. 105

²⁰⁸ Mazet Ph. Et Houzel D., 1996 *Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent*, Paris : Maloine, p. 321 et suivantes

relation de dépendance à la fois nécessaire et vite intolérable. Ces failles narcissiques massives montrent que le sujet n'a pas pu organiser dans ces relations avec son entourage un sentiment de Soi et des représentations de Soi satisfaisants. En se référant à D. Braunschweig, il estime qu'il s'agit du narcissisme défailant des parents qui n'ont pas investi pour lui-même l'enfant qui est vécu dans une dynamique confusionnelle, comme objet de projection narcissique. Le sujet psychopathe n'a pas pu, dans un tel environnement, constituer son propre désir. « Il semble que l'enfant à la naissance représente l'Idéal du Moi de la mère... cela exclut que cet enfant se forme un idéal du Moi propre, étant donné qu'il est comme tenu de représenter sur la scène du monde celui de sa mère... Cet Idéal du Moi qui lui est imposé comporte la nécessité de ne jamais constituer de désir au sens où le désir entre dans le fonctionnement mental habituel. Autrement dit, tout doit être réglé sur le mode de la satisfaction du besoin... Le psychopathe n'est pas désirant, il a besoin... »²⁰⁹

C'est exactement, à notre sens la détresse du culturiste. Ajoutons que le culturiste quoique souffrant dans ses besoins, investit son corps, il en devient dépendant et cette dépendance agit comme un mécanisme de défense arrêtant l'élan de la chute psychopathique.

Kernberg O. (1997)²¹⁰ décrit les troubles graves des personnalités narcissiques qui fonctionnent sur un niveau limite manifeste, catégories dont font partie les personnes présentant une structure antisociale. Ces personnes présentent les manifestations non spécifiques de faiblesse du moi, caractéristiques de l'organisation limite de la personnalité, en plus d'une constellation défensive semblable, associées à une grave pathologie du surmoi.

Dans ces catégories, exceptant la pathologie grave du surmoi, vient se greffer le culturiste. Un soi grandiose se développe chez ces sujets, comme défense contre les relations d'objet primitives liées aux conflits qui entourent l'agressivité orale. L'absence remarquable de relations d'objet traduit de très intenses et primitives relations d'objets internalisées d'aspect effrayant et une incapacité de pouvoir compter sur de bons objets internalisés. Il s'agit d'un soi grandiose intégré, qui

²⁰⁹ Braunschweig D., Lebovici S., Van Thiel Godfring J., 1969, *La psychopathie chez l'enfant*, Psychiatr. Enfan, XII, 1-106, in MAZET Ph. Et HOUZEL D., Op. Cit., p. 322.

²¹⁰ Kernberg O., 1997, *La personnalité narcissique*, Paris : Dunod, pp. 23-41 et 66-80

traduit une condensation de certains aspects du soi véritable, du soi idéal (les fantasmes et les images de soi, de puissance, de richesse, d'omniscience et de beauté qui pour le petit enfant remplacent l'expérience de frustration orale grave, de rage et d'envie) et de l'objet idéal (le fantasme d'un parent qui toujours donne, toujours aime, toujours accepte, contrairement à l'expérience de l'enfant dans la réalité ; un remplacement de l'objet parental véritable dévalorisé), tel que décrit par Kernberg pour les personnalités narcissiques²¹¹. Là où les frontières du Moi sont presque devenues stables, survient une refusion des images internalisées de soi et d'objet. Il s'agit d'une fusion du soi idéal, de l'objet idéal et des images du soi présent comme défense contre une réalité intolérable dans le domaine relationnel.

Alberto Eiguer (1989)²¹² trouve à l'origine de la psychopathie, une forme de défaillance du narcissisme-cadre qu'il définit comme « cet aspect du narcissisme-structurel ...qui contient le sujet dans son unité corporelle et psychique, qui met à la disposition de l'objet une dose d'identification encadrante et celui dont la défaillance s'exprime ...chez l'adulte par des formes cliniques variées... entre autres... la psychopathie. Il s'agira selon le cas, d'une difficulté, momentanée ou permanente, à poursuivre une relation avec un autre. Le désinvestissement objectal laisse transparaître ici le vide. Pourtant, il ne s'agit pas d'un vide vécu comme angoisse d'anéantissement, mais un vide sans représentation ni affect. »²¹³

Ce narcissisme qu'il surnomme aussi *narcissisme-zéro* prend selon lui ses racines dans les origines de l'intégration de la peau psychique et correspond à un champ intermédiaire ou selon la terminologie de Winnicott l'espace transitionnel. Donc il a pour fonction la contenance du moi, la délimitation entre le dedans et le dehors, l'auto-étayage ainsi que l'encadrement de l'objet.

L'absence de ce narcissisme-cadre entraîne comme conséquence l'incapacité de l'attachement. Cette absence est le fait que les liens de l'étayage infantile n'ont pas donné assez d'assise à la structure du moi et à l'identité, le miroir narcissique de la mère n'a pas pu resserrer les limites internes ni donner un ancrage suffisant à

²¹¹ Ibid., p. 69

²¹² Eiguer A., 1989, *Le pervers narcissique et son complice*, Paris : Dunod, 1996.

²¹³ Ibid., p. 45

l'investissement narcissique du fait qu'elle même se trouve dans une situation de carence.²¹⁴

En pensant à la *rage narcissique* de Kohut, il s'agirait d'une blessure narcissique touchant quelque chose de très élémentaire chez l'individu qui est à l'origine des passages à l'acte. Cassiers estime que ce qui est en cause c'est une menace d'inexistence, de catastrophe psychique, que fait peser la brusque naissance de l'objet chez un sujet incapable de négocier sa perte. Il faut alors que l'objet soit remis en situation d'objet externe, soit maîtrisé de façon absolue. Lorsque cela s'avère impossible le meurtre devient une façon pour garder l'objet à tout jamais. Dans la relation d'emprise on retrouve le côté perversité du psychopathe.

Dans le cas limite R. Cahn²¹⁵ estime qu'un sentiment de détresse totale exige un colmatage, un acting avec des défenses de types psychotiques. Kammerer²¹⁶ considère le passage à l'acte comme rempart contre la dépression. Le recours au soi grandiose ne facilite pas toujours l'adaptation du sujet. Celui-ci se trouve contraint de faire coïncider ses performances avec les représentations de personnages grandioses auxquels il voudrait ressembler. Lorsque l'échec menace de faire apparaître l'écart entre ce qu'il est et ce qu'il prétend être, alors la dépression menace.

Ainsi dans les pathologies du narcissisme, le passage à l'acte semble être le dernier recours face à la dépression. Le moyen de défense que représente le passage à l'acte, témoigne des perturbations liées à l'établissement des premiers liens: une imago maternelle est souvent toute puissante, et l'imago paternelle ne constitue pas un rempart satisfaisant contre la dépression. Au centre des faits, il s'agit le plus souvent de l'échec de l'accès à la position dépressive et l'impossible construction des fantasmes réparateurs, d'où l'organisation des fonctionnements limites accompagnés de comportements violents ou pervers ou addictifs et répétitifs, en relation avec les mécanismes de clivage et de déni et de l'agressivité non liée. Ainsi les passages à l'acte s'enracinent dans le dysfonctionnement des premières

²¹⁴ Ibid., p. 179

²¹⁵ Cahn, R., 1987, « L'agir dans le fonctionnement mental d'un adolescent. Implications techniques », in *Revue française de Psychanalyse*, N°4, Tome LI - juil-sept 1987 Paris : PUF

²¹⁶ Kammerer P. Op. Cit., pp. 79-82.

interrelations fantasmatiques. Elles témoignent de ce que le sujet est en train de vivre un désarroi identique à celui qu'il a éprouvé durant la défaillance des premiers objets maternants. Le passage à l'acte culturiste se signe. Le corps qu'il possède n'ayant pas été reconnu ou n'ayant pas fait partie des soins du maternel.

Dans ses études des processus internes qui favorisent les passages à l'acte, Claude Balier 1988 écrit « le blocage de l'élaboration des imagos archaïques vient des premières relations avec l'objet, des manques dans la constitution de l'auto-érotisme et de la séparation soi-objet. C'est à ce niveau qu'il faut situer les échecs du processus de liaison des pulsions et l'action de la pulsion de mort, responsable de l'explosion de l'agressivité libre... »²¹⁷ Ainsi selon Balier, certains comportements violents s'expliquent par l'impossibilité du sujet d'intérioriser l'objet externe originel, car il est absent ou trop excitant. L'objet peu intériorisé qui menace tout le temps de s'effacer fragilise le narcissisme du sujet qui, pour se défendre, doit maîtriser un objet externe : violence physique, crime, drogue, alcool, dans l'illusion de posséder l'objet externe originel, ou objet intermédiaire, qui pourrait mener à la possession de l'objet premier. Le corps du culturiste est un objet intermédiaire, transitionnel, lui ouvrant l'accès à la possession de l'objet souhaité. Si son corps est beau, l'objet premier le reconnaîtra et il pourra asseoir son emprise sur lui. La dépendance aux sports permettrait de colmater l'angoisse en éliminant la séparation, le sujet reste dans l'aliénation de cet objet peu intériorisé qu'il doit en permanence garder en sa possession. Pour maintenir la cohésion de son Moi, l'adolescent est condamné à exhiber en permanence sa toute-puissance qu'il exerce sur l'objet-corps pour ne pas risquer sa perte et perdre ainsi l'objet de sa convoitise.

Pour G.Bonnet²¹⁸, le fétichisme, l'exhibitionnisme le voyeurisme constituent à la période de l'adolescence un passage pour se poser face au monde. Dans ce cas là « la perversion transitoire » est un moyen par lequel l'adolescent « pourra exorciser une violence autodestructrice menaçante²¹⁹ ». En se référant aux travaux de C. Balier, Bonnet nous dit que « l'acte pervers réagit à une angoisse de

²¹⁷ Balier C., 1988, *Psychoanalyse des comportements violents*, Paris, PUF, p. 217.

²¹⁸ Bonnet G., « La perversion transitoire à l'adolescence », *Adolescence* 2006/3 (n°57), p. 555-571

²¹⁹ Ibid, p. 560

néantisation... issue d'avatars lors des premiers relations avec la mère », pour Balier les « épisodes pervers ou psychotiques se produisent à l'adolescence ».

Conclusion

L'adolescence est sans doute une période stressante pour les adolescents en premier et pour ceux qui l'entourent. Le corps de l'adolescent est avant tout un corps qui souffre, un corps qui cherche des possibilités à gérer ses excitations. Le culturisme vient offrir une solution qui atténue les tensions post pubertaire.

Le culturisme est une réponse que certains jeunes ont trouvé pour répondre à leur malaise. Les vingt adolescents que nous avons rencontrés ont emprunté le chemin commun du culturisme qui n'a pourtant pas une source commune.

Dans la deuxième partie, nous exposerons nos travaux avec ces adolescents afin de mieux comprendre leur engagement dans le culturiste. Le bodybuilding est une conduite paradoxale. Les adolescents Libanais ont une identité flottante, et le culturisme est une réponse qui flotte entre l'acte sublimatoire et les motions agressives projetées sur le corps.

DEUXIÈME PARTIE

CHAPITRE VI : MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

1. La démarche proposée

1.1. *Les objectifs*

Ce projet de recherche s'inscrit dans le cadre des études de la psychologie de la dépendance puisqu'il traite de la dépendance à une pratique extrême d'entraînement physique avec ses rituels, à l'alimentation et l'usage des produits dopants. Toutefois, il propose à l'intérieur de ce cadre une approche clinique inspirée par la psychanalyse. L'objectif est d'étudier les motivations et les défaillances inconscientes des adolescents culturistes, d'étudier les processus identificatoires et émotionnels et de mettre à l'épreuve les hypothèses formulées.

1.2. *Méthodologie du travail sur le terrain*

L'idée de mener cette recherche a débuté en 2006 pour un travail de recherche du DEA. C'est à partir des années 2005 et 2006 (deux années mouvementées pour le Liban), que le recours au corps a connu son apogée chez les femmes à travers les chirurgies esthétiques et par le gonflement des muscles chez les hommes qui ne ratent aucune occasion pour exhiber leurs « chefs-d'œuvre ». Bien qu'ils cherchent à attirer les regards sur eux grâce à leurs physiques, c'est ce qui se cache derrière ce corps phallicisé qui a attiré nos regards d'observateurs et nous a mené à élaborer nos hypothèses.

Par la suite nous avons mené notre recherche auprès des adolescents qui partagent le même type d'expérience. Rencontrer cette population nous été difficile, surtout avec les sujets qui consomment des stéroïdes anabolisants, à cause de l'illégalité de cet acte. Cependant nous avons pu construire des ponts et des connexions à travers le réseau déjà établi en 2006, ce qui a garanti à nos sujets la confidentialité et nous avons ainsi pu constituer notre échantillon. On a interviewé 20 adolescents culturistes libanais de confessions différentes. Cinq parmi eux ont accepté qu'on leur fasse les passations des épreuves projectives, le Rorschach et le TAT.

Nous avons adopté l'entretien semi structuré pour deux raisons principales : le degré de liberté accordé au sujet ; le niveau de profondeur qu'il permet d'atteindre. L'entretien semi structuré se dirige par « la mise en œuvre des processus fondamentaux de communication et d'interaction humaine ». Il est semi structuré « en ce sens qu'il n'est ni entièrement ouvert ni entièrement canalisé par un grand nombre de questions précises. Autant que possible le chercheur *laissera venir* l'interviewé afin que celui-ci puisse parler ouvertement, dans les mots qu'il souhaite et dans l'ordre qui lui convient. Le chercheur s'efforcera simplement de recentrer l'entretien sur les objectifs chaque fois que l'interviewé s'en écarte et de poser les questions qu'il n'aborde pas de lui-même au moment le plus approprié et de manière aussi naturelle que possible »²²⁰.

1.2.1. Population

De manière à répondre aux objectifs de l'étude, 20 adolescents culturistes libanais, âgés entre 16 et 21 ans, ont été interviewés. Afin de respecter certains critères d'inclusion, répondant à la pratique du sport à outrance, les adolescents devaient s'entraîner au moins 4 fois par semaine dans un centre de conditionnement physique spécialisé.

Facteurs d'inclusion :

- Sujets de sexe masculin
- Âge entre 16 et 21 ans
- Ayant une activité sportive depuis plus de 6 mois à raison de 4 jours par semaine en moyenne.

Facteurs d'exclusion :

- Retard mental
- Sujets sous psychotrope
- Sujets connus pour avoir eu des troubles psychopathologiques graves (schizophrénie, paranoïa, etc.)

²²⁰ Quivy et Campenhoudt, (1995), *La technique de l'entretien*, Bruxelles : Université, pp.194-195

- Sujets ayant une pathologie organique à manifestations psychopathologiques (épilepsie, tumeurs cérébrales, traumatismes crâniens, etc.)
- Sujets ayant recours aux drogues autres que les stéroïdes anabolisants (cocaïne, cannabis, héroïne, etc.)

1.2.2. Entretiens

Les entretiens, ont été effectués dans un cabinet de psychothérapie ils ont chacun duré entre une heure et demie à deux heures.

En général, les rendez-vous fixés ont été respectés, sauf pour certains qui se sont absentés et se sont excusés pour avoir changé d'avis concernant la participation à cette recherche.

Pour ceux qui ont participé à la recherche et malgré la coopération qu'ils ont manifestée, on a ressenti quelques réticences.

Ensuite, comme l'a remarqué Colette CHILAND (1997)²²¹, différents facteurs psychologiques peuvent soutenir la volonté du sujet dans sa participation à un entretien de recherche :

-Désir d'influencer les résultats (des questions qui émergent du champ de la question).

-Désir de parler à un psychologue et exprimer angoisses et craintes.

Il faut noter que les sujets étaient informés que les entretiens étaient à visée de recherche.

Les items sur lesquels nous sommes basés dans notre entretien clinique de recherche sont les suivants :

1.2.3. Pratiques culturisme, entraînements intensifs

Fréquence des entraînements - les motivations qui vous poussent à ces pratiques ? Quelles modifications physique et psychique sont produites depuis le début de l'entraînement ?

²²¹ CHILAND C(1969) .*L'entretien Clinique*. Paris: PUF, 6^e éd.1997

Quels sont les effets bénéfiques d'une telle pratique sur l'identité masculine : valeur personnelle ? Beauté ? Des conséquences graves à de telles pratiques ? Si oui lesquelles ? Quelles sont les motivations pour la prise de stéroïdes ? Quels sont les effets des stéroïdes ?

1.2.4. Relation à Soi et aux autres

Comment les culturistes se présentent-ils ? Quelle perception ont-ils des libanais, en ce qui concerne l'appartenance religieuse ou confessionnelle ? De quelles images les culturistes se trouvent-ils le plus proche ? Quelle image ont-ils de leurs parents ? qui représente leur idéal ? Quelle image ont-ils des guerres au Liban ?

1.2.5. Souvenir de la guerre

Comment les parents ont vécu les guerres au Liban ? Quel souvenir en gardent-ils ?

1.3. *Les outils cliniques : Rorschach et TAT*

Dans le cadre de notre recherche on a utilisé les épreuves projectives du Rorschach et du TAT, matériaux faisant appel aux références corporelles qui fondent l'unité du Moi du sujet. À notre connaissance aucune recherche n'a été effectuée sur le culturisme adolescent avec ces deux outils cliniques. Le Rorschach et le TAT présentent une étude longitudinale autour de la vie du sujet. Ces épreuves projectives aident à saisir la relation mère/enfant. La problématique de l'image du corps du sujet aide également à appréhender la personnalité et la problématique liée au fonctionnement actuel du sujet. Ces épreuves projectives comme matériel d'investigation présentent un renforcement et une confortation de l'entretien clinique lorsque celui-ci paraît parfois défensif ou s'il montre des difficultés à verbaliser. Ces épreuves viennent compléter l'entretien clinique de notre recherche.

2. Les hypothèses

Dans le cadre de cette recherche on a formulé les hypothèses suivantes :

2.1. Hypothèse 1

Face à ce « nouveau malaise », le culturisme serait entre un nouveau symptôme collectif et un acte sublimatoire.

2.2. Hypothèse 2

Une défaillance au niveau de l'image du corps serait à l'origine de la dépendance au sport et à la consommation des stéroïdes anabolisants chez nos sujets culturistes.

CHAPITRE VI : LES RÉSULTATS

1. Introduction

Nous allons présenter les éléments principaux issus de l'analyse des entretiens et les épreuves projectives, en nous intéressant particulièrement aux représentations du corps, les identifications sexuelles, en nous basant sur les planches qui renvoient d'emblée à l'image du corps telles par exemple les planches I et IV au Rorschach mais surtout la planche V qui renvoie à la représentation de soi. Par ailleurs planches II-III et VII renvoient à la représentation du corps. Nous nous intéresserons également aux indices d'angoisse corporelle « Hd+Anat+Sex+Sang », ainsi qu'aux traitements de l'agressivité. Au TAT on va voir quels sont les procédés dominants, l'identification aux personnages, nous étudierons le fonctionnement du sujet face aux sollicitations que renvoient les planches.

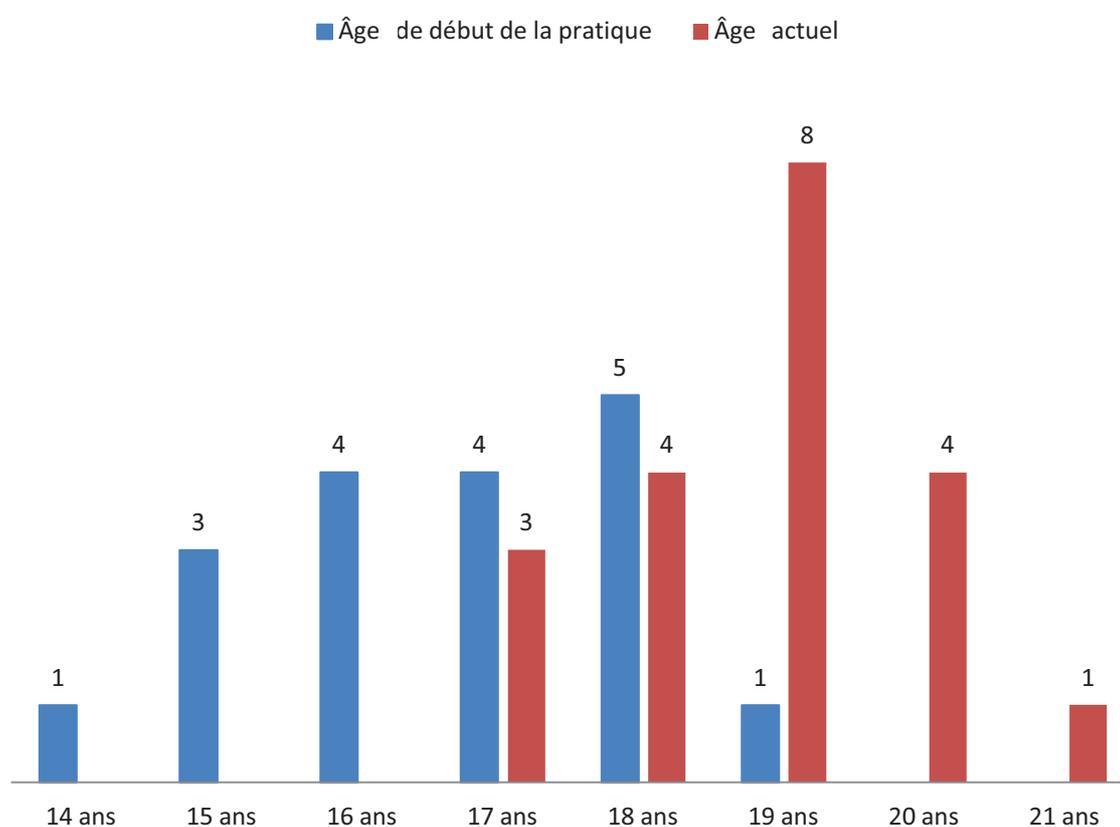
Vingt culturistes ont participé à notre recherche. Les adolescents sont âgés de 16 à 21 ans et sont répartis entre 18 individus de sexe masculin et deux de sexe féminin. Un premier aperçu général, sous forme de tableaux et de diagrammes, peut nous aider à mieux les connaître.

1.1. Tableaux synoptiques des culturistes

| Nom | Sexe | Religion | Âge | Âge de début | Nombre de jour d'entrainement par semaine | Dopage |
|-------------------|------|--------------------|--------|--------------|---|--------|
| Charbel A. | M | Maronite | 17 ans | 15 | 5 | oui |
| Anthony | M | catholique | 17 ans | 14 | 4 | non |
| Raffi | M | Orthodoxe arménien | 17 ans | 15 | 4 | oui |
| Mo | M | Sunnite | 18 ans | 17 | 3 | oui |
| Joseph | M | Maronite | 18 ans | 18 | 4 | non |
| Hovig | M | Orthodoxe arménien | 18 ans | 17 | 5 | non |
| Youness | M | Sunnite | 18 ans | 16 | 5 | oui |
| Hussein | M | Chiite | 19 ans | 17 | 5 | oui |
| Mohamad | M | Chiite | 19 ans | 18 | 5 | oui |
| Nasser | M | Chiite | 19 ans | 17 | 5 | oui |
| Wael | M | Sunnite | 19 ans | 16 | 5 | oui |
| Sako | M | Orthodoxe arménien | 19 ans | 16 | 4 | oui |
| Jaafar | M | Chiite | 19 ans | 17 | 5 | oui |
| Missak | M | Orthodoxe arménien | 19 ans | 15 | 3 | non |
| Ali | M | Chiite | 20 ans | 19 | 4 | oui |
| Mahdi | M | Chiite | 20 ans | 17 | 5 | oui |
| Tony | M | Maronite | 20 ans | 18 | 4 | oui |
| Marc | M | Maronite | 21 ans | 16 | 6 | oui |
| Loubna | F | Maronite | 20 ans | 18 | 4 | oui |
| Farah | F | Chiite | 19 ans | 18 | 4.5 | non |

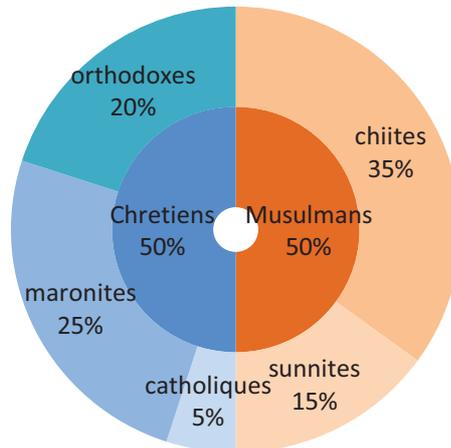
1.2. Diagramme des écarts d'âges

Les culturistes n'ont pas tous commencé à pratiquer le culturisme au même âge ; pourtant nous pouvons remarquer un léger pic à 18 ans et une majorité qui a commencé le bodybuilding entre 16 et 18 ans. Un des culturistes a commencé la pratique à 14 ans un âge plutôt précoce. Les culturistes rencontrés ont pour la plupart 19 ans.



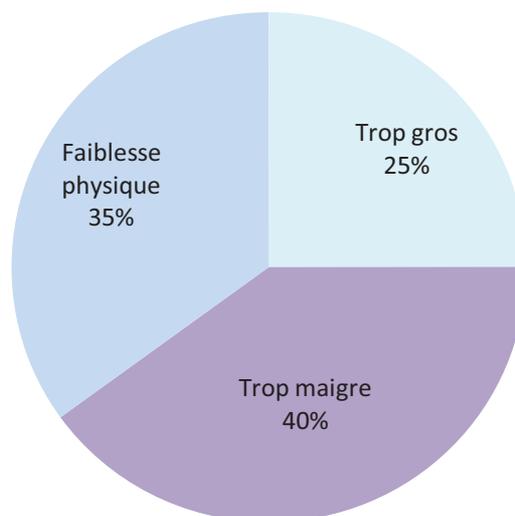
1.3. Diagramme des religions et confessions des culturistes Libanais

Parler du Liban, c'est souvent parler des confessions. Nous avons réuni un panel représentatif de la population, en couvrant les quatre plus importantes confessions démographiquement.



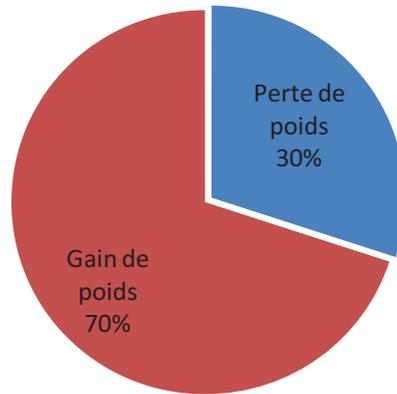
1.4. Les principales motivations à la pratique du culturisme

L'insatisfaction liée à l'image du corps passé traduit la motivation manifeste des culturistes. Certains jeunes bodybuilders disent avoir commencé la pratique parce qu'ils se sentaient faibles physiquement et ne pouvaient pas se défendre, alors que d'autres se trouvaient trop gros ou trop maigre.



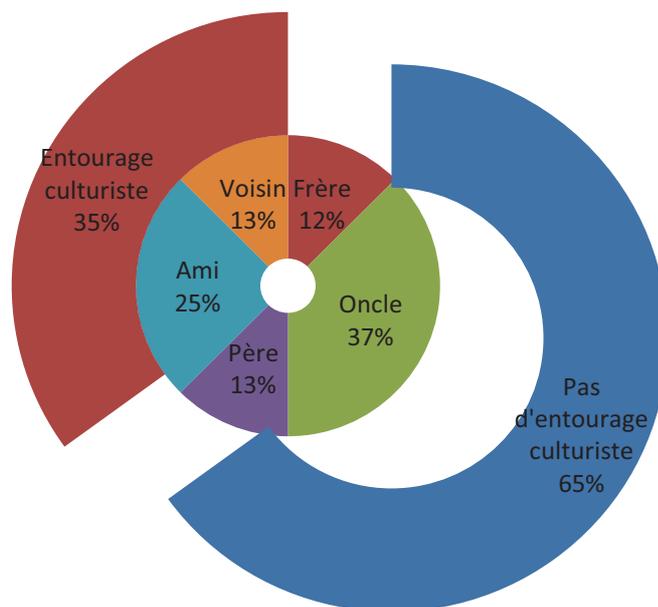
1.5. Diagramme des changements de poids

Certains culturistes ont pris du poids, alors que d'autres en ont perdu avec la pratique du culturisme.



1.6. Entourage des culturistes

Les jeunes culturistes ont entendu parler du culturisme de différentes façons. Certains ont comme modèle d'inspiration des figures populaires comme Arnold Schwarzenegger. D'autres bodybuilders ont été influencés par leur entourage direct.



1.7. Le dopage chez les culturistes

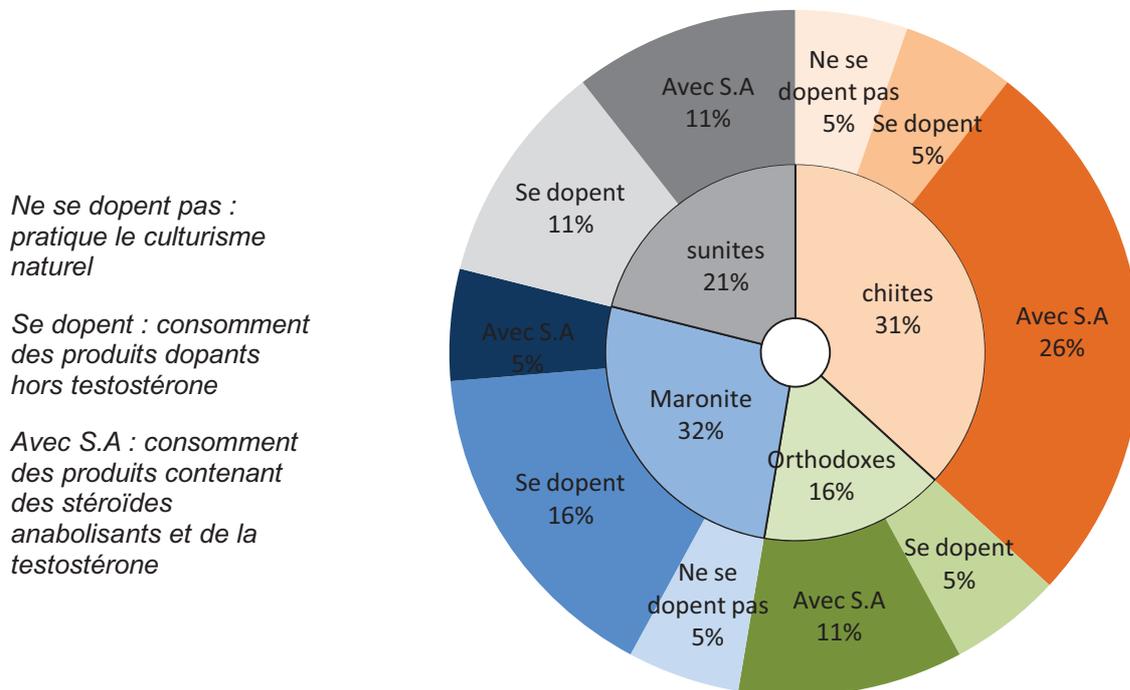
Tous les culturistes que nous avons rencontrés ne se dopent pas. Sur 20 jeunes bodybuilders, 15 se dopent ou ont déjà fait au moins un cycle ; période allant de 4 à 6 mois comportant une phase de sèche musculaire et de perte de la masse grasseuse complétée par des produits chimiques qui accélèrent le processus, une phase de musculation accompagnée d'anabolisant et une période de repos où normalement il faut uniquement se reposer et s'entretenir à petites doses.

Tableau des culturistes qui se dopent :

| Nom | Stéroïdes | Noms | Molécule principale | Mode d'administration |
|-------------------|-----------|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| Charbel A. | oui | deca, wey, creatine | Testostérone | Injection |
| Raffi | oui | deca, wey, creatine | Testostérone | Injection |
| Mo | oui | deca, wey, creatine | Testostérone | Injection |
| Youness | oui | deca, wey, creatine | Testostérone | Injection |
| Hussein | oui | deca, wey, creatine | Testostérone | Injection |
| Nasser | oui | deca, aat, wey | Testostérone | Injection |
| Sako | oui | deca, Wey, xtrem | Testostérone | Injection |
| Jaafar | oui | deca et vitamine | Testostérone | Injection |
| Ali | oui | deca, wey | Testostérone | Injection |
| Mahdi | oui | deca, wey et amino-acid | Testostérone | Injection |
| Mohamad | oui | opti men, wey | Protéine | Poudre/Liquide |
| Wael | oui | Wey, creatine | Protéine | Poudre/Liquide |
| Tony | oui | pre work out, Wey | Protéine | Poudre/Liquide |
| Marc | oui | Wey, Kaizen ZMA | Protéine | Poudre/Liquide |
| Loubna | oui | Wey, cellucor C4 | Protéine | Poudre/Liquide |
| Farah | non | | | |
| Anthony | non | | | |
| Joseph | non | | | |
| Hovig | non | | | |
| Missak | non | | | |

Il est intéressant de croiser certaines données, comme la religion et le dopage. Il en sort une forte prédominance des chiites qui consomment le plus de testostérone.

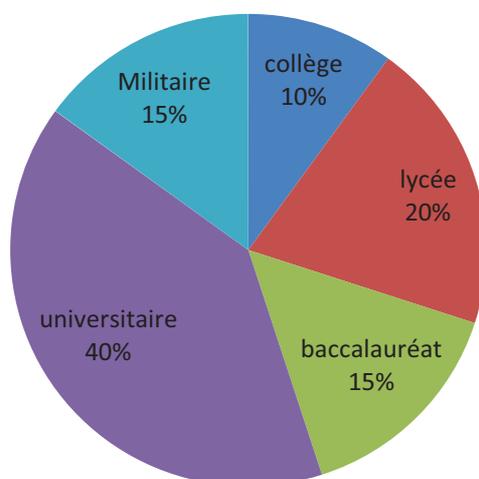
Diagramme de dopage et des confessions :



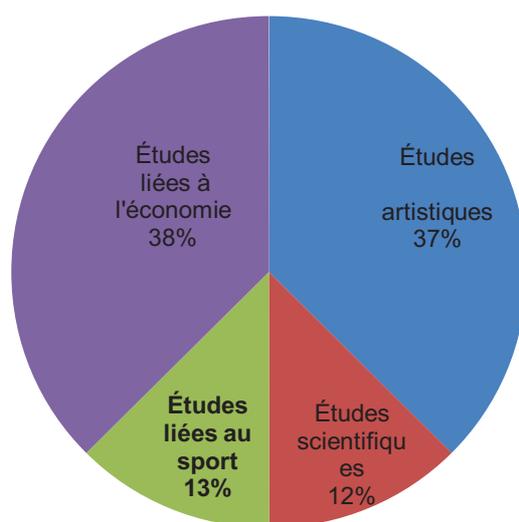
1.8. Le niveau d'études des culturistes

Les culturistes avec qui nous nous sommes entretenus n'ont pas le même parcours. Les jeunes culturistes ayant connu un échec scolaire sont les moins nombreux. Les étudiants sont en effet les plus nombreux. Certains ont choisi un chemin plus héroïque et patriotique qui est celui de s'engager au sein de l'armée libanaise.

Diagramme de niveau d'études :



Les huit culturistes qui vont à l'université font des études plutôt homogènes. Seul, un culturiste fait des études d'éducation sportive. Les domaines liés à la création sont souvent proches de l'apparence et de l'esthétisme comme les cours de théâtre ou de graphisme. Les autres suivent plutôt des études liées au comptage comme la comptabilité ou plus scientifique comme la biologie.



2. Les entretiens avec les culturistes

Nous pouvons comprendre grâce aux entretiens que ce qui poussait ces jeunes à ce sport était le sentiment de honte, de malaise et de mal-être avec leurs corps. Donc, ces sentiments sont les premiers motifs motivant le changement de corps.

« Tout est langage » disait Françoise Dolto. Pourquoi à certains moments le corps prend-il la parole en la faisant disparaître ou, du moins, passer au second plan ? Si on prête attention aux communications verbales, on trouve combien les comportements et les gestes sont en lien avec les paroles (la parole exprimée). Les Anglo-saxons appellent cette émission d'informations le *Body language* (langage corporel). Les paroles illustrent parfois le ressenti du corps ; « les tripes se nouent », « la gorge se serre », « mal au cœur », pour enrichir un propos.

Chez les culturistes, le corps passe au premier plan, il y a une inscription extra-corporelle dans un travail musculaire. Que nous dit le corps du culturiste ? Essayons de comprendre quel message ces jeunes culturistes essaient de nous faire passer. Que cachent ces culturistes derrière leurs corps ?

2.1. La honte

La honte, s'exprime sous différentes formes, la plus adaptée est l'humour. C'est avec humour, que Sako, jeune culturiste âgé de 19 ans, répond à la question pourquoi le bodybuilding ? Il met ses mains sur ses clavicules et nous dit : « *avant tu pouvais mettre deux (piles) duracel ici* ». En entendant la réponse qu'il nous transmet à travers son corps, on lui demande de parler de cette période d'*avant* ; « *J'étais maigre à ce point-là, je faisais 47 kilos, je n'arrivais pas à trouver des habits convenables pour moi, il fallait parfois aller acheter des vêtements dans les rayons d'enfants et j'avais très honte, je n'avais pas le choix, les jeans glissaient tout seuls* ». En s'engageant dans cette pratique sportive il cherche à reprendre le contrôle sur son corps.

Tony ne supportait pas bien son corps non plus ; « *je faisais 100 kilos avant le bodybuilding, je refusais de sortir, je me sentais très lourd. Même visiter un copain est devenu impossible. J'évitais les regards des gens. Je portais toujours des t-shirts et des pantalons assez larges et noirs pour cacher mon gros corps. Et là les*

gens et mes parents ont eu peur que je sois un membre d'une secte qui s'appelle EMO (gothique) ». Pour faire face à son malaise, il fait appel à son voisin qui fait du bodybuilding et qui est aussi « private trainer » (entraîneur personnel). Nombreux sont les auteurs qui ont parlé de l'adolescence, François Richard²²² nous dit « le processus adolescence vise à surmonter la résurgence du complexe d'Œdipe infantile. Il se caractérise par le détachement avec les parents et une lutte contre les représentations incestueuses ». Avec ses mots, Tony nous renvoie au processus d'attachement, où, ne pouvant entrer sans la présence de l'Autre dans cette nouvelle période de sa vie, il cherche un guide, un entraîneur personnel.

La sévère préoccupation de l'image du corps, touche bien ces jeunes adolescents. Ils essaient à travers le bodybuilding de surmonter la fragilité des assises narcissiques et de l'identité sexuée, comme c'est le cas chez Marc, « *je pesais 50 kilos, j'étais très rachitique, ça me dérangeait beaucoup, les filles de mon âge pesaient plus que moi peut être, je me sentais très mal à l'aise et je me suis dit il faut arranger mon corps* ». Pour éloigner toute image qui pourrait mettre son identité sexuelle en danger face aux filles, il fait appel à une approche défensive. Le culturisme, passe pour faire disparaître tout ce qui pourrait relever du féminin. Contrairement aux autres culturistes rencontrés et qui ne cessent de parler de leurs poitrines, Marc préfère entraîner ses pectoraux, « *je me focalise sur mes pectoraux, c'est la partie la moins dégonflée dans mon corps, je ne veux pas être comme une nana* ». Si chez Marc, le culturisme éloigne de lui tout ce qui peut se rapprocher de l'image féminine, chez Hassan c'est la fille incarnée qui est éjectée de sa vie, « *je n'ai pas une petite amie, je n'ai pas envie de m'engager dans une relation, moi personnellement je suis contre le mariage. En tout cas si je vais me marier ça ne sera pas avant l'âge de 35 ou 40 ans et surtout ma compagne doit être plus jeune que moi de 7 ou 10 ans* ».

Pietrobelli²²³ et al., soutiennent que les moqueries sont souvent la raison qui empêche les adolescents de pratiquer une activité sportive. Notre recherche infirme cette hypothèse. À travers les entretiens que nous avons effectués, nous avons découvert qu'au contraire c'est le malaise, généré par les moqueries, qui a

²²² Richard F. (2013) *Les troubles psychiques à l'adolescence*, Paris, Dunod, p.9

²²³ Pietrobelli A., Leone M.A., Heysmfield S.B., & Faith M., (1998), Association of physical activity teasing with reported activity attitudes in a pediatric sample. *International Journal of Obesity*, 22, p. S8.

encouragé ces adolescents vers la pratique du culturisme. Le sujet illustrant le mieux cet exemple est Charbel, « à l'école j'avais plein de surnoms, « le tonneau », « la vache » et les élèves faisaient des bruits de vaches quand je passais devant eux. Il y avait toujours un "meuuuu" (Meuglement) qui sortait de quelqu'un », « le coach, pendant mes entraînements me crie et me dit « aller jeune fille », et ça m'énerve qu'il me traite de fille, ça me rappelle quand j'étais trop jeune à l'école on m'appelait "madame gros nichons". Sako a porté lui aussi un surnom, « je ne voulais plus que les gens me surnomment "l'épouvantail", c'est pour ça que j'ai commencé à m'entraîner tous les jours ». Youness, un autre jeune culturiste de 18 ans, nous raconte, à l'école « les autres m'appelaient la petite blonde ». Les moqueries n'ont pas échappé non plus à Ali, « il y avait toujours cette blague que mes camarades de classe faisaient « ah tiens, il faut qu'on t'attache à une corde pour que tu ne t'envoles pas avec le vent », quand j'étais petit les adjectifs qui m'ont été adressés sont nombreux et blessants, genre "regarde l'os est venu". Et moi comme j'étais grand de taille et trop maigre ils m'appelaient la paille ». Face à ces humiliations, les culturistes, en formation réactionnelle, réparent leurs blessures narcissiques. La fonction de la pratique sportive serait d'éviter que le Moi soit menacé. Les culturistes se surinvestissent dans le bodybuilding pour échapper aux images négatives que pourrait renvoyer l'environnement, sachant que le sport en tant que *apprécié socialement* tient en lui une position valorisante.

2.2. La douleur

Durant des entretiens plusieurs culturistes nous ont parlé des blessures subies et des déchirures physiques, à cause de leurs entraînements excessifs, en évoquant la douleur mais sans s'en plaindre. Parler de la douleur chez eux pourrait être ressenti comme un échec face à leur Idéal du Moi. L'érotisation de la douleur ne se fait pas en termes de plaintes ou de souffrance, bien au contraire érotiser la douleur porte en elle un signe de triomphe. Le jeune veut à tout prix montrer qu'il est capable d'exercer son pouvoir sur son corps et sur sa douleur. La douleur, causée par ces entraînements, offre une valeur paradoxale, c'est-à-dire qu'elle participe à la décharge de l'excitation via des satisfactions masochistes. Parmi les jeunes qui nous ont fait part de leurs douleurs physiques, Mahdi, « il y a des moments difficiles, c'est-à-dire une fois j'étais obligé de ne plus m'entraîner pour quelques semaines, je n'ai pas pu rester sans bouger, j'ai demandé à mon ami de m'accompagner en

voiture à la salle de gym et j'ai fait à ce moment-là des exercices pour mes jambes, fesses et cuisses ». Minimiser de cette façon, la puissance de la douleur, est un moyen de se convaincre que « l'objet » n'existe pas.

- On rencontre par ailleurs une similitude de situation dans différents discours :
 - Youness, « je connais quelqu'un qui a eu un problème à cause d'un cycle qu'il a fait, cette cicatrice va rester toute sa vie je pense, il a son mamelon déformé, il ne peut même plus aller à la plage, apparemment il s'est fait injecter un mauvais produit, c'était un mélange d'huile et je ne sais pas quoi ».
 - Nasser, après un processus de séchage a été hospitalisé, « une fois après avoir fini ce processus, j'ai eu envie de manger des high-carbs (glucides). J'ai mangé toute la journée mais j'ai eu un problème à l'estomac, je suis allé à l'hôpital parce que mon estomac s'est déchiré ».
 - Wael, « quand j'augmente la levée de poids ça me cause parfois des courbatures, cela ne m'a jamais arrêté, ça me donne envie de m'entraîner encore plus. J'ai eu plusieurs fois des déchirements musculaires ».

À travers l'expérience de la douleur, le jeune culturiste est davantage dans une mise à l'épreuve des limites du corps. Les enveloppes corporelles sont les enveloppes du sentiment de l'existence. C'est aussi une façon de ressentir ses enveloppes corporelles sur un mode plus archaïque, qui peut venir redessiner les limites corporelles d'un contenant protecteur, quand il y a eu échec de la constitution de ses représentations psychiques protectrices et contenantes. Dans ce cadre-là, la surutilisation de la sensorialité et la relation à la douleur peuvent être une tentative de vérification constante de l'intégrité corporelle : *si j'ai mal, j'existe*.

Cette notion de la douleur nous renvoie du côté de masochisme primaire de *B. Rosenberg*. Le masochisme, gardien de la vie psychique, exige de supporter une part de douleur et de tolérer une part de souffrance. Ce masochisme primaire, vient permettre l'émergence du Moi archaïque qui est constitutif à la fois du Moi et de l'objet. C'est le masochisme primaire qui sera protecteur.

2.3. Un moyen qui facilite la vie

Outre la pratique du bodybuilding, certains jeunes culturistes disent avoir eu d'autres pratiques sportives durant leur enfance. Parmi les culturistes qui ont connu une activité sportive avant le bodybuilding, on trouve Hovig, Mo et Missak, ceux-ci jouaient au football. Nasser pratiquait la boxe. Marc aurait aimé participer à des jeux sportifs, mais n'en a pas eu les capacités, « *quand j'étais à l'école j'étais trop gêné, les garçons de ma classe faisaient du basketball ou du football, personne ne me choisissait dans son équipe pour ne pas affaiblir l'équipe, parce que j'étais trop maigre* ». Dans *Hyper-actifs ou hypo-passifs*²²⁴ Jean-Yves Chagnon arrive à la conclusion, certes relative, que les adolescents hyperactifs présenteront des intérêts aux activités physiques, et auraient un penchant à devenir des agresseurs sexuels :

Les premiers résultats de cette recherche nous montrent avec un certain relief les potentialités qu'ont les enfants et les adolescents masculins hyperactifs de devenir des agresseurs sexuels, quel que soit le degré de gravité de ces actes, pour certains isolés, pour d'autres inscrits dans une longue série d'actes de délinquance signant une évolution psychopathique. Mais dans tous les cas, il est possible de montrer le passage progressif de cette hyperactivité, entendue comme symptôme d'organisations psychiques variées mais caractérisées par la difficulté pour l'enfant à drainer son excitation pulsionnelle dans des formes mentales, vers des traits de caractère narcissique phallique valorisant le comportement, l'activité, voire le sadisme au détriment de l'investissement de la pensée.

S'agissant de nos jeunes culturistes, nous pourrions admettre que la pratique du bodybuilding a permis de canaliser leur agressivité prédatrice. Le culturisme aurait donc un rôle de canalisateur, mais comme tous les canaux, ils risquent parfois de déborder. Les jeunes peuvent être conscients de l'agressivité qui les habite comme Sako qui s'emporte souvent « Je me fâche facilement, je me mets facilement en colère ». Plus loin il exprime une nouvelle fois son impulsivité « moi j'étais en colère, j'ai commencé à hurler et insulter aussi ». Le summum de sa violence surgit

²²⁴ Chagnon, J.-Y. (2005). Hyper-actifs ou hypo-passifs ? : Hyperactivité infantile, agressions sexuelles à l'adolescence et nouveau malaise dans la civilisation. *La psychiatrie de l'enfant*, 48(1), 31. P.80 <http://doi.org/10.3917/psy.481.0031>

au moment de la consommation de stéroïdes anabolisants : « une fois je regardais un match à la télé, mon équipe était en train de perdre, j'ai fini à l'hôpital à cause d'un évanouissement. En fait [...] j'avais fait un cycle, [...] le cycle rend la personne un peu agressive ». On remarque toutefois que l'hyperactivité est absorbée grâce au sport; « Le *bodybuilding* m'a appris à avoir un peu le souffle long ».

Notons que Marc, qui n'a pas réellement expérimenté les jeux collectifs dans son enfance, a un intérêt pour la musique. Le recours au sensoriel n'est pas nouveau chez lui, et c'est surtout la musique puissante, « *j'adore la musique. Mais maintenant je n'écoute pas la musique des autres, sinon elle s'inscrira dans ma mémoire et je ne veux pas que celle-ci bloque ma créativité. Moi je veux que ma musique (il envisage d'être producteur) soit inscrite dans la mémoire des autres, que ma musique pénètre dans les oreilles des autres. La musique est trop puissante, elle pousse la personne indécise à prendre des décisions dans l'immédiat, en plus celui qui produit la musique tout le monde le suit, regarde dans un concert par exemple, il y a un producteur de musique avec ses outils, il dirige des milliers des personnes à son rythme, j'avais envie de faire la même chose, c'est comme un pouvoir religieux ou politique* ». Les mots de Marc nous rappellent ce que Freud a écrit dans *pour introduire le narcissisme*, « *ce que le sujet projette devant lui comme son idéal est le substitut du narcissisme perdu de son enfance, en ce temps-là il était lui-même son propre idéal* ». Marc, ne pouvant retrouver le moment du passé où il était son propre idéal, s'engage dans le *bodybuilding*. Si le culturisme ne lui permet pas de maîtriser le monde, au moins, il lui offre un moment de maîtrise totale de son corps, un moment de reconquête sur la toute-puissance perdue de l'enfance.

Dans l'activité physique, il y a une absolue nécessité d'être dans un entraînement excessif musculaire et corporel. Peut-on comprendre le recours à la répétition que l'adolescent entreprend comme étant une recherche d'activité motrice ? Gérard SzweC²²⁵, évoque la notion d'autocalmant. Ce sont des procédés qui sont définis comme un moyen utilisé par le Moi pour s'adapter à une certaine conjoncture. Ils entrent, dans le cadre de défense qui assure la protection du Moi contre un danger qui menace l'intégrité. Le but de ces procédés autocalmants est le retour au calme à travers « *la recherche répétitive de l'excitation* », donc le retour au

²²⁵ SzweC G., (1998), *Les galériens volontaires*, Essais sur les procédés auto calmants, P.U.F., Paris., p.9

zéro d'excitation. La différence entre l'excitation et la pulsion, est que la première appartient au registre corporel, elle n'a pas de but, l'excitation part du corps et revient au corps. La seconde, la pulsion, prend son ancrage dans le corps. La pulsion est une excitation qui a été subvertie, elle a été transformée de l'ordre biologique à l'ordre érotique. La pulsion est porteuse d'investissement, de surinvestissement ou de désinvestissement. La fonction des procédés auto-calmands est la réduction des excitations grâce à la motricité. L'une des caractéristiques de ces procédés est de fonctionner sur le principe de la compulsion de répétition.

Pour souligner cette distinction entre excitation et pulsion, M. Fain offre une illustration en référence à la qualité du bercement. La mère calmante serait celle qui berce son enfant d'une façon automatique sensori-motrice quasi opératoire. Alors que la mère satisfaisante serait dans un bercement plus investi sur le plan affectif libidinal²²⁶.

Dans le cadre des entraînements sportifs, l'activité motrice vient pallier les défaillances du Moi, pour investir les systèmes sensori-moteurs et perceptifs dans une tentative pare-excitatrice. Les objectifs sont divers, éviter la confrontation à soi, les angoisses. Les sensations corporelles vont remplacer les représentations mentales et les affects absents.

Il est donc évident que les culturistes s'abstiennent de s'absenter lors des séances d'entraînements. Arrêter les exercices musculaires, pourrait renvoyer les jeunes face à leurs angoisses. Mohamad nous exprime son incapacité de ne pouvoir stopper ses entraînements « *si jamais quelque chose m'empêche de venir à la gym, et c'est arrivé très rarement, je sens que ma journée est bouleversée, je me sens déboussolé comme si j'avais perdu mon point de repère et je me sens en colère d'avoir raté mes exercices* ». Les paroles de Mohamad nous renvoient aux discours des toxicomanes qui ne peuvent pas se retenir face à la drogue, ou les boulimiques qui n'arrivent pas à s'arrêter de manger. En ce sens, on comprend le culturisme comme une conduite addictive. Youness, nous explique bien sa dépendance au culturisme, « *quand j'ai commencé le bodybuilding j'ai remarqué une forme dans mon corps qui m'a beaucoup plu, et c'est ce qui m'a poussé à m'entraîner des heures en plus. Après un certain temps j'ai senti que rien ne*

²²⁶ Ibid

grandissait, c'était gênant, j'ai parlé avec mon coach, il m'a expliqué qu'à ce stade rien ne pourra changer si tu ne prends pas de protéines ». « L'effet de ces protéines était super mais c'est cher. Je paye 50\$ à la gym et environ 200\$ pour les protéines ». « Si j'arrête les protéines, ça va me dégonfler après un certain moment et je me sentirai inexistant comme avant ». Sako, « ça fait du "pump" (gonflant) dans le corps ».

2.4. Consommation de drogues avant l'engagement dans la pratique du culturisme

Nous avons déjà parlé dans la première partie des recherches ayant mis en lumière le lien entre la pratique intensive du sport et les addictions aux substances anabolisantes. Dans notre recherche une des culturistes avait consommé différents types de drogues avant de pratiquer le bodybuilding. Loubna, une jeune adolescente culturiste âgée de 20 ans, nous raconte avoir consommé différentes drogues, douces et dures ; *« quand j'étais ado j'avais un groupe d'amis avec qui je fumais presque chaque weekend, après on a voulu essayer d'autres choses, comme le "freebase" (inhalation de vapeur de cocaïne), l'ecstasy. Mais après j'ai décidé de changer ma vie, j'ai voulu avoir un nouveau départ donc j'ai commencé par le sport genre musculation et après je me suis penchée vers le culturisme »*. Hussein, quant à lui, a fait l'expérience des drogues douces au moment de son déménagement à Beyrouth, il s'est par la suite réfugié dans le culturisme, *«Après on s'est déplacé à Beyrouth suite à des disputes familiales, donc à Beyrouth j'étais presque sur le chemin de la délinquance. J'avais des voisins qui buvaient de l'alcool et fumaient de l'herbe tous les jours, certains prenaient des choses plus dangereuses, j'ai fumé du haschisch plusieurs fois mais après j'ai arrêté de les fréquenter»*. Ali aussi s'est confié, mais il l'a fait après la fin de notre entretien. C'est une parenthèse de sa vie qu'il n'avait pas envie d'intégrer à sa nouvelle vie de culturiste, *« Je vais te dire encore quelque chose, il y a quelques années je fumais de l'herbe et j'ai pris d'autres drogues avec des amis, après je me suis dit qu'est-ce que je suis en train de faire ? Je me suis éloigné de ce groupe-là pour éviter tout, et c'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé un nouveau chapitre. »*.

En rompant les liens avec leurs *anciens camarades d'infortune*, Loubna et Hussein ont su rebondir. Outre la pratique du culturisme, ils ont continué leurs études. Le culturisme a permis à Loubna, Hussein et Ali d'avoir des moments de plus en plus favorables, il a aussi été bénéfique pour d'autres jeunes adolescents culturistes. Le culturisme est devenu un terrain de préparation pour les jeunes afin qu'ils se lancent dans leur avenir. Comme c'est le cas chez Joseph.

2.5. L'impératif de la modernité

Joseph est un jeune adolescent âgé de 18 ans, il a commencé à pratiquer le bodybuilding il y a 7 mois, il ne se dope pas. Lui et deux autres culturistes Hovig et Anthony, ont choisi cette pratique pour être acceptés à l'examen d'entrée de l'école des officiers, Joseph nous raconte ; *« j'ai commencé le bodybuilding il y a sept mois, je m'entraîne quatre jours par semaine. J'ai décidé de faire du sport parce que je suis trop maigre, je suis petit de taille, je n'ai pas de force, je veux être fort et en plus le sport est bien pour la santé. Dès mon enfance j'avais envie d'être un commandant dans l'armée, c'est mon rêve depuis toujours. L'année passée j'ai réussi la terminale, j'ai décidé de faire des muscles cette année pour paraître fort avant de présenter ma candidature. C'est nécessaire de travailler mon corps, sinon bien sûr je vais être rejeté surtout que je n'ai aucun piston »*. Joseph insatisfait de l'image que lui renvoie son corps se lance dans le culturisme dans le but de trouver l'image recherchée, une image qui lui permettra de tisser des liens dans ses relations professionnelles et lui garantir une réussite. La réussite est incarnée par l'attrait physique et la taille des muscles. L'apparence physique surtout accordée à la taille des muscles a pris une place chez le jeune afin de repousser tout rejet.

La société joue un rôle important dans cette recherche exigeante de perfection et de performance. L'impératif de beauté dans la modernité imposé par la société est devenu un facteur persécuteur chez beaucoup de jeunes. L'image de la femme idéale a conduit au développement des troubles des conduites alimentaires, comme l'anorexie en témoigne. Les hommes sont aussi touchés par la question de l'apparence et les images culturelles. Ainsi, le culturisme devient une arme majeure devant ces aspirations et un outil pour devenir performant. Les jeunes culturistes semblent convaincus par l'importance accordée à l'apparence et son pouvoir, Mo nous dit à ce sujet; *« je pense que, avec le bodybuilding j'aurais plus de chances de*

trouver du boulot, on est dans le pays des apparences, même pour les garçons. Si moi j'ai à faire un entretien d'embauche et il y a un autre qui a fait les mêmes études que moi. Je sens que c'est moi qui serai choisi car mon physique joue un rôle. En tout cas si moi j'étais l'intervieweur je choisirais une personne qui a une bonne apparence physique. Tout le monde s'intéresse à l'apparence physique et à la force ».

2.6. Les héros des temps modernes

Le corps masculin sculpté fait l'objet d'une admiration pour la perfection et souvent renvoie à une notion héroïque. Il incarne un Idéal. L'adolescence est une période qui favorise le recours à des figures héroïques et aux corps musclés. Les jeunes culturistes libanais ont une vision plutôt homogène de leur idéal. Seul Mo trouve en la personnalité de Nabih Berri (Président du Parlement Libanais. Il est de confession chiite comme Mo) un vrai héros ; *« il n'était rien avant, il était pauvre, après il a combattu pendant la guerre, et regarde ce qu'il est devenu maintenant »*. Tous les autres adolescents interviewés trouvent que les hommes politiques, les chefs de clans, ne représentent pas du tout leurs idéaux.

Ils décrivent les hommes politiques libanais assez durement par exemple :

- *« Il y a quelques années nous étions sans président, who cares (on s'en fout) »*
- *« Dans la salle de sport je rencontre des gens avec qui je parle, que de bodybuilding, de la force, du poids alors que, à l'extérieur tout le monde parle de la politique de Michel Aoun, Samir Geagea, Hariri (hommes politiques libanais) et ce sont eux qui ont pourri le pays. »*
- *« Quand je finis mes examens de la terminale, j'ai envie de faire des études en droit, avant quand j'étais petit j'avais envie d'être un commandant de l'armée, mais maintenant vu comment ces gens-là meurent je ne pense plus à l'armée. Ils meurent injustement et l'État ne fait rien contre ces terroristes qui ont tué les soldats, tu te rappelles bien sûr de ce qui s'est passé à Nahr el Bared (conflit de 2007 entre l'armée libanaise et des Palestiniens salafistes armés) c'est affreux et c'est surtout injuste. Ces soldats qui ont essayé de sauver une femme palestinienne mais la « pute » elle s'est explosé devant eux et les a*

tous tués. Qu'est-ce qu'ils ont fait avec les terroristes arrêtés ils sont à Roumieh (région où se trouve la plus grande prison du Liban)? Rien ! »

- Anthony le jeune culturiste ajoute à ce sujet, *« Mes oncles étaient dans les Forces Libanaises (milice chrétienne), un de mes oncles est décédé pendant qu'il combattait, l'autre est devenu handicapé et jusqu'à ce aujourd'hui il adore le chef des Forces Libanaises, Samir Geagea, c'est fou, je ne comprends pas comment il peut être fier d'une personne pareille, quand il me parle de lui et les combats qu'il faisait je me sens énervé, peut-être il regrette tout mais il ne lui reste que ses souvenirs, il n'a rien d'autre, moi j'en ai marre de la politique du Liban».*

Les jeunes culturistes rejettent une société qui ne les a pas reconnus. Maintenant qu'ils se sont rapprochés de l'idéal de la modernité ils se sentent au-dessus de la société libanaise qui ne répond pas à leur Moi exigeant. Les figures qui répondent le plus à leurs Idéaux sont des personnes sportives comme l'oncle, le cousin ou le voisin. D'autres admirent des célébrités populaires, comme Arnold Schwarzenegger ou Silvestre Stallone. Pour Nasser par exemple ce fut un culturiste célèbre qui s'appelle Kay Green, *« mon idéal c'est Kay Green, il est hors-norme ce mec, il est original, pendant les compétitions avant d'exhiber son corps il fait un « show ».*

Pour d'autres culturistes leurs parents demeurent aussi leurs héros et idéaux. Les phrases en témoignent :

- Nasser, *« ma mère est la femme la plus forte, d'ailleurs elle plus de l'autorité que mon père a la maison ».*
- *« La personne la plus idéale pour moi c'est ma mère », nous dit Anthony.*
- *« Personne n'aurait pu faire comme mon père, il nous a sauvé la vie, c'est un homme c'est mon idéal ».* Hussein. Identification et désir homosexuel sont présents dans l'admiration manifestée.
- *« Ma mère ne veut pas que je prenne des protéines, elle me dit que mon père à mon âge là avait déjà plusieurs responsabilités, il s'occupait de ses parents et avait déjà fondé sa propre famille. Et elle me blâme en me disant qu'il n'y a pas juste des protéines dans la vie ».*

Dès qu'on voulait aborder la question par rapport à la famille Youness m'avait dit directement que son père est un martyr, avec un ton un peu fort. Ce qui se dessine sur son visage c'est un mélange d'insécurité et de fierté. Le père idéalisé par la mère, et par la société d'ailleurs. Comme si le sujet donne une dimension fétichisée du son père. Il s'agit d'une survalorisation radicale de l'objet paternel. L'imaginaire paternel est investie sur le mode d'un objet narcissique comme soutien de l'identité. Youness en pratiquant le culturisme il s'assure d'une protection et peut être en prenant les S.A. il atteint une image tant élevée que son père.

Hassan

« Mon père est architecte... moi je fais de l'architecture comme lui, d'ailleurs il me dit qui va prendre ma place (bureau d'architecture) si ce n'est pas toi ? Dans les paroles de Hassan on trouve une tentative de la part du jeune d'être comme le père, il veut rester l'objet du père, puisqu'il est l'objet de construction de son père. Face à cette figure idéalisée Hassan est soumis. Il veut occuper une position phallique sans être le phallus.

Hassan dans une autre figure idéalisée de son père, ajoute : *« mon père est très fort, dans le passé pendant la guerre, il faisait partie des gens qui défendaient leurs villes, c'est une ville musulmane et mon père et mes oncles aussi appartenaient à haraket amal (milice chiite), il aidait les gens il n'avait peur de rien. Il m'a raconté qu'une fois un sunnite était mort devant l'immeuble par tir, mon père l'a soulevé et est parti rendre son cadavre à sa famille pour qu'il soit enterré. Il n'avait pas peur d'aller chez eux c'est-à-dire chez les adversaires, c'était dans les années 1975 »*. Il nous paraît ici que l'idéalisation du père est un moyen pour repousser les angoisses de pertes d'objets. Hassan reste dans une position infantile face à ce père glorifié. Le culturisme pourrait lui servir un moyen de jouer ce parcours de combattant.

À l'adolescence tout est possible, les figures parentales idéalisées chez certains peuvent être désidéalisées chez d'autres. Dans la dynamique familiale de

ces jeunes culturistes, l'imago maternelle que nous avons relevée, nous pouvons avancer que la mère est:

- Loin du *holding* de Winnicott
- Loin du bon sein de Klein
- Loin de la mère contenante de Bowlby
- Loin de l'Idéal maternel qu'on peint à l'enfant dans les livres

Quant au père, il est absent psychiquement et physiquement des discours, il n'a pas rempli sa fonction paternelle. C'est un père défaillant. Par exemple, chez Nasser, la dynamique familiale montre que le père est toujours absent et que la mère est devenu le porte-parole de l'autorité.

2.7. *Le corps*

Le corps est le thème central, l'axe autour duquel tournent les entretiens effectués. C'est de *lui* que parlent sans cesse les culturistes, il le personnifie, l'aime, le félicite. Quand le mot *corps* n'est pas employé, il est suggéré. Les mots que les adolescents ont utilisés pour décrire leur nouveau corps s'inscrivent dans le champ lexical de la bonne apparence et de la beauté. Il est pour eux, un corps qui éblouit, qui fascine, un corps autour duquel gravitent tous les regards. Ainsi les culturistes se voient à travers les regards des autres.

Quels sont les apports des regards des gens ?

- Chez Youness; « *quand les gens me regardent, ils me font signe avec leurs pouces genre « très bien », ou me disent « tu as un très beau corps », « bravo », les clients me disent que je suis le plus beau du restaurant, ils disent que je suis l'emblème du restaurant* ». Ce discours de fierté corporelle est repris par tous les culturistes.
- Pour Hassan, son corps est synonyme d'une renaissance, « *maintenant avec ce nouveau Moi tout le monde me respecte* ». Le corps attire les regards et assure la visibilité des culturistes. Notre travail de recherche consiste à écouter et à comprendre le corps de ces jeunes culturistes. Le regard de l'autre parle directement au culturiste, pas seulement au corps du culturiste mais aussi au Moi des jeunes hommes ; ils se sentent rassurés, contenus et admirés.

Pendant les entretiens, les jeunes culturistes, cherchaient à être rassurés par nos regards. En déballant leurs photographies, ils nous montrent l'Œuvre qu'ils ont créée. Les détails de leur corps, aussi intéressants qu'une sculpture de Raphaël à leurs yeux, doivent être scrutés, observés et dévoilés partie par partie ; les biceps, les triceps, les pectoraux, les jambes, le dos, tout l'arsenal *photogénique* atteste de l'évolution de leur travail et de leurs efforts.

Les exemples des phrases usant de ces termes :

- Chez Nasser, « *regarde ce corps comme il est beau. Là c'était avant le processus de séchage, et cette photo c'est après, regarde, qu'est-ce que j'ai pu faire de mon corps* ».
- Chez Hassan, « *ce que j'aime le plus dans mon corps c'est ma poitrine, je fais toujours attention à ce qu'elle ne maigrisse pas. Regarde cette photo-là.* »
- Avec la pratique de la musculation, le corps est devenu plus fort, rendant ainsi Wael plus fort aux yeux de ses collègues « *ce changement les autres le remarque aussi, avant au boulot je n'aimais pas lever le mobilier lors, alors que maintenant au boulot lorsqu'ils ont besoin de force ils m'appellent* ».

Ce corps à voir, veut rivaliser avec le père, pour le supplanter. Mais aussi transformer son corps *menu* en corps viril, cacher sa féminité pour se donner l'apparence d'être un homme, semblable au père et qui peut lui plaire. Le corps du culturiste devient le portemanteau de son identité.

Adonis, mi humain et mi-dieu, représente la beauté masculine ultime. Grâce à sa beauté Aphrodite la déesse de l'amour, tombe elle-même amoureuse de lui. Perséphone qui a élevé Adonis refuse que celui-ci parte avec Aphrodite. Zeus, Dieu des dieux, oblige Adonis à passer quatre mois avec Perséphone, quatre mois avec Aphrodite et les quatre mois restant selon son choix.

Les culturistes, que les Anglo-saxons surnomment le « complexe d'Adonis », ont à leur manière choisi de diviser leurs journées en trois temps: les heures des entraînements, les heures de sommeil et les heures de préparation alimentaires. Le

cycle sportif se répartit également en trois étapes : la sèche, la musculation et le temps de repos.

3. Anamnèses des cinq adolescents culturistes

3.1. Histoire et engagement avec le culturisme

Pour les études de cas, cinq sujets ont accepté de faire les passations du Rorschach et du TAT ainsi qu'un entretien. Les entretiens et les passations ont été réalisés dans un cabinet clinique. En ce qui concerne l'entretien plusieurs thèmes ressortaient mais nous nous sommes penchés sur les points principaux en lien avec notre recherche. Les sujets sont âgés entre 16 et 21 ans pratiquent le culturisme depuis au moins 6 mois, prennent des amphétamines, et ont fait au moins un cycle de stéroïdes anabolisants.

a. L'entretien avec Hussein

Hussein est âgé de 19 ans, il est libanais de confession musulmane chiite, il est le benjamin d'une fratrie de 3 frères et une sœur. Il vient de finir son bac. Il a commencé à pratiquer le culturisme à l'âge de 17 ans et s'entraînait alors trois jours par semaine alors que maintenant il s'entraîne cinq jours par semaine de 3 à 4 heures chaque jour. Il pesait 63 kg avant la pratique du bodybuilding, contre 85kg actuellement. On a remarqué durant l'entretien avec lui comment l'impact de la religion et ses rituels est fort présent, et joue aussi dans la modification du poids, *« je pèse 85kg, je suis arrivé jusqu'à 89kg, mais pendant le mois de ramadan c'est difficile de garder le même poids »*.

Ce qui a poussé Hussein à pratiquer le bodybuilding c'est son désir d'être comme son oncle dont il a une image idéalisée, et qui représente pour lui l'homme confiant séduisant et attirant. C'est cette représentation qu'il a de son oncle qui l'installe dans la salle de sport et le pousse à gonfler son corps, *« J'ai besoin de faire du bodybuilding parce que j'ai un cousin qui a un corps formidable, très attirant, là où on va tout le monde le regarde, parfois des filles viennent et touchent ses bras. Il est très fier de lui. Cet homme je vais te dire, c'est mon oncle, il a été élu "Mister*

*olympia*²²⁷, il a maintenant 60 ans mais à peine tu lui donnes 40 ». Hussein n'accorde pas uniquement une importance aux bénéfices que lui procure un corps musclé, mais aussi un moyen de pallier une angoisse de vieillissement qui le renvoie à son narcissisme primaire, une extension de la toute puissance infantile qui nourrit le vœu d'éternité de vie. On peut observer chez notre sujet l'importance qu'il accorde à la relation entre son oncle et lui, relation mystérieuse - comme deux amants - puisqu'au début de notre entretien, il cachait son oncle, alors que dans un deuxième moment il décide de dévoiler "le secret" ; « *j'ai besoin de faire du bodybuilding parce que j'ai un cousin qui a un corps formidable, très attirant... Cet homme je vais te dire, c'est mon oncle* ». Là encore, Hussein, à travers l'image idéalisée qu'il a de son oncle, l'immortalise en nous rappelant sa gloire passée, puisque cet oncle est surnommé le lion du Liban dans le milieu culturiste.

Comme tous les culturistes Hussein accorde une grande importance à la salle de sport, lieu de son entraînement et lieu où il fabrique et façonne son nouveau corps. « *J'ai fait beaucoup de recherches sur le bodybuilding, je suis très sérieux avec ce sujet. Au moment de l'entraînement je ne parle avec personne, je me concentre sur le travail que j'ai à faire. Mon frère est inscrit dans la même salle de sport mais lorsqu'on se croise je ne lui parle pas, je continue mon entraînement* ». Cette pratique du culturisme avec la consommation de stéroïdes anabolisants n'agit pas uniquement sur le gonflement de ses muscles, elle lui procure aussi un sentiment de toute-puissance ; elle représente une dose de « potion magique ». Cette béquille chimique, permet à notre sujet de dépasser et de vaincre les maladies. Il a l'impression d'être dans un combat où il terrasse son ennemi grâce à son arme de musculation massive ; « *même si je suis enrhumé ou malade je préfère m'entraîner parce qu'il ne faut pas s'adonner à la faiblesse, et en faisant du sport je gagne sur la maladie, je me sens très fort à ce moment là* ». Notons que dans la famille de Hussein le culturisme n'est pas une affaire anodine, cette conduite ne se limite pas entre l'oncle champion de culturisme et lui, le frère et le père de Hussein pratiquent aussi le bodybuilding. Nous pouvons nous demander si cette volonté de fabriquer du corps viril ne vient pas gommer leur nom de famille qui signifie *fillette mignonne* en arabe. Le recours au culturisme pourrait être une tentative du refus de cette représentation féminine dans cette famille. De plus le personnage féminin dans

²²⁷ Mr Olympia est la plus importante des distinctions mondiale chez les culturistes.

la famille, qui est la mère, ne représente pas « la mère suffisamment bonne » qui accomplit ses fonctions de contenance mais au contraire, représente une mère négligente, indifférente aux besoins de son fils, une mère qui a désinvesti son fils « *je ne m'entends pas assez avec ma mère, par exemple elle sait que je ne peux pas manger certains aliments mais elle les prépare quand même, elle ne prend pas la peine pour préparer ce qu'il faut pour moi* ». C'est une mère qui porte le « mauvais sein », une mère défaillante, puisqu'elle a accouché d'une fille atteinte de trisomie 21 « *ma sœur n'est pas normale, elle a 32 ans mais elle la fatigue beaucoup, elle ne peut pas être seule aucun instant* ». Des fantasmes mortifères apparaissent aussi, « *lorsque ma mère était enceinte de mon frère elle avait peur qu'il soit comme elle (la sœur), elle voulait l'avorter* », « *elle est tombée encore une fois enceinte après ma naissance, mais elle a avorté, c'était des jumeaux, elle avait peur qu'ils soient encore comme ma sœur* ». Quant à sa naissance, Hussein garde un souvenir aussi traumatisant que grandiose, « *ma mère me dit que je suis né par erreur, elle ne voulait pas être enceinte, mais au début de sa grossesse elle a rêvé de l'imam qui lui a dit de nommer son fils Hussein, donc je suis venu* ». Les blessures causées par le rejet maternel trouvent leur pansement chez l'« imam », figure paternelle idéalisée et protectrice. Outre son oncle et l'imam, Hussein garde une image idéalisée et héroïque de son père courageux en le décrivant dans les situations dangereuses pendant les guerres, « *mes parents ont vécu toutes les guerres mais c'est surtout la guerre civile qui les a terrorisés, puisque beaucoup de membres de la famille sont décédés et mes parents habitaient à Ras el Nabeh, près de la ligne de démarcation, ils ont connu l'horreur, ils m'ont raconté qu'une fois mon père conduisait ma tante à l'hôpital pour qu'elle accouche et le sniper l'avait touché dans le dos, mais il a continué jusqu'à ce qu'il arrive à l'hôpital, et le médecin lui dit : si tu n'avais pas ce corps assez fort et musclé tu aurais dû être mort à l'heure qu'il est* ». Une autre image idéalisée du père apparaît enracinée dans les souvenirs de Hussein et qui remonte à 2006 où le père a pu sauver et protéger la famille pendant le conflit²²⁸: « *moi je me souviens de la guerre de 2006, on était dans notre maison au Sud pour les vacances d'été, quand la guerre a commencé mon père a décidé de revenir à Beyrouth, on était dans la voiture, il y avait un pont devant nous, je me rappelle très bien comment ça a été bombardé. Mon père a pris un autre chemin en passant par*

²²⁸ Le conflit de l'été 2006 a opposé l'armée Israélienne et le Hezbollah chiite (comme Hussein), dans des régions essentiellement chiites

Jezzine (village chrétien) et là la pédale d'essence s'est cassée, il a amené une corde l'a mis dans sa main et l'a rallongée jusqu'au moteur et a continué à conduire, les routes étaient très difficiles en plus il y avait des pentes mais il a continué à conduire. C'est un homme fort, formidable, ma mère avait très peur, elle pleurait alors que lui il essayait de la calmer et de rigoler avec nous. » Vouloir être courageux comme son père - une valeur particulièrement mise en avant dans la société libanaise - et comme son oncle attirant, favorise l'image fétichique d'un homme chez qui le bodybuilding constitue un moyen de séduction. Ces deux culturistes fournissent des repères identificatoires pour le jeune homme, qui lui permettront de se lancer dans la pratique du culturisme.

Hussein vit sur la planète musculation, il ne s'intéresse qu'à ce qui gravite autour d'elle. Notre sujet a obtenu son baccalauréat, il travaille à temps partiel comme serveur dans un restaurant. Dans l'avenir il souhaite avoir une licence en éducation physique des États-Unis grâce à l'aide de son oncle qui vit là bas, pour devenir un coach privé, « *j'espère faire des études en éducation physique aux États-Unis, c'est mon oncle qui va me préparer les papiers puisqu'il vit là bas* ». Ce choix de spécialisation a une valeur assez idéalisée, elle lui permettra de dominer ceux qu'il entraînera. Maintenir cette maîtrise sur les autres favorisera chez lui un sentiment de toute puissance qui viendra masquer une fragilité narcissique ; « *Je vais me spécialiser en personal trainer, c'est très à la mode maintenant et ça a plus de résultats. Tout d'abord pour la personne qui manque de motivation l'entraîneur personnel est toujours là à la pousser, l'accompagne à la gym, surveille ce qu'elle mange, l'entraîneur personnel est même plus important que le médecin, et quoi de plus beau d'avoir un coach qui reste derrière toi pour te dire quoi faire, tu n'as qu'à obéir* ». Pour justifier son point de vue, Hussein nous décrit la relation qu'il entretient avec son frère en salle ; « *Je suis très sérieux avec ce sujet, mon frère et moi nous sommes inscrits dans le même club, mais je ne lui parle pas, je me concentre sur le travail que j'ai à faire* ». Se montrer renfermé sur soi et ne prêtant aucune attention aux autres, place notre sujet dans une place élevée dans la hiérarchie du monde culturiste. Adhérer à cette communauté lui sert à se sentir enveloppé grâce à l'illusion d'appartenance groupale. Hussein devient une référence sportive pour ses amis, il représente un idéal auquel on cherche à s'identifier grâce à ce corps travaillé, « *pour mes amis je représente leur idéal* », « *surtout qu'il y a des jeunes à*

la salle de sport qui s'entraînaient bien avant moi, mais ils trouvent que mon corps est beaucoup plus attirant que les leurs ». Hussein considère son corps est un aimant qui attire les regards, il exhibe en permanence son corps, autrement dit dans la fétichisation de son corps. « *Les gens adorent la façon dont j'expose toutes les parties de mon corps, les pectoraux, les biceps, les triceps, les abdos. Et en plus moi j'entraîne mes jambes, alors que la plupart des bodybuilders négligent cette zone, ce qui fait que j'ai un corps parfait et symétrique* (il me montre des photos de lui sur son téléphone) ». Il se sent tellement important auprès des culturistes, qu'il conseille même son frère aîné ; « *par exemple, mon frère culturiste il est bien plus âgé que moi, me téléphone presque tous les jours pour que je le conseille qu'est-ce qu'il doit manger, qu'est ce qui est bien pour son corps* ». Hussein ne peut pas s'empêcher de croire qu'il a atteint un tel degré de perfectionnement que même son frère a besoin de lui alors qu'il a commencé la pratique du culturisme avant Hussein ou qu'il peut se tourner vers son oncle ou son père pour avoir les précieux conseils que Hussein lui prodigue. Cette confiance que ressent Hussein est le fruit d'un travail de musculation dur et douloureux. La douleur naît toujours d'un bouleversement du moi que l'adolescent évite de voir. Hussein ne manque pas de révéler certains de ses moments difficiles lorsqu'il a souffert de douleurs corporelles et a dû arrêter son entraînement. Blessé au genou pendant l'entraînement, son médecin lui demande rester à la maison pendant une semaine. La tendance à la décharge des excitations venant de l'intérieur est plus puissante que d'obéir à cette demande. Ainsi la douleur physique vient remplacer la douleur psychique et gomme toute pensée gênante. Prendre du plaisir en se faisant mal est un discours exhibé comme un trophée. « *Pendant l'entraînement j'ai eu un problème au genou le médecin m'a demandé de rester à la maison une semaine, je n'ai pas pu, je suis allé faire de la gym et ça m'a fait encore plus mal, j'ai senti que j'allais pleurer* ». L'entraînement intensif est considéré comme étant un comportement auto-calmant qui est un outil utilisé par le Moi pour se protéger des excitations traumatiques. Ces procédés auto-calnants ont pour fonction de mettre l'appareil psychique au calme à travers les répétitions.

Durant l'entretien avec Hussein on peut noter la rareté des mots à tonalité émotionnelle. Les descriptions détaillées des événements l'inscrivent dans un cadre d'évitement affectif du discours, surtout lorsqu'il s'agit de son enfance solitaire ;

« quand j'étais petit j'étais trop timide je ne jouais pas avec mes camarades ». Cependant il restait auprès de ses institutrices chez qui il trouvait une certaine contenance ; « durant mon enfance nous étions dans le Sud, j'étais chouchouté par les institutrices, elles me gardaient toujours près d'elles ». Suite à des disputes familiales ensuite la famille s'est déplacée à Beyrouth, « à Beyrouth j'étais presque sur le chemin de la délinquance ». Le nouvel environnement semble défailant pour Hussein puisqu'il avoue que là où il s'est installé il a rencontré des alcooliques, des toxicomanes. C'est l'entrée dans le monde du bodybuilding qui lui a offert une échappatoire mais aussi une identité sportive, au lieu de celle d'un délinquant ou d'un toxicomane. Ajoutons à ceci combien cette pratique sportive lui permet de façonner son image sociale. Quant à ses échanges interpersonnels, ils ne sont pas assez riches, il a peu d'amis, et pas de petite amie. Il garde une certaine distance avec les filles, sans investissement libidinal, seule compte pour lui la séduction narcissique ; « dans le restaurant où je travaille beaucoup de filles me donnent leur numéro, ou je les entends parler de moi en disant "regarde comme il est beau" ». Le ressenti corporel n'est plus génital mais sensoriel, dans le sport c'est une sensorialité sublimée, à tel point qu'elle l'éloigne de tout désir ; son corps reste intact et surtout sans lien, comme si toute figuration de lien était éjectée de sa pensée. La seule relation qu'il entretient est avec son coach. Le coach a une place importante dans la vie sportive et intime du culturiste - déjà sans l'accord du coach cet entretien n'aurait pas été possible - ; « le coach est l'enzyme de production de la performance²²⁹ ». Le coach assure un lien d'assistance, c'est lui qui critique et évalue la performance de notre culturiste mais aussi c'est lui qui décide et inscrit les entraînés dans les compétitions « je m'acharne à continuer la musculation parce que je me prépare à une compétition pour les jeunes bodybuilders, mon coach m'avait promis de m'inscrire dessus. Un énorme travail m'attend, il fallait gagner du poids en hiver et perdre quelques kg du gras et de l'eau avant la compétition, il faut s'entraîner à exposer tous les muscles du corps, abdos, poitrine, biceps, triceps, trapèze, en plus il faut s'entraîner à la façon d'exhiber le corps, comment serrer, comment sourire. Mais mon coach m'a conseillé de faire un cycle avant pour garantir le résultat souhaité ». Hypnotisé par la parole du coach, il se met dans la recherche permanente d'atteindre son idéal du moi.

²²⁹ Carrier C., (2002), *Le champion, sa vie, sa mort*. Psychanalyse de l'exploit, Bayard, Paris : p. 47

Hussein, se soumet à une tyrannie du détail anatomique ; « *je n'aime pas les poils sur mon corps, je me rase partout partout, je sens que c'est plus propre comme ça* ». Cela le met en exergue encore une fois, la défaillance narcissique qu'il perçoit dans son propre reflet est un véritable traumatisme qu'il essaie de combattre par le surinvestissement musculaire.

b. L'entretien avec Nasser

Nasser est âgé de 19 ans, il est libanais de confession chiite. Il a trois frères plus âgés et une sœur plus jeune. Il est étudiant en première année de pharmacie. Il pratique le bodybuilding depuis deux ans (à 17 ans). Il s'entraîne cinq jours par semaine. Avant le bodybuilding Nasser pratiquait la boxe jusqu'au moment où il a été attiré et séduit par le corps des culturistes, autrement dit lorsque l'image idéalisée a rencontré l'image réelle du sportif et a sacralisé la démesure ; « *avant le bodybuilding je faisais de la boxe. Dans le même centre je voyais des hommes très très musclés, j'étais étonné par leurs corps et par leur force, je croyais qu'un tel corps ne pouvait être que pour Arnold Schwarzenegger, ...j'ai fait donc une double inscription, boxe et bodybuilding* ». Très vite la boxe ne l'intéresse plus et il a décidé de se consacrer uniquement à la musculation. L'engagement de Nasser dans ces conduites sportives souligne à quel point il s'efforce à organiser ses énergies agressives en passant de la boxe, une érotisation agressive et un entraînement violent, au culturisme, une pratique centrée sur la fétichisation du corps.

Nasser est passionné par le bodybuilding. En l'écoutant, plus qu'un jeune bodybuildé je voyais un guide de *muscleville*, un avocat qui défend son client le culturisme et un VRP qui maîtrise tous les produits ; « *j'étais littéralement fasciné par tous ces muscles, de croire en soi, d'aimer se montrer et par le régime alimentaire* ». Cette pratique constitue pour notre sujet un mode de vie global, une image idéale du corps parfait, qui déplace l'idéal du moi jadis projeté sur les parents dans un contexte sportif et devient un substitut valorisé.

Nous avons évoqué précédemment le rôle que joue la nourriture dans la vie des culturistes, puisque ce comportement alimentaire est un ensemble d'actions qui touche la qualité et la quantité de nourriture absorbée. Nasser accorde une grande importance à l'alimentation, tout est catégorisé chez lui entre « bon » ou « mauvais ». Pour Nasser il est primordial de choisir une nourriture pure pour atteindre la perfection physique. Le poids exige une maîtrise, et devient une obsession. Nasser parle du déroulement du régime alimentaire qui est méticuleusement planifié. « *Durant le bulking (periode de gonflement musculaire) je dois avoir 4g de glucides/kg ; 1,4g de protéines/kg ; 0,5g de lipides/kg. Je pèse maintenant 80kg. Je fais 80X4, donc il me faut 240g de glucides, comme du riz pour grandir. Ensuite je calcule 80X1,4 donc je mange 112g de blanc de poulet et 40g de*

lipides comme des noix. Il faut choisir les bons aliments, et surtout il ne faut pas chercher les glucides du pain parce le pain en général est plein de sucre. Après le bulking je fais le cutting (période de sèche et de repos musculaire), il y a là un cycle de glucides. Quand je m'entraîne fort je prends le high carbs (haut taux de glucide), pendant les weekend un faible taux de glucide. Une journée de high carbs se compose de 4 repas dont un repas de protéines et fibres. Pendant une journée de low carbs je prends de l'avoine et du lait ». Nasser est victime de l'image du corps qu'il a. Malgré la bonne musculature qu'il présente, il a toujours le sentiment d'avoir trop peu de muscles ce qui accentue son malaise. « Pendant la diète je déteste me regarder dans le miroir puisque je vois combien je suis maigre ». L'oralité est très investie chez Nasser, les aliments sont donc catégorisés ; « par exemple tu vois la différence quand tu manges un man'ouché (galette au thym libanais) ou deux bananes avec de l'avoine, déjà on vit dans un pays étranglé si tu manges une man'ouché ton ventre sera étranglé aussi ». Pour se défendre face à ce malaise sociétal Nasser choisit le sport et adopte une alimentation saine, « moi je préfère être plus zen, je préfère manger sain, avoir un corps parfait, idéal, tout dans notre pays est moche, au moins comme ça, quand je me regarde dans le miroir je trouve que j'ai une jolie poitrine, des bras forts et surtout mes tablettes de chocolat, c'est très joli de voir une symétrie dans le miroir, ça t'aide à avoir plus de confiance en toi ». Même si la verbalisation chez Nasser semble aisée cependant son discours reste dans le factuel et montre très peu d'affects.

En me montrant des photos de lui pendant les deux périodes, de musculation et de sèche, ainsi que des photos des repas qu'il prépare, il essaie peut-être de me rappeler encore une fois la maîtrise qu'il exerce sur ses choix alimentaires et sur son corps. Après ce sevrage, comme tout culturiste, Nasser s'est accordé un certain moment de permissivité où il s'autorise à modifier la quantité de nourriture. La douleur physique que Nasser s'inflige vient de l'intérieur de son corps, précisément de son estomac, qui s'est déchiré suite à cette « attaque alimentaire », « une fois après avoir fini un cycle, j'ai eu envie de manger de high carbs, j'ai mangé toute la journée mais j'ai eu un problème à l'estomac je suis allé à l'hôpital parce que mon estomac s'est déchiré. Il fallait que je mange moins de glucides et doucement ». La douleur se présente comme un style de vie. La douleur qu'il s'inflige ici est la figure de la jouissance, parce que la douleur fascine les bodybuildés. Un adage que l'on

entend très souvent en s'immergeant dans le monde culturiste est ; « *no pain no gain* » (la traduction littérale est : pas de souffrance, pas de progrès mais l'équivalent en français serait plutôt : on n'a rien sans rien). Nasser ne parle pas de ce qu'il a vécu à ce moment-là, aucun affect, aucune remise en question de cette dangerosité, au contraire, cette douleur a renforcé son identité sportive. À travers cette douleur Nasser signe son unité d'appartenance dans cette communauté qui marque un signe de triomphe « *j'ai un ami qui a fait une diète qui s'appelle intermittent fasting (jeûne intermittent) après la compétition à laquelle il a participé. Il a attendu 7 jours avant de faire sortir une goutte d'eau de son corps, c'est dangereux mais en même temps fascinant* ». Une autre expérience met en exergue la capacité de Nasser à accepter et à supporter la douleur, c'est au moment où le jeune passe par la période de « séchage » mais cette fois ci la douleur est causée par la privation de l'alimentation qui va lui permettre, avec l'entraînement bien sûr la construction du corps rêvé, « *pour avoir des muscles il est nécessaire de faire le processus du dessèchement, c'est une période très difficile mais il faut être patient pour avoir des muscles détaillés* ». La construction de ce corps ne s'inscrit pas dans l'attirance de ceux qui appartiennent uniquement à ce groupe, mais s'adresse à ceux qui sont à l'extérieur « *les compliments ont un impact merveilleux ça te rend heureux surtout quand c'est de la part de quelqu'un que tu inspires, quand tu deviens l'inspiration de quelqu'un, ça te rend très très très heureux* ».

La dépendance de Nasser est double. D'abord on trouve chez lui la dépendance physique ; il passe 5 jours par semaine dans la salle de sport à une fréquence de 3 à 4 heures par jour. Ensuite, il y a la dépendance psychique, parce qu'il cherche toujours à attirer les regards des autres. Et ce n'est que dans la salle des « métamorphoses » que ces dépendances s'accroissent. En changeant le poids de son corps, Nasser pense modifier le regard des autres sur lui. Ces regards sont souvent accompagnés par des compliments qui alimentent le Moi de ce jeune qui devient l'objet d'admiration de ces autres. Nasser avoue que ce travail n'aurait pas été une réussite sans la présence de son entraîneur, qui l'a guidé dès son inscription en salle ; « *dès le début c'est le coach qui m'accompagnait, il m'a tout appris, il m'a préparé les programmes nécessaires, il faisait attention à moi* ». Ainsi le coach est investi chez Nasser et semble combler l'absence paternelle qui le fait souffrir depuis sa petite enfance. La carence a laissé chez lui peu de ressources internes ce qui a

probablement conduit Nasser à maintenir cette double dépendance, « *j'ai une relation très froide avec mon père, d'ailleurs quand j'étais petit je le voyais à peine deux fois par an puisqu'il travaillait à l'étranger* ». L'agressivité envers le père même si elle n'est pas verbalisée reste patente. On peut la lire dans le discours de Nasser ; « *mon père a été toujours comme ça il ne fait jamais attention à ce que je lui dis, il oublie mon anniversaire, j'ai une relation très froide avec lui* ». Nasser tente d'attirer le regard de son père grâce cet exercice d'un musculaire phallique. Il a réussi à capter le regard de son père mais celui-ci a échoué à rebondir dans cette tentative de communication ; « *mon père n'est pas contre l'idée du bodybuilding, parfois il me fait des compliments surtout quand ses amis sont chez nous. Une fois en me présentant à ses amis il a dit : ça c'est Nasser mon fils, il est étudiant en pharmacie, il fait du bodybuilding, regardez cette sculpture, regardez comment il est bronzé, il fait du tai boxing aussi. Et moi je l'interromps en lui disant que je ne fais plus du boxing, seulement du bodybuilding* ». Face à ce père désidéalisé, la mère est la plus crédible, ce qui nous renvoie à l'expression « trop de mère mais pas assez de père », « *ma mère est très forte, elle a plus d'autorité que mon père, elle a beaucoup souffert dans sa vie, elle s'occupait de mes frères pendant la guerre, elle s'est occupée du déplacement puisque la maison a été bombardée et mon père était toujours à l'étranger* ». C'est sous un angle héroïque que Nasser décrit ici sa mère, une mère intrépide qui a accompli des exploits, elle a protégé et surtout elle a agi pour sauver ses enfants.

Outre l'autorité et la figure héroïque, « *elle amène uniquement pour moi du blanc de poulet et en grande quantité, les nettoie minutieusement et les met au congélateur pour que tout soit prêt et facile pour moi après* ». Ensuite, il me montre une photo du congélateur rempli de nourritures qui lui sont destinées. L'attitude de la mère de Nasser est celle d'une mère mécanique qui n'a pas donné lieu à une introjection psychique de qualité suffisante. Nasser trouve que sa mère n'approuve pas ses entraînements mais en même temps, elle continue à lui préparer les aliments nécessaires pour ses pratiques sportives. Nous pouvons supposer ici que le culturisme présente moins de danger pour son fils que de rejoindre le *Hezbollah*. En effet, la mère de Nasser a perdu deux de ses frères qui faisaient partie de la milice chiite pendant la guerre. Il se peut que l'expérience de la guerre et les traumatismes engendrés aient nourri chez certains Libanais un fonctionnement

pervers qui consiste à choisir la moins pire des solutions. Être dépendant à la musculation et aux produits dopants serait une meilleure solution pour préserver la vie de son fils. Pour que la mort ne soit pas le destin de Nasser et par peur de revivre un traumatisme terrifiant, la maman adopte une attitude permissive envers le culturisme. Si l'enfermement dans la salle de sport est salvateur et éloigne Nasser de toute tentation et d'embrigadement politique et dans l'armée, elle est prête à ce sacrifice. Lorsque son fils aîné a été attiré par le *Hezbollah*, son pire cauchemar allait se réaliser. Elle a alors organisé son départ à l'étranger, quitte à ne plus le revoir et se séparer complètement de lui ; « *il y a longtemps, ma mère s'est disputé avec mon frère aîné qui lui a avoué son désir de rejoindre le Hezbollah, elle est devenue folle, elle a commencé à crier, elle a ensuite contacté sa sœur qui vit en Allemagne et lui a demandé son aide pour faciliter les procédures, depuis mon frère vit en Allemagne* ». Que peut-on dire là ? La représentation qu'a Nasser de sa mère est celle d'une imago toute-puissante, une mère hyper protectrice, une mère menaçante. L'éloignement qui a été organisé par la mère ravive chez notre sujet une angoisse de séparation : bien que le thème de la séparation ne soit pas élaboré, il existe un danger de la séparation du corps maternel. S'entraîner et consommer la nourriture de sa mère, c'est-à-dire surinvestir son corps, pourrait lui garantir l'évitement de cette séparation. Ce corps surinvesti, jadis haï, devient garant d'une toute-puissance narcissique. Il fait de son corps un corps fétiche. Le fétiche est le représentant d'un corps non castré. Le fétichiste refuse l'idée que sa mère n'est pas toute-puissante. Pour que Nasser reste fidèle à l'image qu'il a de sa mère toute-puissante, il fait de son corps un fétiche, un substitut du phallus de sa mère. En même temps son corps est pour lui une prothèse nécessaire au moment où le Moi est menacé. Dans le culturisme c'est le corps qui est fétichisé, cette conduite sportive renvoie au registre phallique, Nasser dresse son corps comme un phallus qui s'exhibe et qui existe à travers ses muscles gonflés, sa force et sa virilité.

c. Entretien avec Raffi

Raffi est âgé de 17 ans, il est libanais d'origine arménienne, et de confession orthodoxe. Il a un frère plus âgé que lui de 9 ans et une sœur plus âgée que lui de 4 ans. Il a arrêté l'école parce qu'il s'ennuyait en classe. Actuellement il travaille dans l'électro mécanique. Raffi a commencé à pratiquer le culturisme à l'âge de 15 ans, mais l'intérêt qu'il porte au bodybuilding est bien plus ancien et remonte à ses 13 ans. « À 14 ans déjà j'avais des haltères à la maison, une barre fixe, je m'entraînais je faisais ce que mon frère faisait. J'ai voulu avoir un beau corps comme lui. Mes amis quand ils venaient chez nous me disaient que mon frère a un très joli corps, alors j'ai décidé de travailler mon corps, j'avais 13 ans à cette époque ». Le corps est un objet assujéti au regard d'autrui. Le regard que portait Raffi sur le corps de son frère est dominé par ses propres fantasmes, qu'il acceptait favorablement. Il s'est laissé séduire par le corps de son frère et influencer par le regard que portaient ses amis attirés par le corps de son frère. Le regard est en rapport avec les impressions et l'appréciation d'autrui. Au-delà du regard qu'il porte sur le corps de son frère aîné, Raffi manifeste le désir que son propre corps soit vu et apprécié à l'instar de celui de son frère.

Il a commencé les entraînements du bodybuilding à l'âge de 15 ans, à l'âge où il n'avait pas encore droit de s'inscrire dans une salle de sport et il ne cache pas sa satisfaction de ce privilège, « j'ai commencé le bodybuilding j'avais 15 ans, le responsable à la salle de sport ne voulait pas m'inscrire parce que j'étais trop jeune pour ça, je venais au club je m'entraînais mais je n'avais pas une inscription officielle, parce que vu mon âge c'était illégal. Mais I was an exeption (j'étais une exception). Raffi commence par évoquer sa passion pour le culturisme en insistant sur l'impact qu'a cette activité sur lui. En quelque mois il a réussi à laisser derrière lui son ancienne image corporelle. La métamorphose qu'il a subie est tant interne qu'externe, il présente une meilleure estime de soi, qui est ressentie premièrement sur le vécu corporel « après quelques mois de sport j'avais déjà grandi, j'avais deux amis qui avaient voyagé avec leurs parents, à leur retour, ils m'ont regardé, ils n'ont pas cru que c'était moi, ils me disaient : sérieux ?c'est toi Raffi ? ils étaient très surpris de me voir avec un corps pareil. Même ils ont remarqué que je marche différemment ». Le nouveau Raffi impressionne également sa sœur fière du résultat de son frère ; « ma sœur était la plus contente, elle me faisait toujours des

compliments, elle me nommait : le baraqué, le baraqué est venu... ; le baraqué a fait ça. Ca me plaisait beaucoup ». On pourrait dire que le culturiste arrive grâce à ce nouveau corps qu'il a fabriqué à avoir une satisfaction de l'image qu'il donne et de son paraître. Chez Raffi être vu par l'autre occupe dans son fonctionnement psychique une fonction importante, regarder et être regardé renvoie à une problématique du narcissisme chez le jeune qui cherche toujours à être bien vu. Grâce à la nouvelle image que Raffi a fait de lui-même il a réussi à fasciner également sa mère et attirer son attention. *« Ma mère a aimé mon corps aussi, elle m'achetait des nouveaux vêtements régulièrement puisque mon corps grandissait et je gagne de muscles de plus en plus ».* L'intérêt que porte la mère au corps de son fils, elle participe à le surinvestir. Comme tous les culturistes Raffi accorde une importance à son alimentation. Et comme la nourriture symbolise la mère, nous pouvons souligner que le lien à la diététique met en exergue la figure d'une mère omnipotente et intrusive ; *« je mange beaucoup mais pas n'importe quoi, d'ailleurs ma mère disait qu'elle ne fait rien d'autre que me préparer mes plats, mais elle dit ça en rigolant, elle est fière de moi, elle me dit de toujours continuer d'aller à la gym, sinon je risque de fréquenter les mauvais gens de la rue ».* L'activité sportive et l'alimentation accomplissent deux tâches chez Raffi : premièrement elles lui permettent d'avoir un corps fétichisé qui représente le substitut de phallus de sa mère. Deuxièmement à travers cette motricité musculaire notre sujet parvient à décharger toutes ses angoisses. Le refuge dans la salle de sport lui offre une certaine valeur en développant chez lui des caractères d'une élite sociale restreinte. Dans cet esprit le culturisme vient symboliser cette forme de consécration d'un idéal admiré.

Encore une fois c'est à travers son corps que les discussions se déroulent et les ressentis se projettent. Chez Raffi, pour nous montrer la relation privilégiée qu'il entretient avec sa mère, et le fait qu'elle suscite la jalousie de son frère aîné il nous dit : *« pour arriver à ce beau corps là, je fais très attention à mon alimentation il faut que je mange 5 repas pendant la journée, c'est ma mère qui me prépare mes repas. Elle cuisine pour mon père, frère et sœur une chose alors que pour moi elle prépare des choses tout à fait différentes, des aliments surtout grillés, et mon frère réagit avec ironie en me disant : quoi ? Tu sens que tu es spécial puisque tu as des repas spéciaux pour toi ?* Pourrait-on dire que la nourriture si elle renforce le lien entre le

jeune culturiste et sa mère, représente en même temps son isolement parmi les autres ?

Dans la famille de Raffi c'est le père qui a poussé son fils à pratiquer le culturisme, « *c'est mon père qui m'a encouragé à faire de la musculation, c'est lui qui m'a installé la barre fixe à la maison quand j'avais 13 ans* ». C'est dans une sorte de violence que Raffi a vécu l'avènement pubertaire, parce que c'est durant cette période que le jeune est particulièrement sensible à l'image qu'il donne. Ainsi toute imperfection serait assimilée à une valeur négative, « *à cet âge là (13 ans) je me détestais, mon visage était plein d'acné, j'avais honte de rencontrer les gens, ma mère m'a amené chez le dermatologue, j'étais sous traitement pendant 6 mois, c'était désagréable. Ça me dégoutait de moi déjà, alors je me demandais qu'elle était la réaction de l'autre qui me voit* ». La honte est vécue lourdement chez Raffi, le corps est menacé par le regard des autres puisqu'il frappe par la suite l'estime du jeune qui a échoué à satisfaire l'exigence de l'idéal. L'image que nous a présentée Raffi de lui-même est qu'il est petit de taille, son visage est couvert d'acné et il a honte de tout ça. Loin de se résigner à cette honte, il préfère la dépasser. La salle de sport devient son traitement favori, un « outil de perfectionnement » « *je suis inscrit dans une salle de sport, il y avait un coach qui m'accompagnait toujours parce que je vous ai dit que j'étais encore trop jeune et il avait peur que je me fasse du mal, donc il m'a suivi (step by step) jusqu'à un certain moment* ».

Autre que son aspect contenant et narcissisant, le culturisme en tant qu'une conduite valorisée par la société comme tout autre sport d'ailleurs, agit en tant que canalisateur de l'agressivité puisqu'elle est déplacée dans un lieu où elle pourrait être exprimée. Si on a parlé du culturisme en tant que sublimation, cette dernière dérive le flux pulsionnel, et ici la pulsion dérivée est l'agressivité « *dans mon travail en tant que technicien je ressens beaucoup de stress, je me fâche facilement, mais une fois que je me mets dans la salle de sport c'est fini je mets tout derrière moi. La salle de sport est ma deuxième famille* ». Raffi en s'inscrivant dans la salle de sport a retrouvé une protection et un guide, (le coach) qui le protège et le conseille. « *Une fois, quand je me suis cassé la jambe, j'étais obligé de rester à la maison un certain moment, le coach me téléphonait tous les jours pour voir si je vais mieux, même quelques amis de club m'ont téléphoné pour s'assurer si tout va bien. J'étais content, tu sens qu'il y a des gens qui sont présents pour toi, des gens qui*

*s'inquiètent pour toi ». Au-delà de cette carapace musculaire qu'il a construite et de la protection dont il est satisfait se cache une souffrance psychique marquée par une immense solitude. Raffi dit n'avoir jamais eu des amis à l'école, il restait tout le temps seul. En ce qui concerne la blessure dont nous a parlé Raffi il y a quelque chose qui nous renvoie à sa blessure identitaire marquée par une fragilité narcissique. Si le culturiste se sent exister à travers le corps qu'il a fabriqué, la blessure physique rencontrée chez Raffi reflète sa souffrance silencieuse, non verbalisée, mais encore elle assure à ce jeune un sentiment de continuité d'exister. Dans une tentative de maintenir une figure grandiose de lui-même, Raffi décide de continuer ses entraînements malgré les blessures, ce qui renvoie à la question du contrôle, et au besoin de raviver ce mal-être « *après 15 jours passés à la maison, j'ai décidé de reprendre mes exercices physiques alors que le médecin m'a conseillé de rester encore plus, de porter des chaussures spécifiques et de ne pas forcer sur mes pieds beaucoup. Je suis allé à la gym, la sensation était gênante mais je me suis dit qu'il ne faut pas penser à la douleur, alors je me suis mis à faire des exercices pour mes pectoraux, triceps, biceps, les gens dans la salle de sport me regardaient avec étonnement, ils se disaient que je suis fou peut être mais bien sûr il y a des gens, qui pensent que je suis quelqu'un de brave quelqu'un de courageux comme mon coach ».* Ainsi le culturisme est une exaltation de la force et de l'endurance à la douleur afin de réaliser les fantasmes d'infaillibilité. En interrogeant Raffi pour savoir s'il avait connu d'autres accidents physiques pendant ou à cause du bodybuilding et la prise des stéroïdes anabolisants, « *un de mes amis était addict aux cycles, maintenant il ne peut pas s'entraîner, un de ses bras est paralysé suite à un cycle qu'il a fait, ça m'a fait peur parce que moi aussi j'avais fait un cycle de stéroïdes anabolisants une fois avant l'été. C'est un programme dur et ça coute cher mais le résultat est extraordinaire. Maintenant j'ai encore peur de le refaire mais mon coach m'a rassuré en me disant : si le dosage est équilibré et le temps entre un cycle et un autre est respecté il n'y aura pas de danger. Il m'a conseillé de rester fort et de n'avoir pas peur, tu n'es pas une nana il m'a dit ».* Chaque centimètre de muscle gagné renforce le narcissisme et la confiance, pour maintenir ceci le plus longtemps possible, Raffi maintient cette image par la prise des stéroïdes afin d'échapper au malaise profond que vient nous révéler sa non acceptation de son image du corps, ainsi le recours à des fausses solutions pour surmonter sa fragilité*

narcissique en construisant une identité de façade. Le coach ayant un statut supérieur à Raffi profite de cette hiérarchie pour exercer son emprise sur le jeune.

En ce qui concerne les souvenirs en rapport avec les guerres, Raffi nous en présente quelques événements qui ont eu sans doute un effet assez traumatisant pour la famille. Bien qu'il n'était pas encore né pendant la guerre civile, cependant quelques souvenirs racontés par sa mère et les voisins ont laissé des traces chez lui, « *ma mère répétait toujours : (tenzakar wma ten3ad) qu'elle soit rappelée mais non recommencée. Surtout lorsqu'elle voit des scènes de la guerre à la télé, elle a peur, puisqu'elle ressent ce qu'elle a vécu. Une fois elle avait entendu le recommencement des bombardements, elle a pris mon frère et ma sœur, s'est dirigée vers l'abri et c'est à ce moment-là que la maison a été bombardée* ». Dans son discours Raffi nous montre à quel point sa maison est devenue un lieu de projections douloureuses où les traumatismes se répètent d'une génération à l'autre « *mes parents ont vécu plusieurs guerres, il y en a une avant leur mariage, à ce moment mon père était en Amérique, ma mère s'est enfuie en Syrie mais là bas elle a trop souffert. Comme elle est l'aînée de sa fratrie elle a pris soin de ses frères et sœurs, elle a quitté l'école trop jeune pour s'occuper d'eux* ». La mère de Raffi représente Eros, qui a lutté contre la mort, a garanti la survie de ses enfants, c'est une mère résistante puisqu'elle est du côté de la vie même si sa vie est jalonnée d'événements douloureux. Pour ce qu'il en est de l'histoire de sa mère traumatique, Raffi continue à nous raconter « *ma mère m'avait raconté que nous (les Arméniens) on a fui la Turquie pour ne pas être tués (les grands parents de Raffi ont pu échapper au génocide arménien)* » et l'image qu'a Raffi de ses grands-parents est une image idéalisée incarnée par une figure héroïque « *le grand père était un héros, lui et sa femme combattaient ensemble, ils ont essayé de sauver des enfants autant qu'ils ont pu* ». À travers un autre souvenir Raffi nous parle d'un malaise existentiel, qui nous renvoie à une problématique identitaire « *ma mère me dit toujours qu'on a des terrains en Turquie et on vit dans un pays qui n'est pas le nôtre. Je comprends totalement ce qu'elle veut dire par ça. Par exemple lorsque mes amis me disent qu'ils vont passer le week end dans leur village ça me gêne parce que nous on n'a pas de village comme si on vient de nulle part, comme si on n'a pas une base comme les autres* », une problématique qui renvoie au déracinement, à une problématique d'appartenance sociale.

Du côté de son père, Raffi décrit un père tantôt absent tantôt présent, puisqu'il travaillait à l'étranger et visitait la famille pendant les vacances de Noël, Pâques... Pendant la guerre, son père affilié au « tachnak » (parti politique arménien) combattait contre les Palestiniens « *en passant par Dekwaneh (endroit où il y a eu un énorme combat avec les Palestiniens) mon père me raconte comment lui et ses amis sont restés dans les jardins (qui sont devenus des immeubles maintenant) plusieurs jours à tirer sur les Palestiniens* ». Plusieurs événements ont rendu sans doute Raffi perplexe en ce qui concerne l'image qu'il a de son père. Tout d'abord il nous décrit un père absent, ensuite le père guerrier, mais encore des figures qui portent en elles un certain paradoxe, où le père est vu en tant que sauveur et « *un jour mon père prenait le café avec son frère au balcon, il est entré dans la cuisine pour amener un cendrier et un sniper a tiré sur mon oncle* », « *pendant que mon père veillait dans la ville de Bourj Hamoud (où la communauté arménienne prédomine) il était en train d'aider les gens à descendre dans les abris, une voiture s'est arrêtée à l'entrée et mon père, pressé, leur criait de descendre vite, soudain la voiture fut bombardée, les gens ont été tués,, mon père avait été touché par les éclats d'obus. Et c'est à partir de ce moment-là et jusqu'à présent mon père a eu des taches blanches sur son corps, ses mains, ses jambes, aucun traitement n'a été efficace, c'est à cause de la terreur il dit* ». La perception que nous présente Raffi de son père est celle d'un personnage en plein mouvement, du côté de l'action physique, il combat, sauve avec bravoure, il est prêt à se sacrifier pour sauver les autres, mais lorsque cette tâche n'a pu être achevée comme il faut, (sauver les gens qui descendaient de la voiture), cette déception ressentie par le père de Raffi l'a affecté jusqu'à *tacher* son corps par cette défaite.

d. Entretien avec Jaafar

Jaafar est âgé de 19 ans, il est le 6^{ème} d'une fratrie de 13 frères et sœurs. Il est allé à l'école jusqu'à la classe de 4ème. Actuellement il travaille dans une entreprise d'import/export avec ses deux frères. Il a commencé la pratique de bodybuilding à l'âge de 17 ans. Il s'entraîne entre 5 à 6 jours par semaine. Il se préparait à participer à une compétition (en 2013, l'année où on a fait nos entretiens).

L'entreprise de perfectionnement corporel a permis à Jaafar d'avoir une meilleure estime de soi, d'exhiber son corps qu'il a tant caché. La honte du corps fait maintenant partie du passé. Le culturisme l'a hissé hors de sa grande famille, il s'est tout de même installé dans une dynamique de changement. Les traces des humiliations subies accentuées par les moqueries et railleries de son enfance sont gommées par ses entraînements excessifs et la prise de *cocktail magique*. Il a ressenti une gêne suite au bouleversement causé par l'arrivée de la puberté, là encore son identité narcissique a été touchée ; *« ce qui a changé le plus chez moi après le bodybuilding c'est ma confiance en moi, avant je n'osais pas me déshabiller devant les autres, j'évitais d'aller à la plage, j'avais honte de mon corps alors que maintenant en été je vais à la plage tous les jours vu que la mer est à deux pas de chez moi »*. On rencontre la notion du regard dans le discours de Jaafar, à travers son corps il agit sur les autres en attirant leurs regards vers lui *« À la plage je vois comment les gens me regardent, pas seulement les filles, les garçons aussi, je sens qu'ils sont jaloux de moi ou ils désirent avoir un corps comme moi »* le regard d'autrui prend chez Jaafar une dimension expressive, et devient un corps parlant, qui dit des choses que Jaafar aimerait entendre.

C'est suite au conseil d'un ami que Jaafar s'est engagé dans la pratique de la construction de sa musculature ; *« c'est un ami qui est plus âgé de moi qui m'a accompagné à la salle de sport où il s'entraîne »*. La confiance envers le coach s'installe dès la première rencontre. L'homme providence l'accueille et lui dit ; *« en six mois je vais faire de toi une autre personne, tu vas voir »*. Le coach se présente comme celui qui va sortir Jaafar de son quotidien. Pour l'inscrire dans un projet *d'aller au-delà de soi*. Vouloir être à tout prix une personnalité grandiose, évoque les

effets d'un Moi-idéal forgé à partir de la toute puissance narcissique caractéristique du narcissisme infantile.

Sur le sujet de cette première rencontre il continue, « *j'ai senti que quelqu'un était prêt à s'occuper de moi, j'étais très content, j'avais envie de croire en cette phrase là et j'ai cru en lui* ». L'impact de la présence contenante du coach nous montre à quel point Jaafar avait souffert de cette carence. Les carences parentales ont accentué la fragilité narcissique du jeune qui essaie à travers les substituts parentaux ou des idéaux collectifs à les combler. Jaafar décrit son père comme étant totalement absent tant sur la scène physique que psychique, « *le coach m'a préparé un programme pour l'entraînement, un programme alimentaire et il m'a demandé à faire attention à la qualité de ce que je mange. Une chose que même ma mère ne me l'a jamais dite. Il est merveilleux ce coach j'ai senti que je suis son fils adoptif, parfois il me téléphone pour me dire "bonjour", "passe une bonne journée", "take care (prend soin de toi)" des choses que mon père ne m'a jamais fait. En tout cas si mon père il va faire çà avec tous ses enfants la journée sera finie, on est 14 enfants (Il rigole)* ». On pourrait dire que la première gêne ressentie par Jaafar est liée à sa grande famille. En énumérant les membres de sa famille il avait l'air gêné mais se reprend en ironisant ; « *mon père venait nous rendre visite une fois par an, pour que ma mère tombe enceinte et puis il s'en va* ». L'humour est utilisé comme une défense face à l'union parentale de la scène primitive, en dévalorisant son père il le rend simple géniteur. Quant à sa mère elle occupe une place très importante chez lui, une mère toute puissante, puisqu'elle a élevé ses 14 enfants toute seule, une mère qui a assuré la gestion du foyer « *ma mère est la personne la plus idéale pour moi, elle est affectueuse mais on la nomme "ekht rjeil" (elle casse la gueule des hommes), elle est très forte, c'est elle qui nous a élevés toute seule* ». Ceci nous renvoie d'emblée à une dimension phallique.

Le coach était surtout présent au début de son entraînement pour l'encourager « *au début j'étais trop top maigre, je rentrais à la maison avec plein de douleurs musculaires. Le lendemain le coach me téléphonait pour voir comment je vais, il disait que j'ai un potentiel. Ces mots me donnaient de l'énergie, je revenais l'après midi et je commençais mes exercices, ou plutôt les tortures (Il rigole).* » L'entraîneur se positionne comme un donateur et un Idéal, et devient un objet d'attachement pour Jaafar. Il fournit l'enveloppe narcissique et structure les émois.

Sans doute le coach est dans une figure de posture paternelle qui doit poser une limite à la jouissance pulsionnelle mais le coach ici abuse de cette autorité en contrôlant la vie intime et le corps du jeune homme. Ainsi le coach ouvre la porte des délires mégalomaniaques de soi grandiose en invitant Jaafar à prendre les amphétamines pour augmenter ses capacités physiques « *après quelques semaines il m'a donné des protéines et des « vitamines parce que mon corps était prêt à avoir des muscles, donc j'ai « séché » c'était difficile et douloureux mais vu le résultat ça vaut la peine* ». Jaafar me dévoile son « secret » en me disant qu'il a fait un cycle, et que principalement c'est grâce à ce cycle qu'il a construit ses muscles hypertrophiés ; « *pour être honnête c'est le cycle qui m'a aidé à avoir ces muscles. Ce n'est pas dangereux si tu choisis une bonne qualité, moi j'ai payé 1000\$ pour le cycle* ».

Jaafar n'a aucun projet d'avenir clair pour le moment, il souhaite éventuellement émigrer, « *j'ai envie de voyager et faire ma vie à l'étranger, bien sûr je ne vais pas me marier, je n'aime pas me marier, en tout cas regarde ce qui se passe autour de nous tous les mariés divorcent* », l'Autre est désinvesti chez Jaafar, dans le but d'éloigner la satisfaction génitale. On pourrait dire que le surinvestissement de Jaafar dans la pratique du culturisme lui permet d'éviter le ressenti corporel génital, (érection, éjaculation). Ainsi par ses entraînements la sensorialité est sublimée.

En invitant Jaafar à parler de son enfance il nous répond « *j'étais trop maigre, c'est tout. Je n'aime pas trop en parler. C'est fini j'ai effacé cette période. Pour cela je suis attaché au bodybuilding* ». Sans doute cette conduite sportive a restauré sa défaillance narcissique. Avoir une belle apparence, manger sain et être en bonne santé sont des activités qui sont valorisées par la modernité. Son activité se transforme en obsession, et cette situation nous interpelle, « *le bodybuilding, c'est la chose la plus importante dans ma vie. J'avais rencontré une fille qui m'a ensuite abandonné parce que mes exercices passent en premier, mes entraînements sont plus importants qu'elle* ». Soumis à son idéal performatif notre jeune repousse tout engagement ou tout investissement pulsionnel mais préfère plutôt se lancer dans une performance qui est l'objectif de sa vie. Ainsi le vécu relationnel de Jaafar est réduit à une obsession du rapport à soi.

Après quelques moments de « distraction », il prépare sa boisson, en me disant que c'est l'heure de prendre « ça », il vide un sachet dans une petite bouteille d'eau et boit le liquide rose. Il me confie un souvenir d'enfance dont il n'aime pas beaucoup parler « *quand j'étais à l'école j'étais très sage, trop timide, je parlais doucement et les camarades de ma classe me traitaient d'homosexuel, parfois ils me battaient, j'étais incapable de me défendre, je m'énervais sans rien dire* ». Cette déclaration d'avoir souffert à cause de son aspect efféminé semble se prolonger jusqu'à présent « *même maintenant les gens me traitent des fois d'homosexuel mais ça n'a pas le même effet qu'avant, je vais à la salle de sport, je commence à m'entraîner et pendant l'entraînement j'oublie tout* ». Lorsque le pare-excitation semble le menacer, il se lance dans la pratique musculaire ne donnant lieu à aucune activité de pensée, à aucun espace de verbalisation. Le sujet a une conduite paradoxale, puisque à travers la recherche répétitive d'une excitation il cherche en réalité l'apaisement.

Jaafar s'est montré réticent en évoquant ses souvenirs de la guerre. Il ne voulait pas en parler. Il nous a dit que sa famille comporte plusieurs martyrs « sacrifiés » - que ce soit du côté maternel ou paternel. À la fin de l'entretien, il s'excuse de ne pas en avoir parlé puisque son père et deux de ses frères font toujours partie du *Hezbollah* (la milice chiite armée).

e. Entretien avec Mo

Mo est âgé de 18 ans, il est le benjamin d'une fratrie de deux frères et d'une sœur. Il a obtenu son baccalauréat et dit avoir eu la meilleure moyenne au baccalauréat libanais. Il a commencé à faire le bodybuilding il y a un an. Mais il avoue avoir toujours aimé le sport depuis qu'il est jeune ; « *J'aime le sport, je jouais au foot quand j'étais petit, après j'ai fait du boxing (de la boxe). J'aime tout ce qui est en lien avec le fitness, la force* ». Mo, a donc préféré un sport centré sur soi à la place d'un sport de rivalité. Mo, a été attiré par les corps d'autres garçons qu'il voyait pendant ses entraînements de boxe. Cherchant à leur ressembler, il opte pour le bodybuilding, « *quand je voyais les garçons de mon âge avec un corps beau, avec des muscles j'ai voulu être comme eux* ». Plus la fragilité narcissique est importante plus la volonté de séduire remplace le simple souci de plaire.

Face à son Idéal exigeant et à un oncle culturiste qu'il juge digne de confiance, Mo, lui demande de l'entraîner, « *j'ai contacté mon oncle parce que mon oncle est un ancien culturiste et qui d'autre que lui me mettra sur le bon chemin ?* ». Ainsi son oncle lui assure une assistance indispensable. Un processus de surdétermination est mis en place mais non pas sans conséquence. Mo nous raconte avoir vécu des moments très pénibles au début des entraînements, des blessures, des douleurs. Les paroles prononcées ne semblent pas avoir la forme d'une plainte mais au contraire signe un triomphe. Le coach devient un détecteur qui examine la capacité du jeune homme. Face aux investigations exigeantes et surmoïques de l'entraîneur, Mo a montré sa puissance et sa capacité à réussir. Il a dépassé la peur d'être abandonné par son coach et la peur qu'en cas d'échec, il ne le prenne plus en charge, « *mon oncle m'a appris les bases, il m'a accompagné tous les jours, à un moment donné je ne sentais plus que c'était mon oncle mais pas non plus mon ami parce que j'avais peur de ses jugements et je ne voulais pas le décevoir, surtout qu'il s'entraîne depuis 23 ans* ».

Mo répète plusieurs fois qu'il aime le sport et que le sport est très important pour lui. Il parle de son corps comme d'une personne avec qui il est en relation. Mo chosifie son corps mais en parallèle il personnalise la pratique du culturisme.

Mo s'est bien préparé pour ce *rite*, parce qu'il voulait adhérer à un niveau plus élevé, et faire partie de l'élite ; « *Il fallait que je change de nourriture, j'ai arrêté de*

suite les fritures parce que c'est la nourriture la plus nocive pour la santé. Je voulais changer j'étais prêt à tout faire pour être comme les autres ». Face aux sensations douloureuses et aux sacrifices qu'exige cette pratique, Mo, acquiert un sentiment d'exister. Après cette victoire, la motivation de Mo est grandissante, surtout après le compliment de son oncle qui lui dit « *tu es destiné à faire le bodybuilding* », Mo ajoute « *j'étais très content et fier de moi. Depuis toujours je n'aime pas être comme les autres j'aime avoir quelque chose de spécial, quelque chose qui me différencie des autres* ». Derrière ces motifs, le jeune exprime une volonté de se redéfinir à travers la construction de son corps et ainsi prendre le contrôle de sa vie par un désir mégalomane.

Concernant la relation avec ses parents, il nous semble que Mo a souffert durant son enfance. Il essaie pourtant de nous donner une image positive de sa mère forte. Elle n'a pourtant laissé chez son fils qu'un sentiment de solitude et d'abandon tout en exaspérant les rivalités et les jalousies entre ses fils. La carence familiale se traduit dans son discours, « *ma mère a souffert beaucoup pendant cette période elle courait avec mes frères d'une maison à une autre pour se protéger des bombardements, ma mère nous raconte qu'ils avaient besoin de nourriture tout le temps, les magasins étaient fermés, personne ne risquait d'aller à la boulangerie par peur de se faire tirer dessus par les snipers. Elle avait peur bien sûr mais c'est une femme très forte elle s'est occupée seule de mes frères pendant la guerre [...] Mon frère a toujours eu toute l'attention de ma mère, elle s'occupait tout le temps de lui* ».

Le regard que la mère porte sur son fils est paradoxal, c'est le *double bind*. On le voit dans le discours de Mo, « *ma mère dit que je suis un vrai homme et que je suis capable de tout faire, c'est-à-dire quand elle partait au village je faisais tout à la maison, je cuisinais, je nettoyait, je faisais le linge. Je ne me plains jamais, je suis obéissant* ». La mère de Mo le voit donc comme un garçon mais lui lègue les tâches ménagères qui sont plutôt destinées aux filles surtout dans les cultures orientales. Pour combler ces carences affectives, Mo, cherchait l'amour de sa mère à travers des substituts maternels, « *je cherchais toujours à être entouré et aimé par mes maîtresses à l'école, elles me protégeaient des fois des garçons méchants* ». Mo ne parle pas de ses sentiments, il préfère utiliser les images, il nous montre une photo sur son téléphone ; « *ça c'est une photo de moi quand j'avais 12 ans ou 13 ans, je suis très sérieux depuis cet âge-là, je ne souris jamais, même à cet âge-là* ». Les

maîtresses qui lui donnaient l'affection et la tendresse ont été remplacées par les personnes qui lui portaient attention et lui faisaient des compliments, *« je me sens beau et attirant. Une fois je suis entré dans un magasin pour acheter, des vêtements, j'ai essayé plusieurs pièces, toutes étaient jolies et sexy sur moi, le vendeur m'a dit qu'il va me mettre dans la vitrine à la place du mannequin. Je n'ai jamais pensé que quelqu'un me dira un jour un compliment pareil, j'étais très content, j'ai passé le weekend à raconter ça à tout le monde »*.

Le culturisme devient « la ceinture de chasteté » entre le jeune culturiste et la zone génitale, *« je n'ai pas de petite amie, je sens que ce n'est pas le bon moment pour des trucs pareils, il faut se concentrer sur l'avenir maintenant. Il y avait la copine de ma sœur qui essayait de s'approcher de moi mais moi je garde mes distances, je ne veux pas m'engager maintenant dans une relation. Et mon oncle me dit toujours que j'aurai le temps pour les filles dans le futur, maintenant il faut que je me concentre sur le bodybuilding »*. Mo maintient le plus longtemps possible le désintérêt pour toute sexualité génitale grâce au culturisme. En poursuivant ses pratiques sportives Mo affirme la normalité de l'absence de sa sexualité génitale. En laissant la place à son oncle maternel, le coach, qui injectera à Mo les hormones mâles, *il franchira ainsi le tabou de l'inceste*.

Quant au père de Mo, celui-ci a toujours été absent puisqu'il travaillait en Arabie Saoudite. Mo insiste sur le fait que sa mère était seule pendant la guerre alors que son père était dans un autre pays. À travers ses mots il semble qu'il y a une froideur, une distance dans la relation avec son père, son père qui avait déjà élevé ses frères et sœurs ne s'est pas trouvé présent pour ses propres enfants *« Mon père il n'a jamais fait du sport il est l'aîné de ses frères et sœurs, c'est lui qui les a élevés, il travaillait on dirait pour eux. Mon père c'est quelqu'un de calme, sérieux, il est maigre, je ne me rappelle pas de beaucoup de choses de lui parce qu'il était en Arabie Saoudite quand j'étais petit, il a travaillé là bas tout le temps. Il ne me dit rien par rapport au bodybuilding il me dit de faire ce que j'ai envie de faire »*. Le sentiment de rejet que Mo éprouve envers son père s'entend dans un autre contexte, dans la mesure où il attaque l'endroit où son père a préféré vivre loin de lui, *« j'ai envie de voyager et travailler à l'étranger, bien sûr pas au pays arabe, ils sont pires que nous encore, au Liban il n'y a pas d'autorité mais dans les pays arabes c'est la dictature. Moi je parle deux langues l'arabe et l'anglais, et j'aimerais*

bien aller aux USA ». Est-il capable de franchir ce pas ? Autrement dit, choisira t-il la perte ? Ou restera t-il toujours l'objet de désir de sa mère ? « *Mes frères se moquent de moi tout le temps quand je rentre ils disent : oui maman va te préparer de la viande grillée juste pour toi ».*

4. Apports des épreuves projectives

La construction de l'image de soi

L'image du corps

La planche I, dont le caractère compact organisé autour d'un axe central renvoie à l'image du corps construite autour de cet axe.

Les planches à configuration bilatérale II-III- et VII mettent à l'épreuve les représentations du corps. La planche II, a une importance singulière car elle sollicite fortement des représentations humaines entières (réponse Ban). La planche III suppose également la référence à une représentation du corps humain entier. La planche VII se caractérise par la zone inter maculaire et qui met à l'épreuve l'intégrité des limites corporelles.

Dans les réponses de nos sujets par rapport à la planche I qui sollicite la projection du corps, on a trouvé :

- Chez Nasser, que la première réponse, (papillon=Ban) témoigne un ancrage direct dans la réalité. Ensuite il se trouve que le contrôle formel ne tient plus, ses deux réponses qui suivent sont des Anat « squelette », « cage thoracique » traduisent la transparence du corps révèlent ainsi une angoisse corporelle. En ce qui concerne ses réponses données aux planches II, on trouve que l'angoisse sollicitée déjà de la planche précédente s'étale et marque la présence d'une angoisse corporelle encore plus massive, où on trouve trois réponses Anat., « deux poumons », « cœur », « des reins », une autre réponse en G « un chat » où l'aspect formel est de mauvaise qualité ce qui montre que l'image du corps est non intégrée. Quant à la planche III, le sujet arrive à avoir une intégration cohérente en donnant une réponse globale et de bonne forme, « deux personnes=Ban », lui permettant par la suite de maîtriser l'excitation pulsionnelle. La planche VII, donne une seule réponse « armure », un contenu qui se réfère à une enveloppe contenant et qui apparaît dans un contexte d'extrême valorisation narcissique.
- Chez Hussein, à la planche I, le recours au clinicien traduit un besoin d'appui externe face à la sollicitation angoissante de la planche,

« quelles sont les formes que je vois ? », « il y a plusieurs formes », ces commentaires traduisent une tentative de neutraliser la poussée pulsionnelle. Les réponses qui suivent sont trois réponses Anat « scapula » « encore scapula » et « bassin ». Le premier contact avec l'objet-test effracte d'emblée l'enveloppe corporelle, les 3 réponses Anat en témoignent. La compulsion de répétition dans cette réponse outre la difficulté de la différenciation (sur laquelle nous reviendrons plus tard) marque une faillite des processus adaptatifs. En ce qui concerne les planches II la couleur reflète des impressions perturbatrices « celle-ci est plus ou moins similaire à l'autre mais elle est en couleur ». Il s'en suit après les réponses qui traduisent la présence de l'intégrité de l'image du corps. « Cet humain a posé sa main sur quelque chose », « quelqu'un qui fait on dirait les dead lifts », « il se regarde ». À la planche VII, bien qu'au début l'intégrité de l'image du corps soit intégrée, elle est dans un deuxième temps associée à des contenus en Hd, « une tête », « un deuxième visage ».

- Quant à Mo, dans sa première réponse « deux papillons » arrivent à donner la banalité. Aux planches II et III les représentations humaines sont intégrées et annoncent une mobilisation pulsionnelle, « deux personnes qui se disent bonjour ». « Deux personnes qui se séparent ». À la planche VII, le sujet donne une réponse porteuse d'une construction corporelle.
- Chez Raffi, même si l'image du corps est intégrée aux planches II et III, « deux personnes par terre », « deux personnes qui se disputent », cependant l'image déréelle à la planche I, « moi je la vois deux anges », ensuite, « il y a un loup qui sort d'ici » met en exergue une délimitation floue entre le sujet et l'objet face à cette double appartenance (H/A). Raffi se met ensuite dans une compulsion de répétition en revenant à la réponse « ange ». Outre une problématique identitaire elle traduit l'absence d'intégrité de l'image du corps. Par contre à la planche II-III et VII, Raffi arrive à accéder à une représentation humaine intégrée.
- Jaafar donne la réponse Ban à la première planche « papillon », ensuite n'arrivant plus à contenir l'angoisse renvoyée par la planche II,

« torse », « cœur » traduisent une désintégration corporelle. Les réponses (Ban) aux planches VII et III viennent résister aux attaques contre l'intégrité corporelle.

En ce qui concerne les images pastels la planche VIII, peut susciter des réponses anatomiques, viscérales ou osseuses ou même des associations fragmentaires (doigts, mains, pieds, etc). La planche IX, suscite l'apparition de l'intérieur du corps dans le bouleversement des limites dedans/dehors. La planche X, par son éparpillement, sollicite les capacités de l'unification de l'image corporelle.

Chez nos sujets, la plupart des réponses données à ces planches, renvoient à une tentative d'unification de l'image corporelle qui apparait comme une défense contre la désorganisation.

Les réponses données par Hussein aux planches VII, XI et X, soulignent des défenses narcissiques face aux sollicitations des planches. Notons que les personnages dans ses planches sont anonymes, (trait caractéristique d'un fonctionnement narcissique) « *on dirait un animal* », mais c'est surtout à la planche X, face à la fragilité des limites, on trouve plusieurs réponses en K (kinesthésie) et qui sont toujours dans l'anonymat « *on dirait qu'il y a des choses qui montent vers le haut, et des gens en sens contraire, et des choses en même temps descendent vers le bas et des choses qui sont restées sur place et des gens debout qui s'enfuient en bas* ».

- Chez Jaafar, les réponses données aux planches VII, XI, et X tournent aussi autour de l'unification corporelle. Planche VII, « *Deux tigres qui cherchent quelque chose ils s'enfuient et ils sortent de chez eux pour chercher de la nourriture peut être* », planche XI, « *de l'eau à l'intérieur d'un puits* », « *comme si il y a un jet d'eau ici* », ensuite à la planche X, « *Un groupement d'insectes qui se dirigent vers la nourriture* », « *de la nourriture pour les insectes* ». Outre que la tentative d'unification de l'image corporelle, le contenu régressif est patent, quelque chose d'ordre de la fixation à l'oralité (recherche de nourriture, ensuite elle jaillit, pour revenir enfin à une agressivité du côté de l'oralité).
- Dans le protocole de Nasser on trouve une tentative en ce qui concerne l'unification corporelle, à la planche VIII, outre le contenu animal qu'il donne « *2 lions* », qui représente un animal puissant, il donne deux autres réponses qui sont identiques, « *armure* »,

« *armure* », comme si le sujet à travers cette compulsion de répétition et par la non évocation des éléments sensoriels (couleur) essayait de geler toute pulsionalité, et de construire une solide carapace face au monde extérieur. A la planche IX, « *une explosion, quelque chose de mal qui sort de la beauté* », le type de kinesthésie et la fragilité de contenu (frag.) témoignent une souffrance archaïque mettant en cause les investissements narcissiques vitaux. Enfin à la planche X, « *la fusion des couleurs des printemps* », « *personne bizarre avec moustache et ici son chapeau* », bien que la planche soit éparpillée, Nasser maintient sa défense et donne une réponse, même si elle est dévalorisée « *bizarre* », cependant elle est contenue par le détail narcissique qui lui-même est contenant « *chapeau* ».

- Chez Mo, la réponse dévitalisée donnée à la planche VIII, traduit une tentative de gélification de la pulsion que renvoie la planche, et qui est suivie par une autre réponse à contenu agressif, un moyen utilisé par le sujet pour se défendre face à la menace, « *deux statues de libertés les bras en l'air* », « *deux guépards ou deux tigres, il y a une union de force entre eux pour que rien ne se divise et tombe sur eux* ». À la planche XI, la planche qui renvoie à l'imago maternelle, paraît trop excitante, la réponse « *feu* » montre que la sensibilité à la couleur est traitée dans la signification pulsionnelle. N'étant pas bien contenu il renvoie à l'expression brutale des pulsions agressives. Enfin à la X, le sujet donne la banalité. On trouve des contenus à valeur aggressive et puissante « *scorpions* », « *Ours* », « *serpents* ».

Ensuite l'éparpillement de la planche va servir de base à une division des contenus animaux entre « puissant » et « moins puissant » et où à la fin par la tentative de mélanger les contenus. Peut-être, le sujet essaie par ce mélange de cacher l'image défailante de lui-même à travers une autre plus puissante. « *est ce que c'est une blague? deux scorpions, deux ours, deux serpents. Celui là n'a rien à voir avec le monde, un insecte. Peut-être un effort pour rassembler toutes les espèces entre elles* ».

- Chez Raffi, pour les planches VIII et XI l'élément sensoriel n'est pas pris en compte, c'est par une image puissante et protectrice qu'il se

défend face à la sollicitation des planches, l'imago maternelle pouvant être trop enveloppante. A la planche X, face aux stimuli externes, Raffi se défend par une réaction non dysphorique où le monde sensoriel se manifeste dans un contexte contenant.

L'identité et l'investissement de l'image de Soi

L'accès à l'identité suppose que le processus d'individuation et de différenciation aient été relativement opérants en permettant en particulier la défusion et la séparation. Dans nos protocoles on a découvert des réponses envoyant à une angoisse de différenciation, ceci à travers :

- Des réponses kinesthésiques mettant en exergue une délimitation floue entre le sujet et l'autre : continus ambigus (double appartenance à des règnes différents (animal/humain), réponses faisant référence de façon soutenue à une relation symbiotique ou à un double, références à des similitudes entre des personnages.

- La présence insuffisante des représentations humaines entières,
- Des réponses contenant des personnages ou des représentations liés ou appuyés à un support, reliés par un membre.
- La difficulté face à l'appropriation de l'image spéculaire.
- Un accrochage au percept ou la conformité

Au Rorschach :

- Dans le protocole de Hussein, à la planche II, nous trouvons tout d'abord une réponse « reflet », « *je vois ici la réflexion d'un humain* », « *cet homme a posé ses mains sur quelque chose* ». A la planche VII et VIII il donne aussi une autre réponse « reflet », « il a aussi une réflexion ». On observe aussi la présence des personnages liés à un support, planche II, « *cet humain a posé ses mains sur quelque chose* ». À la planche III on observe une réponse spéculaire « *il se regarde* ».
- Chez Jaafar, une réponse spéculaire à la planche II, « *elles se regardent* ».

- Mo, donne une réponse kinesthésique qui met l'accent sur un lien physique entre deux personnes à la planche III, « *deux personnes qui essaient de se séparer* ».
- Chez Nasser, le H% en dessous de la moyenne souligne la présence insuffisante des représentations humaines.

Les réponses peau

Les réponses « peau » sont les réponses dont le contenu se réfère à une enveloppe ou un contenant. Elles évoquent une surface limitante entre dedans/dehors.

Fischer et Cleveland²³⁰ ont créé deux indices se référant aux caractéristiques de l'image du corps au Rorschach. L'indice « barrière » B qui correspond au nombre de réponses indiquant la qualité des enveloppes corporelles : solidité, dureté, limites bien définies, et aussi leur fonction recouvrante. L'indice de « pénétration » P, est calculé à partir du nombre de réponses qui renvoient à la destruction des frontières ou qui portent sur les limites trouées, mal définies ou transparentes.

- Dans le protocole de Nasser on trouve les réponses « *tente* » à la planche V, « *armure* » à la planche VII, à la planche VIII, il donne une même réponse « *armure* », toujours à la planche VIII, « *masque* », et à la planche X, « *chapeau* », « *fusion* ». On voit ces nombreuses réponses dans les planches qui sont chargées de symbolisme féminin et maternel. L'apparition de ces défenses sur ces planches vise à renforcer les barrières dedans-dehors et à préserver le moi des intrusions externes et des manifestations pulsionnelles internes, elles témoignent de la présence d'une imago maternelle à la fois menaçante et excitante.
- Chez Jaafar, la réponse « *vit dans l'eau* », à la planche VI, à la planche IX « *à l'intérieur d'un puits* », soulignent un contenu régressif contenant.

²³⁰ Fischer S., Cleveland S.E. (1958), *Body images and personality*, Princeton, New York, Van Nostrand

- Chez Mo, on trouve à la planche IX, « *deux sortes de tortues* », qui laissent apercevoir une manifestation de défenses rigides de type narcissique et rend compte ainsi d'une certaine fragilité des enveloppes corporelles et psychiques.
- Chez Hussein, on trouve qu'il a donné à la planche XI deux réponses « peau » sous la forme d'une attribution d'un rôle de quelque chose de couvrant, « masque » et « masque » (qui traduit aussi le recours à une compulsion de répétition pour geler la pulsionalité).

Au TAT nous avons accordé une importance sur les réponses portant sur des détails narcissiques parce qu'ils renvoient d'emblée à la question de la représentation de soi et à celle du corps. Les détails narcissiques évoqués au TAT constituent des équivalents aux réponses « peau » au Rorschach.

- Ainsi nous observons chez Mo une centration sur les détails narcissiques portant sur le statut social, à la planche 2 : « *il y a une fille éduquée* ». À la planche 6GF « *une personne de la classe bourgeoise* » « *il a dans sa bouche un cigare pour paraître d'un haut niveau social* ». Le sujet manifeste des défenses efficaces par exemple à la planche IX du Rorschach avec « *deux sortes de tortues* », une réponse qui témoigne de l'effort du sujet pour représenter une « seconde » peau, une enveloppe supplémentaire tangible et correcte qui viendrait colmater les trous éventuels des limites psychiques. Ainsi cette enveloppe, *tortue*, a une fonction de protection que le sujet utilise et met en évidence, son caractère opérant dans les choix défensifs. Cependant ces réponses qui soulignent l'effort du sujet à renforcer les enveloppes corporelles ne sont pas toujours efficaces dans le sens où nous pouvons observer dans certaines planches une atteinte au niveau de l'enveloppe corporelle, une précarité de l'image du corps, comme par exemple à la planche 13B : « *un enfant pauvre, il est assis tout seul pieds nus ; il n'y a personne à ses côtés, il trouve des difficultés dans la vie. Il continue sa vie comme ça* ». La pauvreté et le dénuement de l'enfant dans cette planche reflète une représentation de soi fragile.

- Chez Nasser, les détails narcissiques évoqués dans son récit traduisent la tentative des renforcements corporels. À la planche 1, « *c'est un enfant qui rêve d'être un violoniste célèbre* ». A la planche 2 « *une fille studieuse* », planche 5 « *une femme belle* ».
- Dans le protocole de Jaafar nous constatons que la fragilité de la représentation de soi à la planche 13B est mise en exergue par la manifestation des conditions sociales « *un garçon pauvre et orphelin* ». On remarque chez Jaafar que cette situation précaire témoigne de la difficulté de se situer dans la relation à l'objet, « *il hésite où aller et il n'aimerait pas entrer à la maison parce qu'il y a quelque chose qui lui fait peur* ».

Chez Raffi, à la planche 13B, la fragilité de l'assise narcissique sur laquelle se repose la représentation de soi se manifeste à travers les conditions sociales défavorables et à travers l'atteinte des enveloppes corporelles, « *ça c'est un jeune enfant pauvre, sa vie est difficile, sa maison est en bois et il n'a pas d'espadrilles ou quelque chose pour se chausser les pieds* ». L'importance donnée au dénuement du personnage comme à sa condition sociale renvoie à une fragilité très présente. Les notions agressives peuvent être ressenties à travers cette effraction corporelle.

Dans un mouvement analogue, Hussein met l'accent sur la précarité de la représentation de soi et du corps, « *on dirait un garçon pauvre sans chaussure* ». Tous ces éléments renvoient à une représentation de soi fragile et de la précarité de l'image du corps.

Les identifications sexuelles

Sur le plan des identifications sexuelles nous avons trouvé :

- Une neutralité dans les identifications sexuelles chez quasiment les cinq sujets.
 - Chez Jaafar, on remarque que les représentations humaines (quatre réponses en H) sont neutres participant de cette problématique de dédifférenciation, planche I, « *deux personnes qui s'embrassent* », planche II, « *deux personnes face à face qui se saluent* ».

amoureusement », planche III, « *deux personnes je ne sais pas ce qu'elles font* », planche VII, « *deux personnes qui s'engueulent...* ».

- Chez Mo, pareil en ce qui concerne les représentations humaines elles sont neutres, planche II, « *tu peux dire deux personnes qui se disent bonjour et se joignent les mains* », à la planche III, « *il y a deux personnes qui ressemblent à un squelette* », il y a la neutralité certes, mais il y a aussi une tentative de gel pulsionnel dans cette réponse dévitalisée. Ensuite il donne une autre réponse « *Hippocampe* », notons ici que l'hippocampe est un animal dont le mâle porte sa propre progéniture. A la planche VII, « *deux personnes en dessous* ».
- Les identifications sont neutres dans le protocole de Raffi, à la planche II, « *il y a deux personnes par terre et du sang entre eux* », à la planche VII, « *deux personnes elles discutent* », cependant à la planche VII on trouve une représentation féminine valorisée « *une mère qui les protège* ».
- Dans le protocole de Hussein la représentation humaine est neutre aussi, planche II, « *cet humain a posé ses mains sur quelque chose* », planche III, « *quelqu'un qui fait on dirait les « dead lifts* ». ajoutons que dans le protocole du Hussein la plupart des kinesthésies sont narcissiques.
- Chez Nasser, parmi les deux réponses qui reflètent une représentation humaine et qui sont neutres, l'une est dépréciée. planche III, « *deux personnes qui se combattent* », planche X, « *personne bizarre* », « *avec moustache* » cette dépréciation subit un renversement actif par la réponse (moustache) qui est un symbolisme masculin.

Au Rorschach, la planche IV est porteuse de l'élaboration sexuelle masculine et de la différence des sexes. Lorsque la différence des sexes n'est pas suffisamment symbolisée, des associations relatives à une imago maternelle prégénitale menaçante peuvent apparaître.

- À travers les réponses de cette planche nous avons constaté :
 - Chez Jaafar que la réponse qu'il nous a proposée est celle d'un animal puissant. « *c'est un dragon* ».

- Chez Mo la réponse donnée nous semble en premier lieu en accord avec la sollicitation latente de la planche et est suivie d'un détail phallique « *un mec qui a de grands pieds. Il a quelque chose qui ressemble à une queue* », et on constate dans la suite de sa réponse des fantasmes de nature sadique « *ses mains sont comme les mains d'un scorpion* » face à des moments de désorganisation où les motions agressives mal contenues vont s'exprimer.
- La réponse proposée par Raffi par rapport à la planche IV est celle d'un animal puissant mais la valence persécutrice de l'image évoque des mouvements phobiques « *c'est un taureau. Mais il y a du darkness, de la peur* ».
- Les deux réponses proposées par Nasser mettent en exergue une représentation des identifications sexuelles féminine et masculine « *chauve-souris* », « *un arbre* ».
- Chez Hussein on a constaté que la planche a marqué une tendance au refus, ce qui nous montre une difficulté quant à ses identifications, « *je ne vois rien de particulier* ». Après une certaine résistance Hussein nous donne une autre réponse qui met en œuvre des fantasmes de nature agressive « *comme s'il y a eu de l'explosion* » « *il y a de la fumée et de l'obscurité* ».

La planche VI du Rorschach sollicite l'élaboration de la bisexualité psychique. La réponse banale donnée à cette planche signe l'investissement de la position passive. Nous étudierons les réponses données à cette planche comme nous a conseillé Catherine Chabert²³¹ pour interpréter les processus d'identification. Chez nos cinq sujets on n'a trouvé aucune réponse banale.

- Face à cette planche Hussein commence par une demande d'étayage « *comment penses-tu que je dois répondre ?* » le contenu à valeur régressive « *je peux la voir de différentes façons, il y a des nuages comme quand il pleut on dirait* » « *on dirait un nuage qui entre dans un autre nuage* » l'absence de la banalité renvoie à l'incapacité de passer par la position passive.

²³¹ CHABERT C. (1983), *Le Rorschach en Clinique adulte, interprétation psychanalytique*, Paris, Dunod, p.225.

- Chez Raffi on ne voit pas la réponse banale, la réponse qu'il propose est celle d'un animal « *À mon avis c'est comme un renard* » accompagnée de mouvements phobiques « *il y a un slogan qui dit ayez peur du malin* ».
- Au plan identificatoire, Jaafar se situe entre deux figures, l'une met en jeu l'angoisse de castration par l'investissement d'une position phallique mais castrée par exemple à la planche IV « *un dragon qui a la queue coupée* » « *canyon ou montagne* » une autre évoque des sollicitations féminines par exemple à la planche VI « *un bassin d'eau* ».
- À la planche VI chez Mo, le sujet ne donne pas la réponse banale, la première réponse « *phare* » renvoie à une identification phallique et est suivie d'une réponse animale « *chauve-souris* » elle-même suivie de deux représentations agressives « *ou bien une souris disséquée* » « *un être vivant disséqué* ». Ce mouvement sadique souligne une problématique de la passivité/activité. Ceci pourrait refléter encore la présence d'une désorganisation face à des représentations phalliques.
- Chez Nasser la réponse banalité n'est pas donnée non plus, la première représentation « *guitare* » renvoie à un contenu féminin érotisé qui est suivi par un renversement actif sadique « *dissection d'un chat* ». Ce mouvement chez Nasser indique une difficulté dans les prises des positions d'identification sexuelle.

Le H% est un indice qui permet au sujet de s'identifier à une image humaine et lui permet de reconnaître son identité subjective. Chez nos sujets cet indice est en dessous de la moyenne, (à l'exception de Nasser H%9) ce qui souligne un besoin de sur-représenter afin de colmater les brèches de l'image de soi. Notons que la moyenne de H% varie entre 12% à 18%, cependant on a constaté un certain écart avec les normes du Rorschach ce qui pourrait signifier que l'image de soi est atteinte.

Tableau : représentation humaine au Rorschach (H%)

| Hussein | Nasser | Mo | Jafaar | Raffi |
|---------|--------|-----|--------|-------|
| 31% | 9% | 25% | 20% | 25% |

- La planche V au Rorschach met en exergue la représentation de soi. Ainsi on constate chez Raffi une réponse banale mais qui évoque une représentation dépréciée « *un papillon noir qui a une mauvaise nouvelle. On dit toujours que les papillons noirs amènent toujours de mauvaises nouvelles. Il n'est pas bien, le papillon est moche* » qui renvoie à une image de soi dévalorisée reflétant un fond dépressif.
- Mo donne une réponse banale mais qui est suivie d'un mouvement maniaque qui apparaît comme une valence défensive face à une représentation de soi défaillante, « *papillon* », « *union de force pour qu'ils soient une personne* ».
- Jaafar propose une seule réponse qui est une banalité, ce qui montre que la réalité au monde externe n'est pas défaillant et que la stabilité identitaire est préservée.
- Chez Hussein, la banalité n'est pas donnée, et on trouve chez lui une tentative de chosification « *c'est comme quelque chose qui vole, qui a des ailes qui a le dos tourné vers nous mais pas son visage il regarde tout droit* ». On pourrait ajouter que la réponse renvoie à une émergence sensorielle qui est associée à la posture du corps.
- À son tour Nasser propose la banalité, suivie d'une autre représentation féminine contenante, « *chauve-souris* », « *tente* ». Ce qui pourrait souligner la lutte de Nasser contre la modification de son image corporelle par une augmentation d'un moi-peau protecteur.

Nous nous sommes intéressés également aux indices d'angoisse corporelle chez nos sujets afin de saisir l'intensité des angoisses corporelles. (Hd+Anat+Sex+Sang)

Le tableau suivant regroupe le pourcentage des indices d'angoisse corporelle :

| Hussein | Nasser | Mo | Jaafar | Raffi |
|---------|--------|-----|--------|-------|
| 24% | 23% | 11% | 15% | 10% |

Au TAT, bien que les protocoles soient pris dans leur ensemble, nous allons présenter maintenant les planches qui mettent en exergue les processus identificatoires, comme par exemple la planche 2 caractérisée par la triangulation œdipienne. Dans la planche 3BM l'appartenance sexuelle du personnage n'étant pas explicite peut jouer un rôle dans le choix des identifications. D'autres planches rendent compte de la nature des relations ainsi que les positions identificatoires qui dominent. Les verbalisations jouent un rôle important dans le TAT puisqu'elles permettent d'analyser la dynamique et la qualité des affects. Ainsi nous accordons une importance sur les attributs physiques adressés aux personnages puisqu'ils renvoient aux représentations du corps.

- Chez Nasser à la planche 2 on a constaté que le conflit œdipien ne peut pas se déployer puisqu'il a scotomisé le personnage masculin. Ainsi la triangulation n'est pas appréhendée « *une fille studieuse qui quitte son village pour la première fois, bien sûr pour faire du bien. Elle a tout laissé, village, maison, on peut voir sa mère ici elle n'est pas trop contente. Dans le regard de la mère et de sa fille quelque chose en commun, l'inquiétude et l'espoir. Ici peut être la femme elle ne peut pas supporter elle veut travailler vite. Elle pensait qu'elle est prête à souffrir pour y arriver pour ses rêves. C'est ça.* » Le conflit reste englobé dans une relation duelle. A la planche 8BM Nasser apparaît hésitant par rapport au choix d'identification sexuelle, « *une fille ou un garçon qui se souvient d'une tragédie* ». À la planche 3BM où l'appartenance sexuelle du personnage n'est pas explicite, la réponse de Nasser proposée évoque une identification féminine. « *je vois une dépression. La faiblesse d'une femme devant les moments difficiles. En même temps elle est toute seule, je suis sûr qu'elle va s'en sortir pour être forte mais elle cache peut être sa faiblesse devant le regard des gens. Solitude.* »
- Chez Mo, on remarque qu'à la planche 3BM l'identification reste neutre, « *une personne endormie ou qui baisse la tête, qui est préoccupée par le monde entier, il n'arrive à rien faire il pense que s'il s'isole de la société il règle ses problèmes* ». À la planche 2 on

constate que les trois personnages sont dans le discours mais dépourvus de liens, ce qui souligne la présence d'une structuration œdipienne fragile. *« Il y a une fille éduquée et un garçon paysan et une femme paysanne dans le village. On te montre les différentes classes sociales. La personne, la classification, l'apparence externe. »*

- Chez Raffi à la planche 2 le personnage masculin nous paraît isolé et se trouve dans un rôle actif alors que la fille et la femme se trouvent dans une position passive, *« ce garçon travaille, sa mère le regarde, la fille le regarde comme si elle est attirée par ce garçon »*. la conflictualité est exclue dans cette planche.

La remarque sur le regard des personnages est une défense qui consiste à écarter toute possibilité de relation. Dans *les pathologies de l'agir*²³², Jean Yves Chagnon et Aline Cohen trouvent que le regard pourrait être un moyen de communication en cas d'inhibition chez certains sujets, *« il existe cependant une certaine recherche d'établissement de relations par le biais des regards qui viennent remplacer la communication, signant à la fois le désir de contact mais aussi l'hypervigilance et la maîtrise »*.

- Le personnage à la planche 3BM est masculin, indiquant à cette planche une identification masculine, *« c'est un garçon énervé, il n'est pas à l'aise, il n'est pas du tout dans le « mood, » (l'humeur) il n'a envie de parler avec personne »*.
- La planche 16 du TAT met à l'épreuve le fonctionnement du sujet face à ces sollicitations : ainsi apparaît chez Raffi une tentative de lutte antidépressive et il met l'accent sur un personnage féminin qui pourrait souligner une identification féminine, *« pour moi le blanc est quelque chose de bien, le blanc est la couleur de la paix, mais tout ce que j'ai vu moi c'est le symbole de kung fu. Le sale mec a quelque chose de blanc et le mec bien a quelque chose de sale. En face de tout ce qui est devenu négatif il y a quelque chose de positif. Le blanc est la couleur de la joie. La mariée s'habille de blanc. On dit la robe du*

²³² CHAGNON J.Y. et COHEN A., *les pathologies de l'Agir chez l'enfant et l'adolescent*, Dunod, p. 76.

bonheur. La couleur blanche me parle beaucoup. J'aime la couleur blanche surtout que moi je m'habille souvent en blanc, tous mes t-shirts sont blancs ».

- Chez Jaafar on constate qu'à la planche 2 la triangulation œdipienne est présente puisque les trois personnages sont présents dans son récit mais on observe ici une conflictualité entre la fille et les deux autres personnages. *« Elle vit dans un village, sa mère veut qu'elle travaille la terre mais elle ne veut pas elle a choisi d'aller étudier, son mari n'est pas d'accord ».* Quant à la planche 3BM, le personnage évoqué par Jaafar est neutre, aucune attribution de genre n'est adressée, *« quelqu'un de très triste assis tout seul il a perdu quelqu'un ».* À la planche 8BM les personnages sont frappés d'anonymat *« c'est quelqu'un qui a été enlevé, deux garçons qui torturent. C'est le père de celui-là ».* Pareil à la planche 12BG *« quelqu'un qui dessine ses souvenirs sous cet arbre ».*
- Quant à Hussein, à la planche 3BM, se dégage une identification féminine : *« il y a une fille on dirait qu'elle est par terre à genoux et elle a posé sa main et son visage sur son lit, soit elle pleure soit quelque chose la tracasse ou quelqu'un l'a frappée ».* À la planche 8BM, les personnages ne sont pas tous identifiés sexuellement, le personnage dans cette planche demeure neutre : *« quelqu'un qui a un couteau à la main, on dirait qu'il déchire les habits de cette personne qui dort et ici il y a quelqu'un qui surveille, il regarde si quelqu'un arrive mais on dirait que cette personne qui dort sur le dos est morte ».* A la planche 2 les personnages ne sont pas engagés dans une relation, aucun conflit dans le scénario de Hussein. On peut même constater que les personnages sont isolés, le couple n'est pas reconnu, ce qui rend la présence d'une structuration œdipienne fragile.

La planche 4 de TAT, renvoie à l'ambivalence pulsionnelle dans la relation du couple, avec les deux pôles agressivité/tendresse, ou encore amour/haine. Dans un contexte œdipien c'est une tierce personne qui cause le départ du personnage masculin. Comment s'est déroulé le conflit chez ces jeunes culturistes ?

On a trouvé que la restriction des récits est significative d'évitement du mouvement conflictuel. L'anonymat des personnages chez certains gomme tout lien libidinal. Les mouvements pulsionnels sont partiellement sollicités. L'agressivité souvent reste mal contenue.

- Chez Jaafar par exemple : « *une meuf qui séduit le mec, sa femme l'empêche d'aller la voir...mais on dirait qu'il veut* ».
- Chez Mo : « *une personne, sa chérie, sa femme essaie de le consoler d'un problème qu'il a eu, il est colérique, il n'est pas satisfait d'elle. Ou il aime une autre* ».

Au TAT toujours, la planche 5 renvoie à la représentation de l'imaginaire maternelle.

- Chez Mo, l'image de la femme s'inscrit dans un contexte de formation réactionnelle afin d'éloigner l'intrusion. « *peut être une femme au foyer qui regarde et se soucie pour quelqu'un de sa famille* ».

Ainsi on peut observer le besoin de l'étayage chez les autres jeunes culturistes face à cette planche.

- Raffi, « *une mère regarde si son fils est rentré, comme la mère qui se fait du souci pour nous* ».
- Chez Nasser, nous observons des défenses sur un versant anal, pour constituer une tentative de maîtrise sur les motions pulsionnelles agressives liées aux curiosités sexuelles. « *elle a bien rangé sa maison pour resservir quelqu'un* ».

La planche 6BM, renvoie au fantasme parricide. Par la suite la tristesse est liée à la mort du père. Dans les réponses de ces jeunes culturistes on trouve que l'angoisse est liée à la perte de l'amour de la mère, ce qui ravive des relations singulières de la relation entre le fils et sa mère.

- Mo donne la réponse « *une mère est fâchée d'un de ses enfants. Ou elle regarde par la fenêtre, le temps lui échappe devant elle et elle lui dit qu'il a beau grandir il restera un enfant pour elle, et lui il baisse la tête il a honte d'elle* ».

- Chez Jaafar, « *la servante est étonnée de le voir. Le mec n'arrive pas à regarder. Ou il y a quelqu'un qui est décédé, il a l'air touché* ». La différence de génération ne semble pas assez patente ici, l'affect n'est pas lié dans un contexte œdipien.
- Pareil pour Raffi, « *ce mec on dirait qu'il a un problème familial, sa mère et lui sont énervés de quelque chose, il y a un problème familial entre eux* ».

La planche 7BM, renvoie à l'ambivalence avec le père ou le lien homosexuel au sein de l'œdipe négatif. Chez nos culturistes on a trouvé que les motifs des conflits ne sont pas précis, une problématique narcissique domine, et l'affrontement conflictuel est évité.

- Chez Jaafar par exemple, « *le père parle de quelque chose avec son fils et il se trouve que ça n'a pas plu au fils* ».
- Chez Raffi, « *ce que moi je vois c'est un père qui parle avec son fils d'un sujet important, il veut qu'il prenne conscience* ».
- Dans le récit de Mo, « *ça c'est lui et son fils. Les deux se regardent au même endroit de façon bizarre* » l'accrochage du regard dans ce contexte témoigne de surinvestissement d'étayage.
- Chez Hussein, la santé du père peut souligner un léger aspect des motions agressives contre le père mais elles sont vite évitées pour donner place à l'étayage « *on dirait un homme plutôt âgé il est un peu fatigué sa santé est fragile, et ce mec lui tend l'oreille pour qu'il lui raconte quelque chose* ».

Les motions agressives

Dans les protocoles de nos sujets nous avons constaté la présence des motions agressives. Nous avons remarqué aussi que, parfois, l'agressivité est retournée contre le sujet, (à travers les réponses qui reflètent une représentation de soi dévalorisée et par la présence des affects dépressifs).

Parmi les réponses qui témoignent de l'atteinte de l'image de soi et du corps :

Au Rorschach

- Dans le protocole de Hussein, les réponses qu'il a proposées à la première planche, réponses anatomiques, rendent compte de l'angoisse liée à la fragilité des limites : « *ça c'est un scapula de derrière* », « *je vois la même chose en bas, un scapula* », « *là il y a un bassin je l'ai imaginé comme ça deux fois* ». On peut trouver aussi des représentations portant sur un versant agressif « *comme s'il y a eu de l'explosion* » à la planche IV. On a constaté chez Hussein des réponses à teneur agressive, à la planche VII « *on dirait une chose ou une personne qui a la bouche grande ouverte et qui crie et a les bras levés* ».
- Chez Raffi, à la planche II « *celle-là je la vois des traces d'un crime* » « *il y a deux personnes par terre et du sang entre eux, c'est tout* ».
- Quant à Mo, les réponses à manifestations agressives on les trouve à la planche IV « *...il a les mains d'un scorpion* », ensuite les réponses qu'il propose à la planche VI témoignent d'une image de soi négative, « *une souris disséquée* », « *un être vivant disséqué* » qui signent la fragilité des limites dedans-dehors. Des manifestations agressives apparaissent aussi à la planche VII « *deux lions les gueules ouvertes* », « *on dirait une porte de ring de box* », à la planche VII « *deux guépards ou deux tigres* ». Et à la planche IX « *effondrement, le feu ici brûle et cause l'effondrement* ».
- Dans le protocole de Jaafar, on trouve aussi des réponses « Anatomie ». À la planche II, « *torse* », « *cœur* ». Planche VII « *deux personnes qui s'engueulent et qui portent des couteaux* ». Ainsi des réponses comme « *deux tigres* » à la planche VIII peuvent refléter des motions agressives à travers des représentations des animaux puissants.
- Chez Nasser on trouve pas mal de réponses de type anatomique de nature osseuse, à la planche I « *squelette* », « *cage thoracique* » ; à la planche II « *deux poumons* » « *cœur* » « *des reins* » ce qui pourrait

refléter que l'attaque du corps chez notre sujet est majeure. Et l'on trouve les manifestations agressives aux planches III « *deux personnes qui se combattent* », à la planche VI « *dissection d'un chat* », planche IX « *une explosion* », et « *deux lions* » à la planche VIII.

Au TAT, nous avons également observé des réponses à teneur agressive surtout à la planche 8BM.

- On observe chez Mo, par exemple « *il y a un enfant qui se rappelle qu'on lui a tué son père sans aucune pitié ou miséricorde après l'avoir blessé avec un couteau par deux personnes. Celui qui est blessé est le père pas le fils* ». Les pulsions agressives dirigées vers le père sont patentes.
- Pareil chez Jaafar, où après un temps de latence long, l'accent est mis sur la force des mouvements pulsionnels, l'agressivité particulièrement massive est liée au désir parricide. « *C'est quelqu'un qui a été enlevé, deux garçons qui torturent, ça c'est le père de celui-là* ».
- Chez Hussein, de la même manière, les motions agressives sont patentes, « *quelqu'un qui a un couteau à la main, on dirait qu'il déchire les habits de cette personne qui dort et ici il y a quelqu'un qui surveille, il regarde si quelqu'un arrive mais on dirait que cette personne qui dort sur le dos est morte* ».
- Chez Nasser, on peut repérer l'intensité de la charge pulsionnelle qui passe dans des images porteuses d'agressivité : « *crime, guerre, tuer...* ». Cependant, malgré la présence des motions agressives, l'inhibition psychique ne favorise pas l'expression de la nature du conflit.
- Alors que chez Raffi, par un renversement de la pulsion en son contraire, notre sujet refoule l'agressivité envers son père et évite toute confrontation, « *çà, c'est un hôpital où il y a une opération et un jeune enfant, ou son père ou sa mère fait une opération et lui il est triste* ».

La qualité des affects

Les indices en rapport avec les thématiques agressives qu'on a observées traduisent la présence d'une allure dépressive en rapport avec la problématique de la perte.

- Comme par exemple dans la réponse de Hussein (C'), « *nuage comme quand il pleut* », « *nuage qui pénètre un autre nuage* ».
- Chez Mo lorsqu'il a investi (Dbl) de la planche « *porte de ring* ».
- Notamment on a trouvé chez Jaafar, des réponses à contenu régressif « *jet d'eau* », « *poisson qui vit dans l'eau* ».
- Également on a trouvé chez Raffi, des réponses à tonalité dysphorique « *c'est moche, je n'aime pas* ». N'oublions pas les demandes fréquentes d'étayage adressées à nous pendant les passations, ainsi que le tableau qu'on a présenté concernant l'indice d'angoisse. Tous ces indices témoignent de la présence des difficultés concernant le traitement de la perte qui ont une conséquence sur la capacité à régresser à la position passive et donc sur les identifications sexuelles.

Il convient de s'intéresser aux planches couleurs afin d'analyser la réactivité et les mouvements affectifs.

Tableau de réactivité aux planches pastels

| Hussein | Nasser | Mo | Jaafar | Raffi |
|----------------|---------------|------------|---------------|--------------|
| 22% | 27% | 32% | 26% | 45% |

L'indice RC% est représentatif du degré de tolérance aux affects dans la mesure où il contribue à l'évaluation des capacités de régression de sujet.

Les valeurs de RC% chez nos sujets :

- Pour Hussein, l'absence d'investissement du pôle sensoriel pourrait mettre en évidence une lutte qui s'organise contre la régression et la prise en charge des affects sur le plan psychique. Les affects dépressifs sont réprimés mais la centration sur le blanc et les questions qui nous ont été adressées permettent

d'inférer leur présence. Les nombreuses références au « non-savoir » renvoient à la négation des liens et à une sorte de retrait dépressif.

- Pour Mo, la couleur intervient de manière très descriptive, selon une correspondance sensorielle directe, « serpent rouge » et sont données dans des contenus agressifs. La production renvoie au dévoilement du clivage comme mode de défense archaïque.
- Pour Raffi, aux planches VIII et IX, l'élément sensoriel n'est pas pris en compte, le sujet ne peut concevoir sa position en terme de communication, la relation au monde extérieur n'est pas appréhendée du fait de l'immaturation affective. Par contre la planche X, apporte une réaction de soulagement grâce aux couleurs. La labilité dans l'expression affective se traduit en termes de sensations plus que d'intégration d'éléments formels.
- Chez Hussein, les réponses couleurs sont absentes, RC% elles sont en dessous de la moyenne. Concernant le type de résonance intime TRI, $K > C$ marque une difficulté d'élaboration psychique. Les kinesthésies à ces planches là traduisent une défense face à la désorganisation, surtout à la dernière planche, où le sujet chosifie les représentations afin de geler les mouvements pulsionnels.
- Chez Nasser et Jaafar, le RC% est en dessous de la moyenne aussi. On trouve une forte inhibition, ce qui renvoie à une répression des affects qui tient à distance la vie pulsionnelle. Dans leurs protocoles les réponses limitées et sont majoritairement en G. Chez Nasser on trouve une seule kinesthésie ce qui exprime la pauvreté des manifestations des mouvements pulsionnels.

Au TAT

Les verbalisations au TAT permettent de saisir la qualité des affects. Les caractéristiques figuratives du matériel favorisent l'expression d'affect.

- Chez Nasser les modalités de défense se situent essentiellement dans la série C, l'évitement du conflit et se déploient à différents niveaux : l'inhibition-l'investissement narcissique et dans le registre antidépressif. Ainsi on trouve peut d'affect qui ont été abordés :

-*Dépression* à la planche 3BM

-*Triste* à la planche 4

L'inhibition psychique gèle la conflictualité dans le récit, et la conflictualité n'est souvent pas élaborée. La tentative de répression des motions dépressives est patente. Le registre antidépressif peut être évoqué à travers la fonction de l'étagage de l'objet. De même on peut repérer l'intensité de la charge pulsionnelle qui passe dans des images porteuses d'agressivité : « *crime, guerre, tuer...* ». On pourrait donc dire que la dimension dépressive apparaît à travers des thèmes de tristesse, de solitude ou de représentation de relation d'étagage.

- Le protocole de Raffi, la répression des affects semble viser surtout les motions agressives ou des affects dépressifs. Mais nous avons remarqué des agitations corporelles pendant la passation ce qui renvoie à une défense d'allure maniaque. Nous avons aussi observé un mécanisme d'identification projectif traduit par la fréquence des références personnelles.

Hussein fait appel au gel pulsionnel et met l'accent sur l'expression corporelle des personnages.

- *Elle lui tourne son visage* à la planche 6BM
- *Il y a une fille on dirait qu'elle est par terre à genoux et elle a posé sa main sur son visage et sur son lit* à la planche 3BM

Le recours à la posture du personnage pour signifier des affects est présent dans ces deux exemples, l'affect associé est exprimé dans une valence entre affect et position du corps. L'affect est reconnu mais se trouve repoussé au niveau de l'enveloppe externe.

- Dans le protocole de Jaafar on trouve que les affects sont présents mais l'histoire n'est pas assez élaborée, comme par exemple à la planche 3BM « *quelqu'un de très triste assis tout seul il a perdu quelqu'un* ».

Mais aussi on remarque une répression des affects comme par exemple :

- *Le père parle de quelque chose avec son fils et il se trouve que ça n'a pas plu au fils.* A la planche 7BM
- *Quelqu'un qui dessine ses souvenirs sous cet arbre.*

- Chez Mo, le registre antidépressif est présent à travers les questions qui nous ont été adressées, « *je raconte encore une histoire ?* » ainsi que les remarques adressées qui manifestent une certaine agressivité dans la réalité externe, « *oh les autres images étaient moins bizarres* ». Ces défenses traduisent des moyens de lutte active contre la dépendance affective à l'égard de l'autre. On note aussi l'intensité de la violence pulsionnelle qui passe par les images chargées par l'agressivité « *couteau* », « *tué sans aucune pitié ou miséricorde* », « *morte* ».

Il nous semble que l'inhibition psychique de ces jeunes adolescents gèle la conflictualité dans les récits. On a trouvé des fois que les motifs ne sont pas assez précisés. Les motions agressives sont patentes.

Catherine Chabert a proposé certains indices qui soulignent la présence d'une inhibition majeure de l'activité fantasmatique :

- nombre de réponses bas. Comme chez le cas de Nasser, Jaafar et Raffi par exemple.
- peu ou pas de réponses kinesthésie, comme chez Nasser, qui a donné une seule kinesthésie. Chez Jaafar et Raffi on trouve des réponses kinesthésie. Ce qui pourrait renvoyer à une carence de l'espace imaginaire.
- l'insensibilité à la couleur, indice fréquent chez presque la plupart de nos sujets. On trouve chez eux RC% inférieur à la moyenne.

L'analyse des psychogrammes de nos protocoles montre un écart important. On a trouvé des indices soit élevés soit bas, ce qui traduit les failles de pare-excitation.

Les réponses formelles sont presque toujours exclusives l'indice d'angoisse corporelle est élevé, cela semble dire que le corps aurait ainsi une valeur d'un objet externe persécuteur, menaçant et générateur d'angoisse.

On trouve une problématique de différenciation, les identifications sexuelles sont neutres et les kinesthésies sont rares.

L'indice H% élevé montre que la représentation de soi est atteinte et apparaît comme une valence défensive.

On a trouvé chez certains sujets la présence d'une carapace adaptative forgée par des défenses narcissiques qui pourrait s'avérer efficace afin de verrouiller les angoisses.

On a trouvé dans les protocoles des jeunes des représentations d'une imago maternelle phallique.

La non accession à la position passive :

L'indice RC% faible chez 4 de nos sujets renvoie aussi à une pare-excitation défailante.

La verbalisation est précautionneuse et faites de doutes et de ruminations.

L'investissement des G renvoie au souci de maîtrise du matériel.

Des réponses C' qui montrent l'effort pour refroidir les mouvements pulsionnels.

Tendances à la dévitalisation et la chosification rendant compte de la lutte de certains jeunes pour nier la source interne de la pulsion.

Au TAT, les processus en jeu témoignent d'une tentative de tenir à distance les représentations gênantes. Les procédés les plus utilisés sont ceux de la série (C) :

- surinvestissement de la réalité externe

- évitement du conflit

- répression des affects

- agitation manique corporelle, rire, commentaires, manipulation des planches, recours au clinicien, attestent la difficulté d'élaboration des angoisses.

CHAPITRE VII : CONCLUSIONS

1. Synthèse des résultats

Nous avons trouvé que les culturistes qui ont participé à notre recherche accordaient une grande importance à leur apparence. Chez eux le sentiment de soi dépend en grande partie de l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes. L'estime à son tour est relative aux exercices musculaires. Plus ils s'entraînent plus ils se sentent valorisés. Ainsi le sentiment de bien-être serait mesuré selon chaque centimètre de muscle qu'ils prennent. La salle de sport devient cet « espace transitionnel », où les adhérents en performance du corps « préparent » leur Moi pour être en mesure de se lancer dans l'avenir. Les pratiques exercées par ces jeunes adolescents (exercices programmés, système d'alimentation, repos) prennent la forme d'un rite. Le rite en tant que « système organisationnel » comme le dit François Pommier²³³. L'auteur nous apprend aussi que les rites ont une fonction, celle de réduire l'angoisse. En distinguant le rite du rituel François Pommier trouve que la fonction du rituel serait de ramener le calme au traumatisme à l'instar des processus auto calmants à travers la recherche répétitive de l'excitation. Pour l'auteur le rituel se situe du côté de Thanatos ; cependant le rite a « une dimension suspensive qui appelle la progression ». Ainsi on pourrait considérer le culturisme, par le rite qu'il impose comme « un acte créatif en suivant une dynamique sublimatoire²³⁴ ».

C'est dans ce sens que le bodybuilding devient un moyen de manipuler le corps afin d'établir une restauration tant corporelle que narcissique allant parfois jusqu'à l'espoir d'une renaissance. La salle de sport est devenue un espace contenant, et un endroit de socialisation, contre l'environnement dangereux. En s'inscrivant dans cette communauté, le jeune acquiert une identité sportive face à l'exposition permanente de la déchirure identitaire engendrée par le système communautaire et multiconfessionnel du Liban.

Ces jeunes adolescents, s'ils se sentent bien habillés grâce à ce nouveau corps nouveau qu'ils ont taillé, c'est parce que le culturisme les a *déshabillés* du

²³³ Pommier F., « Le rite, un état de suspension à l'adolescence », *Adolescence* 2013/3 (n°73), p.495-508

²³⁴ Ibid, p. 499

corps honteux. Tous les culturistes interviewés nous ont parlé de la honte de leur corps avant cette pratique. Ce sentiment douloureux leur était ingérable puisque souvent suivi des humiliations venant des autres. Ainsi le culturisme, cet acte sublimatoire, vient renverser les rôles. « Je m'entraîne donc j'existe » devient un slogan qui leur donne le sentiment de continuité d'exister. Les douleurs et les blessures physiques qu'ils ont subies ne sont pas évoquées en tant que plaintes mais plutôt en tant que triomphe et fierté. La relation à la douleur pourrait être une tentative de vérification constante de l'intégrité corporelle. Avec ce nouveau corps attirant, les jeunes cherchent à séduire, à plaire et à éblouir. Ainsi le culturiste ne se contente pas d'exercer son pouvoir sur son corps, sur ses alimentations et ses pairs, mais pis encore il étale son pouvoir sur l'autre en attirant les regards vers lui.

Lors des entretiens et des passations des épreuves projectives nous avons observé différents comportements :

Les jeunes adolescents présentaient une agitation, (ils bougeaient la jambe ; d'autres foncent les sourcils par signe de mécontentement ; certains rigolaient lorsqu'il s'agissait des questions sur leur sexualité ; un autre jeune par exemple voulait prendre ses protéines sous prétexte que c'était l'heure ; ou lorsque tout simplement ils manipulaient les planches ; ou encore lorsqu'ils nous posaient des questions). L'intensité de ces manifestations comportementales traduit une défense maniaque qui pourrait être une défense contre une lutte anti-dépressive. Hussein par exemple, pendant les épreuves du Rorschach et le TAT, rigolait face à certaines planches, mettait sa main sur sa tête son visage et faisait appel à la clinicienne, « *qu'est ce que je dois répondre ?* », « *je n'arrive pas à vous donner quelque chose* », et bougeait son corps en tournant de temps en temps à droite et à gauche.

Par contre le discours de Nasser pendant l'entretien était logorrhéique, surtout lorsqu'il s'agissait de ses entraînements et de ses alimentations. Lors de la passation des épreuves il ne prenait pas le temps de réfléchir, il répondait vite pour se débarrasser vite du matériel. D'autres comme Raffi, dans une tentative de séduire gardaient tout le temps un sourire sur leur visage.

Les jeunes ont connu des événements traumatiques pendant leur enfance, (l'absence du père par exemple) ce qui a favorisé le collage à la mère idéalisée, à la mère toute puissante et phallique comme c'était le cas chez Nasser, Mo et Jaafar.

Dans les protocoles de ces jeunes on a trouvé des représentations d'une imago maternelle toute puissante. N'oublions pas que les parents de ces jeunes avaient vécu des événements traumatisants, guerre, pertes des membres de la famille, dépression, ce qui a sans doute un impact sur leurs enfants, en leur assurant un pare-excitation défaillant.

On a observé la présence d'une inhibition sexuelle chez ces jeunes culturistes qui résulte probablement de l'angoisse du féminin.

Si on décrit le déroulement de la journée de ces jeunes, on trouve que la salle de sport est fortement investie, ils passent un bon moment à pratiquer dans un endroit plus ou moins masculin, ils discutent avec leurs amis de même sexe, ils passent un temps avec leur coach, donc ils restent dans un groupe rassurant ce qui semble comme un « refuge homosexuel » où le Moi est mis encore une fois sur un mode omnipotent.

Ainsi la relation privilégiée que le jeune tisse avec son coach, qui représente un substitut parental, nous rappelle ce que Peter Blos²³⁵ a souligné sur la relation dyadique. La relation entre le coach et ces jeunes peut être entendue comme étant « l'expression d'une opération défensive contre une régression à un stade précoce d'attachement au père de la toute petite enfance ». Ainsi le jeune construit une barrière entre lui et l'autre sexe pour se protéger de l'angoisse du féminin qui est une angoisse de l'identification à la mère. Pour Freud ce « refus du féminin » n'est que l'angoisse de pénétration homosexuelle par le pénis du père.

Pour la plupart de nos jeunes, la verbalisation était centrée sur le factuel, (ce qu'ils font, ce qu'ils ont fait, les exercices sportifs...), autrement dit, ils gèlent toute pulsionalité. Ainsi le seul sujet qui les tourmente pourrait se résumer en : « Miroir miroir, dis moi qui est le plus gonflé ? ».

En étudiant les épreuves projectives, on a trouvé une défaillance du pare-excitation. On a détecté également des indices de différenciation insuffisante avec l'imago maternelle menaçante. Ainsi, une non accession à la position passive, ce qui a rendu l'identification sexuelle instable. Le sport est fortement connoté au masculin ; puisqu'il apprend à supporter les douleurs, et en durcissant ses muscles

²³⁵ Blos P., L'insoumission au père ou l'effort pour être masculin, *Adolescence*, 1988, 6, 1. P.22

le culturiste endure son esprit, par là il se crée un phallus grâce à cette image virilisée.

On a également observé une lutte antidépressive à travers plusieurs indices qu'on avait déjà montrés. Le trait commun chez ces jeunes culturistes était la répression des affects. Lors des entretiens on a constaté que les culturistes accordaient une importance aux thèmes qui sont en lien avec leur apparence actuelle, leurs entraînements et surtout leur alimentation. Le cas de Nasser est très explicite. Quand il parle de sa pratique et de son nouveau mode de vie, il a la voix très vive, dès que l'on s'attarde sur d'autres questions il se montre désintéressé, ce qui nous fait penser à un mode de fonctionnement de type opératoire.

Nous pouvons dire que le sujet et le champ de la recherche, s'inscrivent dans la même logique du *double bind*. Les paradoxes libanais sont nombreux comme nous l'avons déjà expliqué dans la première partie ; entre Orient et Occident, modernité et tradition, famille et individualité. L'étrangeté libanaise est celle d'un pays omniprésent qui n'a pas de chef d'État. Les familles libanaises des culturistes s'inscrivent dans cette lignée de l'injonction paradoxale ; alors que dans les familles libanaises traditionnelles le machisme est de mise (même au sein de l'État le sexisme est présent puisque les femmes n'ont pas les mêmes droits civiques que les hommes) ce sont les mères qui ont rempli le rôle masculin en protégeant leurs familles durant la guerre. Ces événements sociaux et paradoxaux nous les avons rencontrés à travers les discours et les vécus de ces jeunes. Par exemple la mère de Mo voit son fils comme l'homme de la famille depuis qu'il est culturiste alors qu'elle lui laisse volontiers effectuer seul les tâches ménagères. Le culturisme est aussi un paradoxe ; c'est un sport qui prône de belles valeurs, qui donne la chance de l'esthétisme, et qui propose une organisation de vie saine ; bien dormir, bien manger, bien bouger. Pourtant comme nous l'avons vu les culturistes se blessent de façon répétitive physiquement ce qui a une incidence sur le psychique. « La musculation est le contraire du sport, c'est le secret pour avoir un esprit malsain dans un corps sain²³⁶ ». (Goetz A. *Intrigue à Giverny*).

²³⁶ Goetz, A. (2014). *Intrigue à Giverny: roman*. Paris: Bernard Grasset.

À travers notre recherche nous avons observé que le culturisme peut présenter plusieurs fonctions, dans ce pays multiconfessionnel. Mais nous aimerions pour conclure, placer le culturisme du côté d'Eros et de sa puissance créatrice et finir par une phrase que nous empruntons à François Pommier en considérant le culturisme tel un moyen « *d'éviter une sortie trop brutale du monde enchanté de l'enfance* » et par la suite créer un chemin pour progresser dans le monde de l'adulte.

Grâce à notre recherche nous pouvons avancer que la communauté chiite est la plus présente dans le monde du culturisme mais pas seulement. Les chiites de notre étude sont ceux qui se dopent le plus et consomment le plus de testostérone. Les chiites est la dernière communauté armée du Liban, qui a l'idéalisation voire l'idolâtrie des nombreux martyrs qu'elle a sacrifiés. Nous pouvons nous demander si les jeunes adolescents à travers le culturisme veulent arrêter l'engendrement ? Se sacrifient t-ils à leur tour pour rompre la chaîne de la violence ?

2. Commentaires

a. Comme nous l'avons évoqué le monde du culturisme au Liban, et partout d'ailleurs, est très fermé. La discrétion des bodybuilders fait partie de leurs rituels, contrairement à leur désir d'exhiber les muscles ; nous pouvons voir le résultat mais pas le secret de fabrication.

Nous aurions préféré avoir un panel plus largement représentatif de la société libanaise et comprenant plus de confessions religieuses. Bien qu'ayant eu des contacts avec un échantillon plus large, les obstacles empêchant les entretiens dans un cadre clinique étaient nombreux. Certains, enthousiastes au premier abord se désistaient par la suite en prétextant des emplois du temps chargés, la peur que leur consommation illégale de produits dopants ne soit démasquée ou encore à cause du refus de leur coach. Par exemple, nous avons été en contact avec un jeune homme de 19 ans et de confession druze. Il avait accepté de passer l'entretien dans un premier temps. Il n'a pourtant pas arrêté de reporter nos rendez-vous, trois fois en tout. Son coach désapprouvait sa participation à la recherche.

b. Enfin, la rencontre avec les culturistes s'est produite grâce aux culturistes eux même (qui me présentaient leurs amis), aux propriétaires de salle et aux coaches que je connaissais depuis 2006. Cela étant, l'accord final de l'entretien

revenait le plus souvent aux coachs. C'est donc un panel que les coachs ont choisi avec nous. À travers leurs jeunes poulains les coachs cherchent à nous montrer leurs performances, mais aussi à nous éloigner peut être de ceux qui pourraient avoir des jugements sévères envers eux ou qui ont pris conscience de la dangerosité des produits dopants qu'en général le coach vend lui-même.

Certes la recherche aurait été plus fournie avec un plus large échantillonnage, mais pour autant les culturistes nous ont tout de même révélé des informations suffisamment intéressantes.

CONCLUSION GÉNÉRALE

De 1991 à 2001, les Talibans, faisaient régner la terreur à Kaboul I. Ils interdisaient même aux hommes afghans de se raser la barbe. Depuis, le pays a été libéré, mais reste dans une situation précaire. Au milieu des islamistes, des modérés, des attentats et de la reconstruction les jeunes garçons Afghans s'intéressent à leur corps. Grâce à Bollywood, et aux G.l's, les Afghans découvrent les corps musclés et décident de pratiquer le culturisme. Il est vrai qu'il n'est pas évident de taper sur *Google*, Kabboul et bodybuilding mais les résultats sont nombreux. Les témoignages des presses étrangères sur ce phénomène grandissant son nombreux. Il est vrai que le Liban et l'Afghanistan n'ont rien en commun, l'un a connu une longue guerre active teintée de longues soirées dans des boîtes de nuit clandestines, alors que l'autre a connu des guerres, suivie d'une longue période autoritaire, de restriction et de fanatisme. Peut-être que la guerre et le besoin de la fuir sont leur point commun, le traumatisme de l'individu ou le traumatisme parental intergénérationnel ; « la naissance de tout enfant de survivant se situe ainsi entre d'une part, un lieu parental rendu invisible et invivable [...] d'autre part, la nécessité de se créer une place²³⁷ ».

Les jeunes Libanais et les jeunes Afghans, ont peut être en commun le désir commun de se libérer de l'impact de la guerre, et restaurer leurs identités fissurées, le culturisme parait être une transition qui facilite cette étape. En s'identifiant aux « sauveurs » aux héros modernes ces jeunes tentent à acquérir cette identité héroïque, sportive.

La télévision est un moyen redoutable pour faire connaître d'autres cultures et pour influencer les jeunes. Dans le film *Good bye Lénin!*²³⁸, Alex le jeune adolescent, cache la réalité de l'arrivée de la modernité à sa mère en trafiquant les programmes de télévision. La télévision est un accélérateur de connaissance, son pouvoir est semblable aux livres que l'on interdisait de peur de donner accès à la connaissance comme dans 1984 de Georges Orwell. Cependant, il n'existe pas une pensée unique, un livre unique ou une télévision unique. Les jeunes adolescents de

²³⁷ Altounian, J. (2005). *L'intraduisible: deuil, mémoire, transmission*. Paris: Dunod. P.88

²³⁸ Andt, S. (prod.), Becker W. (réalisation), Lichtenberg B (scénariste), (2003) *Good bye Lenin !*, Allemagne : Ocean films

par le monde, découvrent les corps des catcheurs ou encore de la télé réalité. Dans les publicités on voit de plus en plus de sportifs ayant réussi, vanter des produits, ils sont photogéniques et ont du style mais ils ont surtout un beau corps ; David Beckham, Cristiano Ronaldo ou encore Florian Manaudou - qui dit préférer la musculation à la nage²³⁹ - sont de parfaits exemples de la réussite par le corps. Les jeunes, en manque d'activités, sont-ils conditionnés par le visuel des nouvelles technologies ?

Le corps moderne tant convoité est un néo-corps, c'est « ce corps musculaire remanié, sous l'effet de la volonté personnelle, tant par la régularité, voire la précocité, des entraînements sportifs programmés intensifs que par les actions de l'assistance technologique et scientifique dont il est l'objet²⁴⁰ ». Dans le contexte socio-culturel contemporain l'acte sportif et les performances issues de sa pratique rassemblent les marqueurs qui distinguent les individus, les espèces et les sociétés. La pratique sportive, entendue comme l'exécution éprouvante de gestes mesurés, évalués, appréciés, selon des règles fixes, permet l'expression d'un degré de civilisation. Le *corps témoin*, véhicule une culture sportive selon une suite récurrente sans origine ni fin, où la cause, l'instrument et le résultat se confondent. Le corps (cause), la pratique du sport (instrument), le muscle (résultat), sont invoqués tour à tour. Ils cautionnent la course dont l'objectif-horizon, est l'accès à une nouvelle *normalité adaptée*. Pour Claire Carrier, le néo-corps est « auto-engendré par la création d'un double performant, alimente l'illusion d'une gémellité monozygote ». L'avatar est un autre soi, qui met à distance le souvenir marquant de l'inaction. Face aux traumatismes il y a une « nécessité sociale d'une réponse positive à la culpabilisation collective devant toute manifestation de crime contre l'humanité ». Ainsi à l'image de l'horreur on substitue le néo-corps, entité autonome fruit de l'action de l'activité physique au *corps sacrifié*. En construisant son avatar, le sportif se convainc de sa capacité d'auto-engendrement. Le confort procuré par l'environnement humain et matériel auquel il a recours lui tient lieu de cocon géniteur. En refusant l'idée de la dette vitale c'est-à-dire le fait d'être issu d'un couple sexué procréateur, il entend occuper les rôles à la fois de père et de mère « l'accomplissement du fantasme d'auto-engendrement permet de régler son

²³⁹ Ruquier L. (2014) Interview avec Florian Manaudou, *On n'est pas couché*, Paris : Barma Ruquier Production

²⁴⁰ Carrier, C. (2002). *Le champion, sa vie, sa mort: psychanalyse de l'exploit*. Paris: Bayard. P.355

compte à la vieille rivalité des sexes²⁴¹ ». L'incidence de la puberté sur le corps adolescent, l'a initié à la plasticité du corps. Il transpose alors un processus subi au résultat déplaisant en une nouvelle expérience toujours pénible mais cette fois maîtrisée, « les incidences corporelles liées à la pratique sportive intensive mettent alors en sourdine le cours du développement constaté à la puberté²⁴² ». Le sportif qui dédie son corps à sa discipline, abandonne également au pied de son mentor-coach toute capacité de discernement. Ainsi le corps sacrifié ne peut devenir néo-corps qu'à condition de rigueur, de difficulté éprouvée et surmontée dans l'exercice de régimes et d'entraînements stricts. Les corps témoins, eux-mêmes conduits successivement aux sacrifices aux limites de la sécurité, ne laissent de souvenir qu'à travers les cicatrices et les marques indélébiles comme autant de trophées sur le néo-corps.

Le Liban pays millénaire, a engendré une génération désenchantée qui s'est créé un destin parallèle à celui de son pays. Au lieu de se sacrifier pour sa patrie, le néo-adolescent libanais choisit le sacrifice corporel. Aujourd'hui, alors que le Liban n'a pas de président depuis une année, la jeunesse s'est réveillée et manifeste son mécontentement collectif. « Mais, l'histoire de Beyrouth le montre bien, ce qui fait le plus de bruits reste le plus souvent éphémère, alors que ce qui annonce l'avenir arrive doucement, sans tapage, comme le souffle subtil du vent au printemps » (Jad Tabet). La jeunesse libanaise s'exprime dans les rues de Beyrouth même si habituellement, c'est le corps qui « *sex-prime* » dans les clubs de sport.

²⁴¹ Carrier, C. (2002). *Le champion, sa vie, sa mort: psychanalyse de l'exploit*. Paris: Bayard. P. 357

²⁴² Carrier, C. (2002). *Le champion, sa vie, sa mort: psychanalyse de l'exploit*. Paris: Bayard. P. 358

BIBLIOGRAPHIE

Abdulkarim A. (1994) "La diaspora libanaise : une organisation communautaire",
L'espace géographique, n°3, p. 217-223.

Abgrall T. (2014) « Liban Les liens laïcs du mariage », version électronique du
journal libération, 25 août 2014.

Abou Sélim, (2009), *De l'identité et du sens*, Beyrouth, Perrin

Abraham K., (1917), « L'érotisme sadomasochiste » in *Œuvre complète*, volume I,
Paris : Payot, 1965

Adès, J., & Lejoyeux, M. (2001). *Encore plus!: jeu, sexe, travail, argent*. Paris: Odile
Jacob.

Ajuriaguerra, J. de. (1974). *Manuel de psychiatrie de l'enfant* (2. éd. entièrement
refondue). Paris: Masson.

Akpo-vache, C., (1996), *L'AOF et la seconde guerre mondiale : La vie politique
(septembre 1939-octobre 1945)*, Paris, Editions Karthala, (Collection:
Hommes et Sociétés)

Allan J. (2013), *the ultimate bodybuilding diet, nutrition and workout*, U.K,
Smashwords editions.

Allard L., Daly M.J. (2008), *le dopage dans le sport reflet de la course à la
performance de notre société*, Genève, Université de Genève publication
faculté de médecine.

- Alliot-Marie M. (1999), *l'accord entre le Gouvernement de la République française et le Gouvernement de la République libanaise sur l'encouragement et la protection réciproques des investissements*, www.assemblee-nationale.fr, rapport N°1473.
- Altounian, J. (2005). *L'intraduisible: deuil, mémoire, transmission*. Paris: Dunod.
- André, J. (2013a). *La sexualité masculine*. Paris: Presses universitaires de France.
- Anzieu, D. (1990). *L'Épiderme nomade et la peau psychique*. Paris: Apsygée.
- Anzieu, D. (1995). *Le moi-peau*. Paris: Dunod.
- Asmar P. (2012), « LIBAN - Polygamie » ou divorce linguistique au Liban : Hi, Kifak, ça va ?! », zigzag magazine
- Assoun, P.-L. (2007). *Leçons psychanalytiques sur le masochisme*. Paris: Economica ; Anthropos.
- Assoun, P.-L. (2008). *Leçons psychanalytiques sur l'angoisse*. Paris: Anthropos.
- Assoun, P.-L. (2009). *Corps et symptôme leçons de psychanalyse*. Paris: Anthropos.
- Assoun, P.-L. (2013). *Leçons psychanalytiques sur masculin et féminin*. Paris: Anthropos : diff. Economica.
- Azouri C. (2012) « deuil infini, guerre infinie » Human&Health, N18, Janvier 2012.
- Balier, C., & Grépillat, A. (2002). *Psychanalyse des comportements violents*. Paris: Presses universitaires de France.
- Bedeaux J. (2005), *the truth about building muscle*, U.S.A, smashwords edition.

- Bergeret J, (1995), Les destins de la violence en psychopathologie, *Journal de la psychanalyse de l'enfant, Destins de la violence*, N° 18, pp. 19-41
- Bergeret, J. (1996). *La pathologie narcissique: Transfert, contre-transfert, technique de cure*. Paris: Dunod.
- Birouste J. (2005), « Un regard d'addictologue chez les sportifs » in *Journal des Psychologues*, No 9.
- Birraux, A. (1994). *Eloge de la phobie* (1. éd). Paris: Presses Univ. de France.
- Birraux, A., & Marty, F. (2013). *L'adolescent face à son corps*. Paris: A. Michel.
- Blair, B. (2015). *A guide to bodybuilding* , Sydney, Mindfull media.
- Blos P., (1967). Les adolescents, essais de psychanalyse, Paris, Stock.
- Bokanowski, T. (2002). Traumatisme, traumatique, trauma. *Revue française de psychanalyse*, 66(3), 745. <http://doi.org/10.3917/rfp.663.0745>
- Bokanowski, T. (2010). Du traumatisme au trauma : Les déclinaisons cliniques du traumatisme en psychanalyse. *Psychologie clinique et projective*, 16(1), 9. <http://doi.org/10.3917/pcp.016.0009>
- Bonnet G., La perversion transitoire à l'adolescence, *Adolescence*, 25, 1,2007, pp. 189-205
- Bonnet, G. (2004). Le signal avant-coureur de l'énigme. *Adolescence*, 49(3), 453. <http://doi.org/10.3917/ado.049.0453>
- Bonnet, G. (2006). La perversion transitoire à l'adolescence. *Adolescence*, 57(3), 555. <http://doi.org/10.3917/ado.057.0555>

Bournova, K. (Éd.). (2004). *Addiction et dépendance*. Paris: Presses Univ. de France.

Brelet-Foulard et Chabert, (2003) *Nouveau Manuel du TAT*. Paris : Privat

Cahn, R. (1999). *Adolescence et folie: les déliaisons dangereuses*. Paris: PUF.

Cahn, R., 1987, « L'agir dans le fonctionnement mental d'un adolescent. Implications techniques », in *Revue française de Psychanalyse*, N°4, Tome LI - juil-sept 1987 Paris : PUF

Carrier, C. (2002). *Le champion, sa vie, sa mort: psychanalyse de l'exploit*. Paris: Bayard.

Castle D. J., Ph. K. A., (2002). Does cosmetic surgery improve psychological wellbeing? *Medical Journal of Australia*, 176, 601-604.

Chabert C., (1993), La boulimie : perversion ou mélancolie, in *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 41

Chabert, C. (1983). *Le Rorschach en clinique adulte: Interprétation psychoanalytique*. Paris: Dunod.

Chabert, C. (1998). *La Psychopathologie à l'épreuve du Rorschach*. Paris: Dunod.

Chabert, C. (2006). *Actes et dépendances*. [Paris]: Dunod.

Chabert, C. (2013). *Traité de psychopathologie de l'adulte*. 2, 2,. Paris: Dunod.

Chagnon, J. Y. (2013). Qui est qui, qui agresse qui ?: Traumatisme, passage à l'acte

- et identification projective à l'adolescence. *Perspectives Psy*, 52(2), 134-139.
<http://doi.org/10.1051/ppsy/2013522134>
- Chagnon, J.-Y. (2005). Féminité entre latence et adolescence. *Adolescence*, 53(3), 557. <http://doi.org/10.3917/ado.053.0557>
- Chagnon, J.-Y. (2005). Hyper-actifs ou hypo-passifs?: Hyperactivité infantile, agressions sexuelles à l'adolescence et nouveau malaise dans la civilisation. *La psychiatrie de l'enfant*, 48(1), 31. <http://doi.org/10.3917/psy.481.0031>
- Chagnon, J.-Y. (2006). Le masochisme dans les travaux psychanalytiques français : Un sujet (dé)battu. *Psychologie clinique et projective*, 12(1), 7. <http://doi.org/10.3917/pcp.012.0007>
- Chagnon, J.-Y. (2010). Peut-on tuer (violer) par procuration? Traumatisme et transmission transgénérationnelle. *L'Évolution Psychiatrique*, 75(1), 45-59. <http://doi.org/10.1016/j.evopsy.2009.12.003>
- Chagnon, J.-Y. (2011). Identification à l'agresseur et identification projective à l'adolescence: À propos d'un cas. *Topique*, 115(2), 127. <http://doi.org/10.3917/top.115.0127>
- Chagnon, J.-Y. (2011). L'apport des épreuves projectives – approche psychanalytique – au bilan psychologique de l'enfant et de l'adolescent. Bilan de 30 ans de travaux. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 59(1), 48-53. <http://doi.org/10.1016/j.neurenf.2009.10.002>
- Chagnon, J.-Y. (2012). *45 commentaires de textes fondamentaux en psychopathologie psychanalytique*. Paris: Dunod.
- Chagnon, J.-Y. (2013). Comment rater la fin de l'adolescence et l'entrée dans l'âge adulte? L'infantile dans l'adulte. *Revue française de psychanalyse*, 77(2), 433. <http://doi.org/10.3917/rfp.772.0433>

- Chagnon, J.-Y. (2014). Fabrique d'un monstre : de la sensorialité dévastée à la violence meurtrière. *Adolescence*, T.324(4), 735. <http://doi.org/10.3917/ado.090.0735>
- Chagnon, J.-Y., & Houssier, F. (2012). L'illusoire attente de la demande. *Adolescence*, 82(4), 919. <http://doi.org/10.3917/ado.082.0919>
- Chapelier, J.-B., & Duez, B. (2000). *Le lien goupal à l'adolescence*. Paris: Dunod.
- Chasseguet-Smiguel J. (1984), *Ethique et esthétique de la perversion*, Éditions Champ Vallon, 2006
- Chiland C. (1969) *L'entretien Clinique*. Paris : PUF, 6^e éd. 1997
- Comar P. (2013), rigueur et vigueur, in *masculin/masculin*, in connaissance des arts hors-série, n602, pp.12-21.
- Corcos, M. (2000). *Le corps absent: approche psychosomatique des troubles des conduites alimentaires*. Paris: Dunod.
- Corcos, M. (2009). *La terreur d'exister: fonctionnements limites à l'adolescence*. Paris: Dunod.
- Corcos, M. (2011). *Qu'est-ce que l'alexithymie*. Dunod.
- Corcos, M., & Jeammet, P. (2006). Conduites à risque et de dépendance à l'adolescence : la force et le sens. *Psychotropes*, 12(2), 71. <http://doi.org/10.3917/psyt.122.91>
- Corm, G. (2012). *Le Liban contemporain: histoire et société* (Éd. revue et augmentée). Paris: La Découverte.

Corneau G. (2003), *Père manquant, fils manqué*, Québec : Les éditions de l'Homme.

Dargent, F. (2006). Les scarifications chez l'adolescente : du masochisme cruel aux scénarios pervers comme mouvement paradoxal de subjectivation. *Adolescence*, 57(3), 651. <http://doi.org/10.3917/ado.057.0651>

Dejours, C. (2003). *Le corps, d'abord: corps biologique, corps érotique et sens moral*. Paris: Payot & Rivages.

Denis, P. (2011). *Les phobies*. Paris: Presses universitaires de France.

Deutsch, H., Hamon, M.-C., & Christien, C. (2000). *Les introuvables: cas cliniques et autoanalyse (1918-1930)*. Paris: Seuil.

Dodes L., Addiction, helpless and narcissitic rage. *The Psychoanalytic Quarterly*, 1990, 59 : 398-417

Donabedian, D. A. (2012). *L'adolescent et son corps*. Paris: Presses universitaires de France.

Dorai M. (2006) *les réfugié palestiniens du Liban*, CNRS Éditions, collection Connaissance du Monde Arabe.

Drieu, D., & Marty, F. (2005). Figures de filiation traumatique. *Dialogue*, 168(2), 5. <http://doi.org/10.3917/dia.168.0005>

Duclos, K. (2006). La symbolisation du féminin à l'épreuve du corps sportif. *Psychologie clinique et projective*, 12(1), 381. <http://doi.org/10.3917/pcp.012.0381>

Eiguer A., peut-on parler de perversions à l'adolescence ? in *Adolescence*, tome 24, n°3, automne 2006

Fahd T. (1966) « L'islam et ses sectes », in *histoire des religions*, bibliothèque de la Pléiade tome 3, Gallimard

Ferenczi, S. (2006). *Le traumatisme*. Paris: Payot & Rivages.

Ferenczi, S., & Audibert, C. (2008). *Sur les addictions*. Paris: Éd. Payot & Rivages.

Fine, A., Nayrou, F., Pragier, G., & Société psychanalytique de Paris (Éd.). (2005a). *La haine: haine de soi, haine de l'autre, haine dans la culture*. Paris: Presses universitaires de France.

Fine, A., Nayrou, F., Pragier, G., & Société psychanalytique de Paris (Éd.). (2005b). *La haine: haine de soi, haine de l'autre, haine dans la culture*. Paris: Presses universitaires de France.

Fisher S., Cleveland S.E. (1958), *Body images and personality*, Princeton, New York, Van Nostrand

Franques P., Auriacombe M., Piquemal E., et al. (2003). Sensation seeking as a common factor in opioid dependant subjects and high risk sport practicing subjects. A cross sectional study. *Drug Alcohol Depend*, 2003, 69: 121-126

Freud S. (1908), *Théories sexuelles infantiles*, Paris : PUF, 1978

Freud S. (1912), « Analyse d'un cas de Paranoïa. Le président Shreber » in *Cinq Psychanalyses*, Paris : PUF, 1993.

Freud S. (1914), Pour introduire le narcissisme, P.U.F

Freud S. (1915), Pulsions et destins de pulsions, in *Metapsychologie*, Paris, Gallimard

Freud S., (1921), Psychologie des masses et analyse du moi, in *Essais de psychanalyse*, Petite bibliothèque Payot

Freud, S. (2010). *Le malaise dans la culture*. Paris: GF Flammarion.

Freud, S., & André, J. (1995). *L'Avenir d'une illusion*. Paris: Presses universitaires de France.

Freud, S., & Anzieu, D. (1997). *Sur le rêve*. Paris: Gallimard.

Freud, S., & Dreyfus, D. (2010a). *Psychanalyse*. Paris: Presses Universitaires de France.

Freud, S., & Jankélévitch, S. (2001a). *Introduction à la psychanalyse*. Paris: Ed. Payot & Rivages.

Freud, S., & Jankélévitch, S. (2001b). *Totem et tabou*. Paris: Payot & Rivages.

Freud, S., Abraham, K., Weill, A., Laufer, L., Barande, I., & Grin, E. (2010). *Deuil et mélancolie*. Paris: Éd. Payot & Rivages.

Freud, S., Bourguignon, A., & Altounian, J. (2001). *Essais de psychanalyse*. Paris: Payot.

Freud, S., Koeppel, P., & Gribinski, M. (1987a). *Trois essais sur la théorie sexuelle*. Paris: Gallimard.

Freud, S., Laplanche, J., & Berger, D. (2002). *La vie sexuelle*. Paris: Presses universitaires de France.

- Freud, S., Laplanche, J., & Berman, A. (1992). *Abrégé de psychanalyse*. Paris: Presses universitaires de France.
- Freud, S., Mannoni, O., & Renauld, D. (2014). *Inhibition, symptôme et angoisse*. Paris: Payot & Rivages.
- Fromm, E., Laroche, S., & Fromm, E. (2002). *Le cœur de l'homme: sa propension au bien et au mal*. Paris: Payot & Rivages.
- Goetz, A. (2014). *Intrigue à Giverny: roman*. Paris: Bernard Grasset.
- Goncharov, I. A., Cahné, P., & Adamov, A. (2007). *Oblomov*. [Paris]: Gallimard.
- Goodman A., « Addictions, definition and implication » in *British journal of addictions*, 1990, n° 85
- Green A., (1990), *La castration*, Paris, PUF
- Green, A., & Sellal, E. (2010). *Pourquoi les pulsions de destruction ou de mort ?* Paris: Ithaque.
- Green, A., (1983), *Narcissime de vie narcissime de mort*, Paris, Editions de Minuit, 2007
- Greive F. G., (2007), A concestual model of factors contributing to the development of Muscle Dysmorphia. *Eating disorders*, 15, 63-80
- Gresh, A., & Vidal, D. (2011). *Les 100 clés du Proche-Orient: en collaboration avec Emmanuelle Pauly* (Nouv. éd. augm. et mise à jour). Paris: Pluriel.

- Grunberger, B. (2003). *Le narcissisme: essais de psychanalyse*. Paris: Rivages & Payot.
- Gueret C. (2009) *Beyrouth à savourer comme un mezzés*, Paris Match, 21 juillet 2009
- Guillaumin, J. (2001). *Adolescence et désenchantement: essais psychanalytiques*. Bordeaux- le-Bouscat: L'Esprit du Temps.
- Gutton, P. (2002). *Violence et adolescence*. Paris: In press.
- Gutton, P. (2008). *Le génie adolescent*. Paris: O. Jacob.
- Gutton, P. (2011). Paradoxes en métamorphose. *Adolescence*, 75(1), 171. <http://doi.org/10.3917/ado.075.0171>
- Haddad J. (2011), lutte nationale antidopage, in 9^{ème} séminaire International Francophone, Beyrouth, USJ.
- Haynal, A. (1997). *Le Narcissique: l'amour de soi*. [Paris]: Tchou.
- Henderson L. & Wood R. (2005), *Steroids : A fatal attraction in British Society for Neuroendocrinology Journal* N0 1214, pp. 428-433
- Idelman, S., & Verdetti, J. (2000). *Endocrinologie et communications cellulaires*. Les Ulis: EDP Sciences.
- Jeammet, P. (2006). Du bébé à l'adolescence : les chemins de la destructivité. *Le Carnet PSY*, 112(8), 21. <http://doi.org/10.3917/lcp.112.0021>
- Kaës, R. (1980). *L'idéologie, études psychanalytiques: mentalité de l'idéal et esprit de corps*. Paris: Dunod.
- Kaës, R. (2012). *Le malêtre*. Paris: Dunod.

Kafka, F., Lortholary, B., & Marcou, L. (2014). *La métamorphose*. Paris: Flammarion.

Kanafani-zahar A. (2011) *Liban : la guerre et la mémoire*, France, presses universitaires de Rennes, collection Histoire.

Kanafani-Zahar, A., & Garapon, A. (2011). *Liban: la guerre et la mémoire*. Rennes: Presses Universitaires de Rennes.

Kassir S., (1994), *La guerre du Liban*, Paris, Khartala

Kernbaum, S., & Baudeau, C. (2008). *Dictionnaire de médecine Flammarion*. Paris: Flammarion médecine-sciences.

Kestemberg E., (1978), La relation fétichique à l'objet, in *Revue Française de Psychanalyse*, Tome XLII, N°2, P. 195-214

Kestemberg, É., & Abensour, L. (1999). *L'adolescence à vif*. Paris: Presses universitaires de France.

Kestemberg, É., Kestemberg, J., Decobert, S., & Lebovici, S. (2005). *La faim et le corps une étude psychanalytique de l'anorexie mentale*. Paris: Presses universitaires de France.

Klein, M. (2004). *Deuil et dépression*. Paris: Payot & Rivages.

Klein, M., & Smirnoff, V. (1996). *Envie et gratitude et autres essais*. Paris: Gallimard.

Klein, M., Jones, E., Derrida, M., Abraham, N., & Torok, M. (1989). *Essais de psychanalyse: (1921-1945)*. Paris: Payot.

La belle apparence. (2010). Paris: CNRS Editions.

Lacan J., (1949), Le stade du miroir comme formateur de la fonction du Je : telle qu'elle nous est révélée dans l'expérience psychanalytique, *Revue Française de psychanalyse*, vol., 13, n° 4 octobre 1949

Laplanche, J., & Pontalis, J.-B. (2003a). *Vocabulaire de la psychanalyse* (14. ed). Paris: Pr. Univ. de France.

Le Breton, D. (2005). La scène adolescente : les signes d'identité. *Adolescence*, 53(3), 587. <http://doi.org/10.3917/ado.053.0587>

Le Poulichet, S. (2000). *Les Addictions*. Paris: Presses universitaires de France.

Lebovici, S. (1997). *Le Ça, le moi, le surmoi: la personnalité et ses instances*. [Paris]: Tchou.

Lussier, M., François-Poncet, C.-M., & Alicot, C. (2007). *Le travail de deuil*. Paris: Presses universitaires de France.

Maalouf, A. (2006). *Les identités meurtrières* (10. ed). Paris: Grasset & Fasquelle.

Maida D., Armstrong S., (2005) The classification of Muscle Dysmorphia. *International Journal of Men's Health*, 4, 73-91

Marty, F. (2006). Les risques d'évolution perverse. *Psychologie clinique et projective*, 12(1), 251. <http://doi.org/10.3917/pcp.012.0251>

Matha, C. (2006). Le sang amer de la déchirure. *Psychologie clinique et projective*, 12(1), 155. <http://doi.org/10.3917/pcp.012.0155>

McDougall, J. (1996). *Eros aux mille et un visages la sexualité humaine en quête de*

solutions. [Paris]: Gallimard.

McDougall, J. (2004). *Théâtres du je*. [Paris]: Gallimard.

McDougall, J., (1989), *Theatres du corps*, Paris, Gallimard

McKay, J., & Laberge, S. (2006). Sport et masculinités. *Clio*, (23), 239-267.
<http://doi.org/10.4000/clio.1908>

Meltzer, D., Williams, M. H., & Alcorn, D. (2000). *L'appréhension de la beauté: le rôle du conflit esthétique dans le développement psychique, la violence, l'art*. Lamor-Plage: Ed. du Hublot.

Mier, P. D., & van den Hurk, J. J. (1975). Lysosomal hydrolases of the epidermis. 2. Ester hydrolases. *The British Journal of Dermatology*, 93(4), 391-398.

Mijolla-Mellor, S. de. (2012). *Traité de la sublimation*. Paris: PUF.

Moro, M. R. (2012). *Troubles à l'adolescence dans un monde en changement: comprendre et soigner*. Paris: Colin.

Naccache, G. (1949) « deux négations ne font pas une nation », in l'Orient, archive de l'Orient Le jour

Nassif, N. (2009), *Sports policy in Lebanon, 1975 to 2004* International Centre for Sport History and Culture, De Montfort University, Leicester, United Kingdom. TABET J. (2001) *Beyrouth, la brûlure des rêves*, Paris, éditions Autrement, collection Monde HS n° 127.

Neau, F. (2005). Masculin maniaque ? *Psychologie clinique et projective*, 11(1), 35.
<http://doi.org/10.3917/pcp.011.0035>

Neau, F. (2014). De la représentation de soi au narcissisme... et retour ? *Psychologie clinique et projective*, 20(1), 109.

<http://doi.org/10.3917/pcp.020.0109>

Oblin, N. (2002). *Sport et esthétisme nazis*. Paris: Harmattan.

Olivenstein, C. (1983), *La drogue ou la vie*, Paris : Pierre Laffont

Palmié, N. (2010). *La dépendance aux stéroïdes anabolisants androgènes*, thèse de l'UFR des sciences pharmaceutiques et biologiques, sous la direction de Mme Hélène PEYRIERE, Montpellier, Université Montpellier 1.

Pedinirlli, J-L., Rouan, G. et BERTAGNE P. (1997) *Psychopathologie des addictions*. Paris. PUF

Peele S., (1985), *the meaning of addiction: compulsive experience and its interpretation*. Lexington, Mass Lexington Books, 1985

Peroz J-D. (2013) *Les politiques sociales en France*, France, Dunos.

Pevous, et al (1995) *Modification de l'image du corps et évolution de la dépendance psychique chez les toxicomanes*. Paris : PUF

Pheulpin, M.-C. (2013). *Noureev ou le corps lancé dans l'aventure sublimatoire*. *Champ psy*, 63(1), 145. <http://doi.org/10.3917/cpsy.063.0145>

Pociello, C. (1999). *Les cultures sportives pratiques, représentations et mythes sportifs*. Paris: Presses universitaires de France.

Pommier, F. (2006). *La question du masochisme dans les situations extrêmes*. *Psychologie clinique et projective*, 12(1), 69. <http://doi.org/10.3917/pcp.012.0069>

- Pontalis, J.-B. (1973). *Bisexualite et différence des sexes*. Paris: Gallimard.
- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2002). *The Adonis complex: the secret crisis of male body obsession*. New York ;London: Simon & Schuster.
- Porge, É. (1997). *Les noms du père chez Jacques Lacan: ponctuations et problématiques*. Ramonville Saint-Agne: Erès.
- Proia, S. (2007). *La face obscure de l'élitisme sportif*. Toulouse: Presses universitaires du Mirail.
- Quivy, . Campenhoudt, . (1995), *La Technique de l'entretien*, Bruxelles : Université
- Ravit M., (2002), Entre sujet et objet : l'objet d'addiction, un operateur « psychique » paradoxal, thèse de doctorat.
- Ravit, M. (2006). Lien de dépendance et figure du mal :: Le lien à l'objet d'assuétude dans la construction de l'expérience sensorielle. *Psychologie clinique et projective*, 12(1), 191. <http://doi.org/10.3917/pcp.012.0191>
- Ravit, M. (2010). Du traumatisme à la fascination dans la clinique du passage à l'acte. *Psychologie clinique et projective*, 16(1), 29. <http://doi.org/10.3917/pcp.016.0029>
- Reich, W., & Kamnitzer, P. (2006). *L'analyse caractérielle*. Paris: Payot.
- Reynaud, M. (2006). *Traité d'addictologie*. Paris: Flammarion médecine-sciences.
- Richard, F. (2013). *Les troubles psychiques à l'adolescence*. Paris: Dunod.
- Robert, A., Bonillaguet (1997), *L'analyse de contenu*, Paris : PUF

- Roussillon R. (2005), Le processus et la capacité sublimatoire, in *Revue française de psychanalyse*, 2005/5Vol. 69, p.1565-1573
- Roussillon, R. (2001). *Le plaisir et la répétition: théorie du processus psychique*. Paris: Dunod.
- Sacre, J. (1980), *Le sport au Liban*, Beyrouth, Joseph Reaydé Edition pp.79-90
- Salomon, L. (2010). *Cerveau, drogues et dépendances*. Paris: Belin: Pour la science.
- Schaffer J., (1997), *Le Refus du Féminin*, PUF, Paris 2008
- Schilder, P., Gantheret, F., & Truffert, P. (1968). *L'image du corps: étude des forces constructives de la psyché*. Paris: Gallimard.
- Schwarzenegger, A. Dobbins, B. (1998), *Encyclopedia of modern bodybuilding*, New York, Simon & Schuster paperbacks.
- Sechaud, E. (2001). La double nature du clivage. *Libres cahiers pour la psychanalyse*, 4(2), 109. <http://doi.org/10.3917/lcpp.004.0109>
- Sechaud, É. (2005). Perdre, sublimer... *Revue française de psychanalyse*, 69(5), 1309. <http://doi.org/10.3917/rfp.695.1309>
- Shapiro, S. (1984), *A manhood a new definition*, N.Y.: Putnam's son publishers
- Sibony-Malpertu, Y., Laufer, L., & Vanier, A. (2015). Éléments inattendus de transmission intergénérationnelle de trauma. *Cliniques méditerranéennes*, 91(1), 221. <http://doi.org/10.3917/cm.091.0221>
- Smadja, C. (2003). La fatigue, symptôme et signe de la négativité psychique. *Revue*

française de psychosomatique, 24(2), 33. <http://doi.org/10.3917/rfps.024.0033>

Smith, DK. & al, (1998), « Measurement of exercise dependence in body-builders » in *Journal Sports Medical Physical Fitness*, No 9 (2)

Spitzer, G., Treutlein, G., & Pigeassou, C. (2005). Approche historique du dopage en République démocratique allemande : description et analyse d'un système de contraintes étatiques. *Staps*, 70(4), 49. <http://doi.org/10.3917/sta.070.0049>

Stevens, A. (1982), *Archetypes, a natural history of the self*, N.Y. : Pulitzer publishers

Szwec, G. (1998). *Les galériens volontaires: essais sur les procédés autocalmants*. Paris: Presses universitaires de France.

Tabet, J., GHORAYEB M. (2001) *Beyrouth*, Beyrouth. Collection Portrait de ville.

Terret, T. (2007), *Histoire du sport*, PUF, (Collection Que sais-je ?)

Thiis-Evensen, E. (1977). [Vocational rehabilitation at Porsgrunn industries]. *Tidsskrift for Den Norske Lægeforening: Tidsskrift for Praktisk Medicin, Ny Række*, 97(26), 1314-1315.

Tisseron, S. (2005). Nouvelles familles et nouvelles images: Les habits neufs du narcissisme. *Adolescence*, 53(3), 603. <http://doi.org/10.3917/ado.053.0603>

Tisseron, S. (2007). *La honte: psychanalyse d'un lien social*. Paris: Dunod.

Valea D. (2005), « Un regard d'addictologue chez les sportifs » in *Journal des Psychologues*, No 9

- Vallet, G. (2013). L'imaginaire collectif du bodybuilding : un recours au passé ? *Staps*, 101(3), 47. <http://doi.org/10.3917/sta.101.0047>
- Vaudano M. (2014), Quelles sont les différences entre sunnites et chiites ?, édition abonné journal Le monde.
- Vigarello, G. (2007). *Histoire de la beauté: le corps et l'art d'embellir de la Renaissance à nos jours*. Paris: Éd. du Seuil.
- Williamson D.A. & al. (1998), « Eating disorders », in T.H. Ollendick & M. Hersen eds *Hanbook of child psychopathology*, New York: Plenum Press, pp. 291-305
- Winnicott D. (1983), *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Paris : Payot
- Winnicott, D. . (2006). *La mère suffisamment bonne*. Paris: Payot & Rivages.
- Winnicott, D. W. (2002). *Jeu et réalité: l'espace potentiel*. [Paris]: Gallimard.
- Winnicott, D. W. (2004). *Agressivité, culpabilité et réparation*. Paris: Payot & Rivages.
- Winnicott, D. W., Audibert, C., & Kalmanovitch, J. (2012). *La capacité d'être seul*. Paris: Éd. Payot & Rivages.
- Winnicott, D. W., Gribinski, M., & Kalmanovitch, J. (2000). *La crainte de l'effondrement et autres situations cliniques*. Paris: Gallimard.
- Zuckerman M., (1994), Behavioral expression and biological basis on sensation seeking. New York, Cmbridge.

Site internet

Données des Nation Unis : www.data.un.org

Journal Libanais : www.lorientlejour.com

Ministère de l'information de la République Libanaise, Agence nationale de l'information, section justice, www.nna-leb.gov.lb

Pages jaunes Liban : www.yellowpages.com.lb

Site de la mairie de 15^{ème} arrondissement de paris : www.mairie15.paris.fr

Site dédié au bodybuilding : www.bodybuildbid.com

Site officiel de la fédération de bodybuilding au Moyen Orient : <http://www.ifbb.com/middleeast/>

Site officiel de la fédération de bodybuilding naturel : www.naturalbodybuilding.com/

Site officiel des jeux Olympique : <http://www.olympic.org>

Site officiel Mr.Olympia : www.mrolympia.com

Société d'histoire de la pharmacie : <http://www.shp-asso.org>

Site du Sénat : www.senat.fr Traduction de la constitution libanaise

Film et documentaire

Andt,S. (prod.), Becker W. (réalisation), Lichtenberg B (scénariste), (2003) *Good bye Lenin !*, Allemagne : Ocean films

Binet B., Aoun C., (2009), *Liban, le pays du Bistouri*, pour France 2.

Cambroux P., Khair badawi M-T., (2013) dans *Les chemins de la beauté – Beyrouth l'autre coté du miroir*. location arte VOD URL : www.boutique.arte.tv

Dauman A. (prod.), René A. (réalisation), Cayrol J. (scénariste), (1956), *Nuit et brouillard*, France.

Kubrick S. (prod.-réalisation-scénario), (1971), *A clockwork orange*, Royaume-Uni : Warner Bros

Ruquier L. (2014) Interview avec Florian Manaudou, *On n'est pas couché*, Paris :
Barma Ruquier Production

ANNEXES

Sommaire

| | |
|---|-----------|
| ANNEXES | 1 |
| LES ENTRETIENS | 1 |
| Entretien CHARBEL..... | 2 |
| Entretien ANTHONY | 5 |
| Entretien de RAFFI | 9 |
| Entretien MO..... | 14 |
| Entretien JOSEPH | 18 |
| Entretien HOVIG | 21 |
| Entretien YOUNESS | 25 |
| Entretien HUSSEIN..... | 28 |
| Entretien MOHAMAD | 33 |
| Entretien NASSER..... | 37 |
| Entretien WAEL | 42 |
| Entretien SAKO..... | 46 |
| Entretien JAAFAR..... | 49 |
| Entretien MISSAK | 53 |
| Entretien ALI | 56 |
| Entretien MAHDI | 59 |
| Entretien TONY..... | 64 |
| Entretien MARC | 67 |
| Entretien LOUBNA..... | 71 |
| Entretien FARAH | 74 |
| Tableau complet des caractéristiques des culturistes: | 77 |
| ÉPREUVES PROJECTIVES DU RORSCHACH ET DU TAT | 79 |

| | |
|--|-----|
| RORSCHACH | 80 |
| JAAFAR | 81 |
| Psychogramme | 82 |
| HUSSEIN | 83 |
| Psychogramme | 86 |
| NASSER | 87 |
| Psychogramme | 88 |
| RAFFI..... | 89 |
| Psychogramme | 91 |
| MO | 92 |
| Psychogramme | 94 |
| TAT | 95 |
| Protocole de TAT - JAAFAR | 96 |
| Protocole de TAT de HUSSEIN | 99 |
| Feuille de dépouillement - HUSSEIN | 102 |
| Protocole de TAT de NASSER | 103 |
| Feuille de dépouillement - NASSER | 106 |
| Protocole de TAT de RAFFI..... | 107 |
| Feuille de dépouillement - RAFFI..... | 110 |
| Protocole de TAT de Mo | 111 |
| Feuille de dépouillement - MO | 114 |

LES ENTRETIENS

Entretien CHARBEL

Prénom : Charbel

Âge: 17 ans

Nationalité : Libanaise

Religion - confession : Chrétien - Maronite

Activité actuelle : étudiant

Niveau d'étude : baccalauréat

Fratrie : 2 sœurs 23 ans et 7 ans

Âge de début de pratique du culturisme : 15 ans (2 ans)

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 5 jours

Profession du père : employé de bureau

Profession de la mère : femme au foyer

Je faisais 120 kg, en 6 mois de sport je suis devenu presque normal j'étais à 90 kg. Avant le sport, quand j'avais 15 ans je me détestais je détestais mon corps, j'étais lourd, à l'école tu sais il y a les bancs et à l'école les autres se moquaient et disaient que j'ai déjà pris deux places que personne d'autre ne pouvait s'asseoir à coté de moi, ça me blessait beaucoup et bien sûr j'avais plein de surnoms comme « le tonneau » « la vache » et ils faisaient des bruits de vache. Quand je passais devant eux il y avait toujours un *meuuu* qui sortait de quelqu'un. Alors à 15 ans j'ai décidé de perdre du poids, j'ai voulu avoir un nouveau et beau corps. Je m'entraîne 5 jours par semaine, c'est primordial pour moi. J'ai un programme à suivre et c'est le coach qui m'accompagne dans tout cela. Il me donne des exercices à faire, me surveille et parfois me crie quand il sent que je n'en peux plus il me dit « allez jeune fille, donne moi un peu plus » et ça m'énerve qu'il me traite de fille, ça me rappelle quand j'étais plus jeune à l'école on m'appelait « madame gros nichons » parce que j'avais de la poitrine. Alors au sport ça m'énervait mais en même temps ça me donne un nouveau souffle pour remplacer mon ancien corps par un nouveau corps beau et solide. D'ailleurs après l'été à la rentrée j'ai vu la stupéfaction dans leurs regards, ils étaient étonnés de me voir

avec 30 kg de moins, et ça m'a encouragé à continuer le sport et ne jamais m'arrêter jamais. Pour cela les heures de gym sont sacrées pour moi. J'arrive, je commence mon programme, je commence à compter les mouvements que je fais à chaque fois que je sens que j'atteins le nombre demandé je sens le besoin d'augmenter le poids soit d'augmenter la fréquence des exercices. C'est beau, tu ne penses à rien d'autre, tu es concentré sur ton corps mais tout ça est insuffisant pour avoir un beau corps, il y a l'alimentation qui est nécessaire. Le coach m'a préparé une liste d'aliments que j'ai le droit de manger, ce sont surtout des produits riches en protéines, de la viande du blanc de poulet, des œufs. Je mange alors rarement des légumes et des fruits, d'ailleurs maintenant je ne mange plus de pain parce que je travaille durement sur mes abdos et je veux avoir des tablettes de chocolat avant l'été, pour atteindre mon but le coach m'a conseillé de prendre du *decca* c'est pour sécher. Je veux bien que les gens à la plage aient la même réaction que mes camarades de classes quand ils ont vu que j'ai perdu du poids, tu ne peux pas imaginer combien c'est beau de se sentir bien et attirant. Autre que le *bodybuilding* je fais de la natation, mais c'est surtout à la salle de gym que je préfère aller. Maintenant avec le corps que j'ai je me sens mieux, confortable, je pourrais même porter tous les vêtements que j'avais tant envie de porter avant. Maintenant avec mon nouveau corps je peux porter un top où mes pectoraux sont visibles il n'y a plus le même effet qu'avant avec mes seins. C'est-à-dire que ma poitrine maintenant est visible aussi mais elle donne envie les pectoraux attirent alors qu'avant je voyais le dégoût chez les autres. Maintenant je me sens vraiment spécial, parce que j'entre dans un magasin où je trouve qu'il y a des tops qui sont faits uniquement pour ceux qui ont un très beau corps et moi je sens que je fais partie de cette élite de cette catégorie. Avant j'avais honte d'entrer dans un magasin alors que maintenant quand j'entre dans un magasin je me sens très en confiance. Avant je n'avais pas le choix de choisir j'achetais tout ce qui était bien à ma taille, alors que maintenant je porte des tops serrés, des tops qui ne vont qu'avec un corps musclé. Je n'ai que des muscles, j'étais arrivé à 81 kg et après j'ai repris les muscles jusqu'à 90 kg. Mais c'est que les muscles, c'est pas comme avant.

Quand j'étais en 3^{ème} j'ai échoué et redoublé, je n'avais plus envie d'aller à l'école pour éviter une double humiliation une double honte. Ma sœur était toujours à

mes cotés, c'est elle qui m'a conseillé de faire du sport, de perdre du poids d'être musclé. Je n'ai pas de petite amie, et je n'en ai jamais eu d'ailleurs, je ne suis pas prêt maintenant je me contente de mes amis. Mon père est une personne très calme, tendre, doux il ne s'énerve jamais, il est comme ma mère. Alors que ma mère à le sens de l'humour elle est têtue, si elle veut une chose il faut qu'elle obtienne ce qu'elle veut, à la maison la parole de ma mère est entendue beaucoup plus que la parole de mon père. Moi je ressemble plutôt à ma mère et je ne suis pas naïf comme mon père, les gens prenaient toujours l'avantage sur lui, alors que moi je préfère manipuler les gens au lieu d'être manipulé.

Concernant les études j'ai pensé si je fais des études en psychologie ou faire *I.T* (chef de projet informatique). Psycho parce que je serais capable de détecter ce que les gens pensent, réfléchissent et *I.T* parce que ma sœur est dans l'informatique et c'est un domaine où peu de gens s'investissent alors que la demande est en constante augmentation. Alors que mes parents veulent que je sois militaire, surtout ma mère puisque elle à voulu un moment être militaire mais a finalement fait des études de finance. Je suis très proche d'elle, d'ailleurs quand j'étais plus jeunes et mes camarades se moquaient de moi je retrouvais ma mère. Je n'aime pas l'école, surtout les maths et la physique.

Concernant la guerre je sais que mes parents étaient au *chouf* (région du Liban) ils ont quitté la région par peur d'être massacrés parce que les palestiniens sont arrivés et ont tué avec les druzes, les chrétiens. Rien d'autre, comme s'ils ne veulent pas se souvenir de ces moments là. Mon oncle maternel s'est engagé auprès des phalangistes (la milice du parti chrétien) et a fait la guerre. Ma mère disait que ses parents croyaient qu'à chaque fois que son frère allait se battre, la famille avait le sentiment que c'était la dernière bataille, il va mourir. Mais lui, mon oncle il est très fort, c'est ce que j'entends dans la bouche de ses amis de guerre. Il a tué pas mal de palestiniens, maintenant il n'est plus au Liban mais en Belgique, il a beaucoup changé pourtant ses amis s'accrochent à son ancienne image de héros de *Ain el Remaneh* (quartier de la banlieue de Beyrouth Est et aussi c'est le premier quartier où a commencé la guerre du Liban).

Entretien ANTHONY

Prénom : Anthony

Âge: 17 ans

Nationalité : Libanaise

Religion - confession : Chrétien - Catholique

Activité actuelle : Lycéen

Niveau d'étude : terminale

Fratrie : une sœur ainée

Âge de début de pratique du culturisme : 14 ans

Dopage : Non

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 4

Profession du père : Homme d'affaire

Profession de la mère : femme au foyer

Je m'entraîne 4 jours par semaine, j'ai décidé de faire du sport quand j'avais 14 ans, j'étais très gros, j'avais un gros ventre, ça me gênait trop surtout lorsque les autres se moquent genre « tu en es à quel mois ? » comme si j'étais enceinte ! Alors ma mère m'a amené chez le médecin pour le problème de mon poids, il m'a donné un régime alimentaire et m'a conseillé de faire du sport pour accélérer le processus d'amaigrissement. J'ai perdu du poids en quelques mois, et là mon corps est devenu flasque, je me détestais... quand je suis venu à la salle de sport j'ai vu des mecs avec des corps durs, solides, des corps musclés j'étais attiré par ces corps là. J'avais honte de moi, la salle de gym est entourée de miroirs et à chaque fois que je me voyais dans le miroir je me mettais en colère, j'avais envie de casser le miroir. Il fallait que je m'adresse au coach, mais j'avais honte, j'avais honte de mon corps, il a remarqué que j'étais là, je ne faisais rien, je regardais les autres et je baissais les yeux pour regarder par terre. Alors le coach est venu vers moi, il m'a ordonné de prendre une machine et de faire du *cardio* pendant 30 minutes, le temps qu'il finisse de me préparer mon programme, j'ai rien dit, j'étais content, il a compris dans quel état j'étais... après il me

passer le programme qui était très dur pour moi surtout au début. Je sentais qu'il me surveillait même si il était ailleurs dans la salle de gym et pour cela je ne pouvais que travailler très dur, sinon il me demandait de faire plus de *push up* (*pompes*), une punition ! (il rigole).

Maintenant je fais très attention, surtout que j'ai une *shape* (forme). J'ai des muscles maintenant je suis fier de ce que je suis devenu et je ne veux pas perdre tout ça. Je ne veux pas revivre ce que j'ai vécu : j'étais gros, 84 kilos, mais pas de muscle, après je suis devenu trop maigre, mon système immunitaire était faible, j'ai recommencé à manger j'ai grossi encore une fois et c'est à ce moment là que mes parents m'ont envoyé chez le médecin, le changement positif a commencé à ce moment là et je n'ai pas envie de revivre cette douleur, je préfère la douleur musculaire (il rigole).

Maintenant mon alimentation est organisée, et surtout tout est calculé, je ne mange pas du *junk food* je mange plutôt de la viande ou du poulet grillés presque tous les jours, ce sont mes plats principaux. Tout a changé dans ma vie avec le bodybuilding et une alimentation saine je sens que je respire mieux, je cours mieux, avant j'avais envie de jouer au *basketball* mais je n'osais pas, tout d'abord à cause de mon poids, j'avais honte et peur de ce que les autres vont dire, les critiques tu sais, et surtout que je me fatiguais trop facilement et vite. Alors maintenant j'ai confiance en moi, j'ai confiance en ma santé, je suis capable de regarder les autres plus aisément, sans timidité, j'ai des amis alors que avant j'avais un seul ami qui était trop maigre et lui aussi avait un problème par rapport à sa maigreur. En plus avant je ne trouvais pas de vêtements à ma taille, j'achetais des vêtements par besoin, parce qu'il fallait changer les anciens vêtements. Maintenant avec ce corps là je fais le shopping par plaisir et non pas par devoir ou par besoin, j'aime les hauts sur mon corps maintenant. Avant j'achetais des vêtements sans les essayer aux magasins parce que j'avais honte de mon corps mais maintenant je sens que des fois je fais pire que les filles, au magasin j'essaye presque tous et je passe de longs moments devant le miroir du magasin à me regarder et pour que les autres regardent un peu. J'adore acheter des vêtements je sens en achetant des vêtements je dis bravo à mon corps je dis bravo à moi !

En fait maintenant mon corps donne envie à mes amis pour faire aussi du bodybuilding, ils me parlent de leurs envies d'avoir des muscles comme moi, d'avoir une forme, de se débarrasser de leurs ventres et avoir des tablettes à la place. Quand j'entends ces mots je me sens important, alors qu'avant à l'école j'avais un surnom de *ghoul* (l'ogre). Une fois je me rappelle quand je me suis disputé avec quelqu'un il me criait « *baghel* » (grosse vache) j'étais trop triste imagine toi je préférerais qu'il m'insulte avec d'autres gros mots que de me dire ça, j'ai été trop blessé ce jour là.

Aujourd'hui je suis devenu exigeant c'est-à-dire chaque mois il y a un budget pour mon alimentation, un budget pour mes vêtements, un budget pour mes protéines et mes parents sont d'accord, ils me payent tout parce qu'ils ont remarqué la différence entre avant et maintenant. Je vais à la gym les week-ends je reste 4 heures et quand j'ai école je vais les mercredis pour 2 heures seulement, maintenant c'est l'été je vais tout les jours mais pas le week-end. L'important c'est de continuer à prendre du muscle, je fais 72 kilos.

Moi je ressemble beaucoup à ma mère, c'est-à-dire avant physiquement j'étais comme elle, elle est grosse mais elle a un très bon cœur elle est trop tendre. Mon père je ne sais pas, je peux dire qu'il est normal, rien de spécial chez lui. On ne communique pas avec lui, il travaille toute la journée et le soir quand il arrive à la maison il mange et il dort.

Quand je finis mes examens de la terminale, j'ai envie de faire des études en droit, avant quand j'étais petit j'avais envie d'être un commandant de l'armée, mais maintenant vu comment ces gens là meurent je ne pense plus à l'armée. Ils meurent injustement et l'État ne fait rien contre ces terroristes qui ont tué les soldats, tu te rappelles bien sûr de ce qui c'est passé à *nahr el bared* (conflit de 2007 entre l'armée libanaise et des palestiniens salafistes armés) c'est affreux et c'est surtout injuste. Ces soldats qui ont essayé de sauver une femme palestinienne mais la « pute » elle s'est explosé devant eux et les a tous tués. Qu'est ce qu'ils ont fait avec les terroristes arrêtés ils sont à *roumieh* (région où se trouve la plus grande prison du Liban)? Rien ! Je veux être un avocat, j'aime avoir une certaine autorité, j'aime défendre les gens

parce que moi quand j'étais petit il n'y avait personne à mes cotés, personne ne m'a défendu, c'est pour ça je veux défendre les faibles, les pauvres.

Voilà, pour l'instant je m'occupe de mon corps, je viens presque tous les jours à la salle de sport. Je ne prends pas de protéines maintenant, je suis trop jeune pour ça. Le coach et les autres m'ont conseillé d'en prendre dans quelques années mais pas maintenant, de toute les façons je n'en ai pas besoin maintenant, peut être que j'en prendrai après je verrai.

La personne idéale pour moi c'est ma mère, c'est elle qui s'occupe de moi tout le temps, elle est toujours présente pour moi, elle est la personne la plus forte pour moi, pendant la guerre un *sniper* lui a tiré dessus, la balle lui a presque perforé son cœur, c'est le seul souvenir qui me vient. De toute les façons personne n'aime parler de la guerre ni ma mère ni mon père. Pendant la guerre de 2006 (conflit entre Israël et le Hezbollah) je me souviens que moi je passais mon temps à manger, je mangeais tout le temps et c'est surtout pendant cette période là que j'ai pris beaucoup du poids.

Mes oncles étaient dans les Forces Libanaises (milice chrétienne), un de mes oncles est décédé pendant qu'il combattait, l'autre est devenu handicapé et jusqu'à ce jour là il adore le chef des Forces Libanaises, Samir Geagea, c'est fou, je ne comprends pas comment il peut être fier d'une personne pareille, quand il me parle de lui et les combats qu'il faisait je me sens énervé, peut être il regrette tout mais il ne lui reste que ses souvenirs, il n'a rien d'autre, moi j'en ai marre de la politique du Liban.

Entretien de RAFFI

Prénom : Raffi

Âge: 17 ans

Nationalité : Libanaise d'origine Arménienne

Religion - confession : Chrétien - Orthodoxe

Activité actuelle : Mécanicien

Niveau d'étude : Lycée

Fratrie : un frère plus âgé que lui de 9 ans, une sœur, il est le benjamin

Âge de début de pratique du culturisme : 15 ans

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 4 jours

Profession du père : cordonnier

Profession de la mère : femme au foyer

Je m'entraîne 4 jours par semaine, j'ai commencé le bodybuilding j'avais 15 ans, le responsable de la salle de gym ne voulait pas m'inscrire car j'étais très jeune, et en général ils ne prennent pas des gens avant l'âge de 17 ans. Au début, je venais je m'entraînais mais il n'y avait pas une inscription officielle pour moi, parce que je pense vu mon âge c'était illégal, mais *i was an exception* (j'étais une exception).

A 14 ans déjà j'avais des haltères à la maison, une barre fixe, je m'entraînais je faisais ce que mon frère faisait, j'ai voulu avoir un beau corps comme lui. Mes amis quand ils venaient chez nous me disaient que mon frère a un très joli corps, alors j'ai décidé de travailler mon corps. J'avais 13 ans à cette époque.

Après quelques mois mes amis ont remarqué la différence dans mon corps, mon corps avait déjà une forme, les biceps sont clairs, les triceps, mes épaules, d'ailleurs ils ont remarqué que je marchais différemment, ça m'a beaucoup plu, et m'a donné envie de continuer. Je suis passé de 44kg à 57kg et en plus j'étais très petit de taille. Après le sport j'ai grandi, j'avais deux amis qui avaient voyagé avec leurs parents pendant un an,

après leur retour ils m'ont regardé, ils n'ont pas cru que c'était moi, ils me disaient *sérieux ?! C'est toi Raffi ?* Ils étaient très surpris de me voir avec un corps pareil !

Ma sœur était la plus contente, elle me faisait toujours des compliments, elle me nommait « le Barraqué », « le baraqué est venu... », « le baraqué a fait ça ... », ça me plaisait. Ma mère a aimé mon corps aussi, mais elle s'inquiétait puisque les vêtements ne me convenaient plus, elle m'achetait de nouveaux vêtements régulièrement puisque mon corps grandissait et je gagne des muscles de plus en plus.

Je mange beaucoup mais pas n'importe quoi, d'ailleurs ma mère disait qu'elle ne fait rien d'autre que de préparer mes plats, mais elle dit ça en rigolant, elle est fière de moi, elle me dit de toujours continuer d'aller à la gym, sinon je risque de fréquenter les mauvais garçons de la rue. C'est ce qu'elle pense.

J'adore acheter des vêtements maintenant, quand je porte un T-shirt trop serré surtout, tout le monde me regarde, je me sens comme une personne très importante, comme si j'étais une star de Hollywood ! Surtout les filles, elles me regardent beaucoup, avec un regard perçant, et ça m'arrive souvent que des filles que je connais à peine me demandent de les accompagner à des soirées. Mais bien sûr je ne dis pas oui sinon la liste sera longue si j'accepte toutes les avances.

Pour arriver à ce beau corps, je fais très attention à mon alimentation, il faut que je mange 5 repas pendant la journée, c'est ma mère qui me prépare mes repas, elle cuisine pour mon père, frère et sœur une chose, alors que pour moi elle prépare des choses tout à fait différentes, des aliments surtout grillés, et mon frère d'ailleurs dit avec ironie : « *quoi ? tu sens que tu es spécial ? tu as des repas spéciaux pour toi ?* ». Mon poids maintenant ? je crois, je ne sais pas, je crois que c'est 65 ou 66 kg mais je regarde les muscles plus que le poids.

C'est mon père qui m'a encouragé à faire de la gym, c'est lui qui m'a installé la barre fixe à la maison quand j'avais 13 ans. D'ailleurs à cet âge là je me détestais, mon visage était plein d'acné, j'avais honte de rencontrer les gens, ma mère m'a amené chez un dermatologue, j'étais sous traitement pendant 6 mois, c'était désagréable, ça me dégoutait à moi alors je me demandais qu'elle était la réaction de l'autre, quand il

me voit. Après je suis venu à la gym, il y avait un coach qui m'accompagnait toujours parce que je vous ai dit j'étais très jeune et il avait peur que je me fasse du mal ou quelque chose comme ça, donc il me suivait *step by step* (étape par étape) jusqu'à un certain moment.

Quand je suis à la gym j'oublie tous mes problèmes, surtout au travail, dans mon travail en tant que technicien je ressens beaucoup de stress, ou bien si je suis fâché de la maison...quand j'entre dans la salle de sport c'est fini, je mets tout derrière moi, c'est ma 2^{ème} famille déjà ! Je vais 4 fois par semaine tu imagines c'est beaucoup ! Une fois quand je me suis cassé la jambe j'étais obligé de rester à la maison un certain moment, le coach me téléphonait tous les jours pour voir si je vais mieux, même quelques amis du club m'ont téléphoné pour s'assurer si tout va bien, j'étais content, tu sens que il y a des gens qui sont présents pour toi, s'inquiètent pour toi...

Après 15 jours j'ai décidé de reprendre mes exercices physiques alors que le médecin m'avait conseillé de porter des chaussures spécifiques et de ne pas forcer sur mon pied beaucoup, j'ai pas pu attendre plus que 15 jours, je suis allé à la gym, la sensation était gênante mais je me suis dit il faut pas penser à la douleur, sinon je vais avoir de plus en plus mal, alors je me suis mis à faire des exercices pour mes pectoraux, triceps et biceps, les gens à la gym me regardaient avec étonnement, il se disait que je suis fou peut être mais bien sûr il y a ceux qui pensent que je suis quelqu'un de brave quelqu'un de courageux comme mon coach.

Un de mes amis à la gym était *addict* aux cycles, maintenant il ne peut pas s'entraîner, un de ses bras est paralysé à cause d'un cycle qu'il a fait, ça m'a fait peur trop peur, j'ai entendu que des fois ça pourrait être dangereux de faire des cycles, mais je ne m'attendais pas franchement à ça ! J'ai cru que les gens racontent ça parce qu'ils ne savent pas de quoi il s'agit et veulent à tout prix coller n'importe quelle faute ou maladie aux stéroïdes ! Surtout ces gens qui n'ont jamais visité une salle de sport. Mais après l'accident de mon ami, j'étais terrifié, j'ai refusé au début de croire que ça pourrait être à cause de ça ! Je lui ai posé plusieurs fois la question s'il est sûr que c'est à cause du cycle qu'il a fait. Malheureusement sa réponse était affirmative, mais il trouve qu'il a eu ce problème par faute de dosage et de mélange des produits. J'ai eu peur parce que

moi-même j'ai fait un cycle une fois, c'est un programme dur, et ça coûte cher, mais le résultat est extraordinaire. J'ai senti que je suis allé au magasin mais au lieu d'acheter des vêtements j'ai acheté un corps fort, solide comme une pierre, gonflé, c'était magnifique. C'était avant l'été, j'ai voulu être bien préparé pour l'été, pour les jours de la plage, les soirées. J'ai voulu être sexy dans les boîtes de nuit, mais maintenant après l'accident de mon ami, je ne pense pas que je suis capable de refaire un autre cycle. Pourtant le coach avec qui on a parlé de cet accident m'a rassuré, il a dit que si le dosage est équilibré, et le temps entre un cycle et un autre est respecté il n'y aura pas de danger, et m'a conseillé de rester fort et de n'avoir peur de rien, je ne suis pas une nana. Peut être mon ami il n'a pas respecté les temps ou peut être le coach lui a injecté un faux mélange ou dosage, je ne sais pas, c'est un ami qui s'entraîne dans un autre club et évidemment on n'a pas le même coach.

Pendant la guerre je n'étais pas né encore, mais j'ai entendu mes parents qui se racontaient les périodes de la guerre avec les voisins, ma mère dit : *tenzakar w ma tenaad* (en parler pour ne pas recommencer) surtout quand elle voit des scènes de la guerre à la télé, elle a peur, elle se souvient de celle qu'elle a vécu. Elle avait entendu le recommencement des bombardements, elle a pris mon frère et ma sœur et s'est dirigée vers l'abri, et à ce moment là la maison a été bombardée, mon père n'était pas avec elle il était avec le « tachnak » (parti politique arménien) il se battait contre les Palestiniens. Parfois quand nous sommes dans la voiture mon père et moi précisément en passant par *dekwaneh* (banlieue chrétienne où il y a eut des énormes combats entre les palestiniens et tous les chrétiens) il me raconte quelques souvenirs, genre comment lui et ses amis sont restés dans les jardins, qui sont devenus des immeubles maintenant, à tirer sur les Palestiniens.

Il m'a raconté aussi qu'un jour il prenait un café sur le balcon avec son frère, il est entré dans la cuisine pour amener un cendrier un « sniper » a tiré sur mon oncle qui a tremblé comme une feuille. Un autre souvenir, pendant que mon père veillait avec les autres membres du « tachnak » dans la ville de Burj Hamoud (banlieue de Beyrouth à majorité arménienne), ils étaient en train d'aider les gens à descendre dans les abris, une voiture s'est arrêtée, à l'entrée, mon père pressé leur criait de descendre vite, et

soudain la voiture est bombardée, les gens ont été tués, mon père avait été touché par des éclats d'obus, et c'est à partir de ce moment là d'ailleurs, et jusqu'à présent, après cet incident là mon père a eu des taches blanches sur son corps, ses mains, ses jambes, aucun traitement n'a été efficace, c'est à cause de la terreur il dit.

D'ailleurs mes parents ont vécu plusieurs guerres, il y en a eu une avant le mariage, mon père était en Amérique, ma mère s'est enfuie en Syrie et là bas elle a trop souffert, elle est l'ainée de sa famille elle a pris soin de ses frères et sœurs, elle a quitté l'école trop jeune pour s'occuper d'eux...encore ma mère m'avait raconté aussi que nous les Arméniens on a fuit la Turquie pour ne pas être tués, vu que la génération de ma mère a connu une autre guerre, elle me disait que son grand père était un héros, lui et sa femme combattaient tous les deux, ils ont essayé de sauver des enfants autant qu'ils ont pu. Ma mère me dit toujours on a des terrains en Turquie et on vit dans un pays qui n'est pas le nôtre. D'ailleurs moi je comprends totalement et je sens ce qu'elle veut dire par ça, par exemple le week-end mes amis me disent qu'ils vont être dans leur village et moi parfois je me sens gêné c'est-à-dire nous (les arméniens) on n'a pas de village comme si on vient de nulle part, comme si on n'a pas une base comme les autres.

Entretien MO

Prénom : Mo

Âge: 18 ans

Nationalité : libanais

Religion - confession : Musulman - Sunnite

Activité actuelle :

Niveau d'étude : Terminale

Fratrie : le benjamin d'une fratrie de 2 frères et une sœur

Âge de début de pratique du culturisme : 17 ans

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 3 jours

Profession du père : employé de bureau

Profession de la mère : femme au foyer

Ce qui m'a poussé à faire le bodybuilding c'est mon amour pour le sport, je jouais au foot quand j'étais petit, après j'ai fait du boxing. J'aime tout ce qui est en lien avec le fitness, la force. Après quand je voyais les garçons de mon âge avec un corps beau, avec des muscles ça m'a donné envie. Alors j'ai contacté mon oncle, parce que mon oncle est un ancien culturiste et qui d'autre que lui me mettra sur le bon chemin. J'ai commencé à faire le bodybuilding, je suis un autre maintenant mais ce résultat ne s'est pas fait du jour au lendemain ça m'a pris plusieurs mois, c'était trop dur au début mais j'avais déjà pris ma décision il fallait que je change ma forme et je gagne de muscles ; j'ai voulu paraître attirant. Bien sûr il fallait que je change ma nourriture aussi, j'ai arrêté de suite les fritures puisque c'est la nourriture la plus nocive pour la santé. Moi je suis du genre qui n'aime pas perdre et c'est devenu un défi pour moi, un défi personnel, en plus ça m'a prouvé combien j'ai une très bonne volonté, je savais que le chemin allait être difficile mais ça m'excitait encore plus. Mon oncle m'a appris les bases, il m'a accompagné tous les jours. A un moment donné je ne sentais plus que c'est mon oncle mais non plus mon ami parce que j'avais peur de ses jugements je ne voulais pas le décevoir, surtout lui qui s'entraîne depuis 23 ans. Le plus beau moment pour moi c'était quand mon oncle m'a dit un jour « tu empruntes un chemin difficile qui

ne t'était pas destiné » j'étais très content et fier de moi. Depuis toujours je n'aime pas être comme les autres j'aime avoir quelque chose de spécial, quelque chose qui me différencie des autres. A l'école quand j'étais jeune j'étais le plus aimable avec les profs, je ne jouais pas avec mes camarades de classe, je jouais plutôt avec les plus jeunes parce que les plus jeunes croient que les plus âgés sont plus forts et plus intelligents qu'eux. Et encore je me sentais plus proche des profs car elles m'aimaient beaucoup. J'étais très intelligent à l'école, une fois j'ai gagné un prix puisque j'étais le premier à Beyrouth au bac. Je suis toujours comme ça j'aime être le premier et quand mon oncle m'a dit cette phrase, tu peux comprendre pourquoi j'étais tellement content. J'ai senti que je peux réussir dans ce domaine aussi. Je ne sais pas si je reste dans ce domaine ou pas, mais je vais faire des études en comptabilité cette année et quand je finis mes études j'ai envie de voyager et travailler à l'étranger, bien sûr pas au pays arabe, ils sont pires que nous encore, au Liban il n'y a pas d'autorité mais dans les pays arabes c'est la dictature. Moi je parle 2 langues l'arabe et l'anglais, et j'aimerais bien aller aux USA.

Et je pense que avec le bodybuilding j'aurais plus de chance de trouver du boulot, on est dans le pays des apparences, même pour les garçons. Si j'ai à faire un entretien d'embauche et si il y a un autre qui a fait les mêmes études que moi je sens que c'est moi qui va être choisi car mon physique joue un rôle. En tout cas si moi j'étais l'intervieweur, je choisirais une personne qui a une bonne apparence physique. Tout le monde s'intéresse à l'apparence physique et à la force, regarde, (il me montre une vidéo sur *youtube* d'un enfant qui pratique le bodybuilding qui a à peine 7 ans).

Mes frères à la maison se moquent de moi tout le temps quand je rentre ils disent « *le musclé est arrivé* » ou bien « oui maman va te préparer de la viande grillée juste pour toi »... c'est embêtant mais j'essaie d'être calme et de les ignorer. Ma sœur par contre me dit que je suis meilleur qu'eux au moins je fais attention à ce que je mange, elle me dit qu'elle est fière d'avoir un frère comme moi, et que ses amies me trouvent très cool et attirant.

Mon père il n'a jamais fait du sport il est l'ainé de ses frères et sœurs, c'est lui qui les a élevés, il travaillait on dirait pour eux. Mon père c'est quelqu'un de calme, sérieux, physiquement il est maigre, je ne me rappelle pas de beaucoup de choses de lui parce qu'il était en Arabie Saoudite quand j'étais petit, il a travaillé là bas. Il ne me dit rien par rapport au bodybuilding il me dit de faire ce que j'ai envie de faire.

Pendant la guerre mon père il a perdu sa sœur et son cousin qui était membre d'une milice. Ma mère a souffert beaucoup pendant cette période elle courait avec mes frères d'une maison à une autre pour se protéger des bombardements. Ma mère nous raconte qu'ils avaient besoin de nourriture tout le temps, les magasins étaient fermés, personne ne risquait d'aller à la boulangerie par peur d'être tué par les *snipers*, la nourriture c'est le souvenir qui lui vient le plus. Elle avait peur bien sûr mais c'est une femme forte, imagine toi pendant la guerre elle était seule avec deux enfants et sans mari. Mon frère a eu toute l'attention de ma mère, elle s'occupait tout le temps de lui, si il faisait des méchancetés elle ne lui disait rien, tout était permis pour lui. Quant à moi elle dit que je suis un vrai homme et je suis capable de tout faire, c'est-à-dire quand elle partait au village je faisais tout à la maison, je cuisinai, je nettoyais... je ne me plains jamais je suis obéissant, je respecte ma mère beaucoup. Quand j'avais 12 ans 13 ans ? mmm attends ça c'est une photo de moi j'avais 12 ans, regarde je suis très sérieux, je ne souriais jamais même à cet âge là. A cet âge là je cherchais toujours à être entouré et aimé par mes maîtresses à l'école, elles me protégeaient des fois des garçons méchants (il rigole). Mais maintenant je n'ai pas besoin de quelqu'un pour me protéger, je suis fort, je suis capable de me défendre et tout. En plus je me sens beau et attirant. Une fois je suis entré dans un magasin pour acheter des vêtements, j'ai essayé plusieurs pièces, toutes étaient jolies et sexy sur moi, le vendeur m'a dit qu'il va me mettre dans la vitrine à la place du mannequin ! J'ai n'aurais jamais pensé que quelqu'un me dirait un jour un compliment pareil, j'étais très content, j'ai passé le week-end à raconter ça à tout le monde.

En ce moment je n'ai pas une petite amie, ni même avant d'ailleurs, je sens que ce n'est pas le bon moment pour des trucs pareils, il faut se concentrer sur l'avenir maintenant. Il y avait la copine de ma sœur qui essayait de s'approcher de moi, mais

moi je garde de la distance, je ne veux pas m'engager maintenant dans une relation. Et mon oncle me dit toujours que j'aurai le temps pour les filles, maintenant il faut que je me concentre sur le bodybuilding et il veut me préparer pour des compétitions donc il ne veut pas que des relations me déconcentrent et m'éloignent de mon but. Et se préparer pour une compétition n'est pas une chose facile, ça demande de la concentration excessive sur l'entraînement, sur l'alimentation et le repos. La période la plus difficile va être le moment du séchage. Et cette période rend la personne très agressive, je connais quelqu'un qui a passé par toutes ces étapes là. Donc je me prépare à ça maintenant. Je vais aller 4 ou 5 fois à la gym avant je partais que 3 fois mais déjà le poids a changé tu vois. C'était 67 kg mais maintenant j'ai 82 kg de muscle et des beaux muscles, si j'arrive à 88 ou 89 kg comme ça j'aurais le corps génial.

Entretien JOSEPH

Prénom : Joseph

Âge: 18 ans

Nationalité : Libanaise

Religion - confession : Chrétien - Maronite

Activité actuelle : école militaire

Niveau d'étude : Lycée

Fratricité : fils unique

Âge de début de pratique du culturisme : 17 ans et demi

Dopage : non

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 4 jours

Profession du père : décédé

Profession de la mère : femme au foyer

J'ai commencé le bodybuilding il y a 7 mois, je m'entraîne 4 jours par semaine. J'ai décidé de faire du sport parce que je suis trop maigre, je suis petit de taille, je n'ai pas de force, je veux être fort en plus le sport est bien pour la santé. Et une autre raison qui m'a poussé à faire le bodybuilding c'est parce que dès mon enfance j'avais envie d'être un commandant dans l'armée, c'est mon rêve depuis toujours. L'année passée j'ai réussi la terminale. Cette année j'ai décidé d'avoir des muscles, de paraître fort avant de présenter ma candidature, c'est nécessaire de travailler mon corps sinon bien sûr je vais être rejeté surtout que je n'ai aucun piston.

Personne ne m'a encouragé, je suis fils unique et mon père est décédé quand j'avais 3 ans. Il est mort parce qu'il était âgé, il avait environ 65 ans, d'ailleurs ma mère me dit que je suis né par erreur. Je ne sais rien de mon père à part qu'il était vieux et malade. Et ma mère a déjà avorté 4 fois avant que moi je naisse, c'est pour ça que je sens qu'elle avait une grande chance de me perdre aussi et c'est pour ça j'ai ce sentiment que je suis né par erreur. Ma mère elle a maintenant presque 55 ans, elle est tombée malade l'année dernière, le médecin lui a diagnostiqué une dépression, elle est sous traitement médicamenteux, elle va un peu mieux.

Je veux être commandant dans l'armée libanaise parce que j'aime faire des sacrifices, le Liban est pollué maintenant de partout et de tous les partis politiques. Je sais que moi seul je ne peux rien changer, mais j'ai envie de faire quelque chose de bien pour ma patrie.

Depuis que je suis petit, c'est-à-dire depuis mes 6 ans j'ai envie d'être un commandant dans l'armée, j'ai grandi et c'est toujours le même rêve, le même désir chez moi.

Mon enfance était difficile pour moi à 4 ans, ma mère m'a envoyé en internat jusqu'à l'âge de 12 ans, après elle m'a inscrit dans une école publique. J'étais toujours loin de ma mère, elle me manquait beaucoup, surtout en internat je me sentais toujours seul. Maintenant j'ai fini l'école, j'ai décidé de faire du sport, du bodybuilding. Il y a des exercices qui me font mal par exemple au niveau de mes épaules j'ai une douleur terrible maintenant, puisqu'il y a 4 mois j'ai eu une déchirure musculaire pendant mon entraînement, mais je vais continuer de toute les façons, parce que cette blessure et cette douleur sont le signe de mon corps faible, sans force que je dois rendre fort et solide. Quand j'entraîne mes biceps j'ai mal, je sens la douleur mais je fais de mon mieux pour continuer sinon je ne vais pas avoir de bons résultats. Au début quand j'ai commencé le bodybuilding à peine j'étais capable de lever quelques kilos, alors que maintenant ça fait presque 7 mois que je m'entraîne, il y a bien sûr une amélioration ; je suis maintenant capable de lever les poids que le coach me propose, je sens la différence. Je suis mieux, je suis passé de 52 kg à 59 kg déjà. Pour moi un homme doit être fort, faire du sport est signe de bonne santé, c'est pour ça je pense que je ne vais jamais arrêter le sport de ma vie et je vais continuer à m'entraîner naturellement c'est-à-dire sans avoir recours aux stéroïdes pour faire grandir mon corps, mes muscles, parce que je sais que ce n'est pas bien. A la salle de gym quand j'ai commencé à m'entraîner j'ai rencontré un monsieur qui est âgé il a presque 45 ans il m'entraînait des fois, me conseillait quels exercices faire, une fois il s'est déshabillé, j'ai vu son dos ses abdos, ses épaules, c'était la catastrophe, je me suis dit bien sûr il a pris des stéroïdes à une époque. Et quand je l'ai questionné sur son corps il m'a répondu que c'est comme ça parce qu'il n'a pas fait du sport depuis quelques mois ; je sais qu'il m'a menti mais bon

je ne veux pas avoir un corps comme lui. Et si jamais je pense faire un cycle, je ne peux pas puisque c'est quelque chose d'interdit et dans l'armée ça me posera un grand problème, j'ai souffert quand j'étais petit je ne veux pas avoir des problèmes encore maintenant. Quand j'étais petit j'étais trop sage, très calme et surtout très timide, je restais tout le temps presque seul, je regardais par la fenêtre et je voyais les enfants dans la voiture avec leurs parents, j'avais envie de vivre la même chose. J'ai demandé à ma mère plusieurs fois qu'elle me garde avec elle, que je ne veux plus de cette école là, elle m'a toujours répondu que c'est mieux de rester où je suis et que c'est une très bonne école, je n'avais pas d'autres choix, je me sentais dans une prison. Après la classe de 6eme il n'y avait plus d'internat, ma mère cherchait un autre internat mais moi j'ai refusé et là elle m'a inscrit dans une école publique.

Depuis que j'ai 12 ans je ne sens pas que mon corps a connu de grand changement, il est resté presque toujours le même ces dernières années. A l'exception d'un été, j'avais 15 ans et on avait changé de maison, je ne connaissais personne dans ce village, j'ai passé tout l'été à la maison, dans ma chambre, je mangeais tout le temps, je suis resté seul pendant 3 mois, j'ai grossi et après à la rentrée j'ai perdu du poids, sinon à part ça j'ai jamais senti du changement dans mon corps. Maintenant si, depuis que j'ai commencé à m'entraîner. J'ai jamais pensé que j'allais tant examiner mes bras, mes épaules, mes abdos comme si c'est la première fois que je regarde mon corps ou même je sens que j'ai un corps.

Le premier boulot que j'ai fait j'avais 15 ans je travaillais à 3 heures et 4 heures du matin, je pêchais et je vendais les poissons je ne pouvais plus continuer je commençais à m'endormir à l'école. Ensuite j'ai travaillé dans la plomberie avec mon cousin, c'était un travail très difficile pour moi, un travail qui exige une certaine force physique ; des fois mon cousin faisait les choses à ma place. Maintenant il y a quelques mois j'ai commencé à travailler dans un supermarché, le matin. L'après midi je viens à la salle de gym pour m'entraîner, je me prépare cette année afin que je puisse déposer ma candidature à l'armée.

Entretien HOVIG

Prénom : Hovig

Âge: 18 ans

Nationalité : Libanaise (d'origine arménienne)

Religion - confession : Chrétien - Orthodoxe

Activité actuelle : école militaire

Niveau d'étude : Terminale

Fratrie : une sœur plus âgée que lui de trois ans

Âge de début de pratique du culturisme : 17 ans

Dopage : non

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 5 jours

Profession du père : agent de sécurité

Profession de la mère : femme au foyer

Avant le bodybuilding je jouais au football, j'étais dans une équipe, on a voyagé à l'étranger où les coachs devaient sélectionner les joueurs. Je suis rentré au Liban avec un moral très bas, j'étais déçu de moi, puisque je n'ai pas été sélectionné. Je me suis dit il faut que je me prépare mieux pour la prochaine fois, je me suis entraîné, j'ai très bien joué, j'ai eu plusieurs médailles, 12 médailles, après j'ai essayé encore une fois de jouer avec l'équipe à l'étranger, on avait un match contre *Inter-milan*, c'était en 2006, au moment où la guerre s'est déclenché à nouveau (conflit entre Israël et le Hezbollah), on avait tous nos passeports, j'étais très excité, très content, mais le jour de notre voyage l'aéroport a été bombardé et du coup tout était annulé. A ce moment il y avait une certaine froideur chez moi, je n'avais pas envie de faire quelque chose, je n'avais plus envie de m'entraîner au football. Après quelques semaines je me suis inscrit dans une salle de sport et j'ai commencé à m'entraîner. Je venais tous les jours, j'avais un but j'ai voulu que mon corps soit fort et tonique, je n'aime pas mon corps mince, j'ai voulu avoir un corps différent. La salle de sport a été un défouloir pour moi, c'est le seul endroit où je me sentais capable de tout faire sortir, je m'enfuis du monde extérieur en me dirigeant vers la salle de sport. Ici je ne pense à rien, j'oublie mes soucis, mes inquiétudes, je rencontre des gens ici avec qui je parle que du bodybuilding, de la force,

des poids alors que à l'extérieur tout le monde parle de la politique de Aoun, Geagea, Hariri Mariri...(hommes politiques au Liban). C'est ce que je fais maintenant je m'entraîne la plupart de mon temps et je travaille en tant que serveur dans un resto à temps partiel en attendant l'armée.

J'ai choisi l'armée parce que j'aime les tirs, les bombes, les missiles. Quand j'étais trop jeune mon rêve était de devenir un général de l'armée.

L'argument qui m'a été transmis pour ne pas être accepté dans l'équipe de football était que je suis un bon joueur de football mais il y a des joueurs qui sont plus compétents que moi c'est-à-dire des joueurs on dirait qui ont débuté le football dès qu'ils étaient dans le ventre de leur mère. Mais ce n'est pas grave j'ai eu une expérience en visitant un autre pays beaucoup plus civilisé que le nôtre, un pays où il y a des lois.

Mon père voulait que je devienne un footballeur, parce que lui, il était un joueur de football après il est devenu coach. La vie de mon père se résume par un seul mot (football). Il adore ce sport, on lui dit à la maison « même en dormant tu veux regarder les matchs de football ». Ma mère se dispute avec lui la plupart de temps à cause du football. Des fois il se trouve qu'il y a des matchs à la frontière du pays, des matchs sans importance mais rien ne l'arrête, il prend la voiture et s'en va pour regarder les matchs. Il ne pense pas au risque c'est-à-dire il s'en fout si il y a les FINUL (casque bleu), si Israël bombarde, c'est le dernier de ses soucis, l'important c'est de regarder le match. Au début c'est lui qui m'a poussé à jouer au football, il m'obligeait à m'entraîner même les week-ends, des fois sous la pluie, après les sorties de l'école il voulait faire de moi un excellent joueur de foot, un champion on dirait. Ma mère se disputait tout le temps avec lui à cause de moi, elle lui disait « laisse l'enfant tranquille » à la fin il a vu combien il était impuissant face à moi, il a renoncé et il m'a dit « fais ce que tu veux ». Moi je suis très têtu je le sais, si je trouve une personne plus têtue que moi crois moi je monte sur le toit de l'immeuble et je me jette! Il n'y a pas plus têtu que moi. Mon oncle est pareil, et mon père me dit toujours que je suis une copie de mon oncle. Comme mon oncle j'adore dormir, je dors beaucoup je peux passer toute la journée en dormant, 24 heures. Ça ne veut pas dire que je n'écoute pas les autres, je les écoute mais je fais

ce que je trouve bien pour moi, par exemple à la gym quand le coach me dit de faire certains exercices je les fais et si je vois un autre culturiste plus âgé que moi, beaucoup plus gonflé et musclé je lui demande des conseils parce qu'il a bien évidemment une plus vaste expérience dans ce domaine que moi. D'ailleurs c'est un culturiste adulte qui s'entraîne avec nous dans la même salle de gym qui m'a donné un programme à suivre pour faire grandir mes muscles et un régime alimentaire assez sévère. Le coach m'a proposé des amphétamines mais j'ai refusé. J'ai un slogan dans la vie, « *hard work, successful result* » (travail dur, succès garantis), j'aime jouir des résultats positifs que j'obtiens.

J'avais une petite amie mais malheureusement notre relation n'a pas duré, c'est elle qui m'a encouragé à supporter les difficultés et la dureté de l'entraînement, elle me disait qu'elle aime voir la forme de mon corps, et elle ne veut pas que je perde cette forme, elle ne veut pas que je perde mes muscles sinon j'aurais un corps comme le sien elle me disait. Elle parlait de mon corps avec ses amies à l'école, elle mettait nos photos sur *facebook* surtout les photos où nous sommes à la plage. Non il n'y avait pas de relation sexuelle, c'est une fille qui vient d'une bonne famille !

L'entraînement m'a appris à être trop patient, comme si j'étais en train de tester ma patience et non pas juste ma force musculaire, c'est-à-dire au moment où je levais par exemple 50 kg je décidais d'élever le score en élevant plus de poids mais ce passage je ne le fais pas rapidement c'est à dire je ne passe pas du 50 au 65, j'apprends à être patient, je lève 55 kg peut être après quelques semaines pour arriver au 65 comme mon poids ! Peut être ça pourrait prendre un mois mais je travaille avec la patience à mes côtés. Tu sais maintenant j'ai le temps en travaillant 5 jours et en travaillant doucement je ne me blesse pas et en plus je sens tous les efforts vraiment. Mon corps a prit beaucoup de muscle. Je pesais 58 kg.

En ce qui concerne la guerre du Liban, mon père me disait que quand il avait 15 ans, il était membre d'un parti politique qui combattait les syriens et les palestiniens, une fois il est entré en prison parce que l'armée libanaise l'a arrêté, il avait un revolver illégalement. Donc il s'est senti abandonné par les membres de ce parti politique qui ne l'a pas défendu, il a tant donné tant combattu mais à la fin personne ne lui a été

reconnaissant c'est quelqu'un d'une autre milice qui l'a fait sortir du prison. Après il a démissionné de ce parti politique il ne veut plus entendre parler d'eux. Mon oncle a fait la guerre aussi, il m'a raconté comment il tirait sur les palestiniens, comment il les a tués. Je ne sais pas si les hommes à cette époque étaient plus courageux ou non mais on ne peut pas dire qu'il n'y avait pas de courage dans leurs actes.

Entretien YOUNESS

Prénom : Youness

Âge: 18 ans

Nationalité : Libanaise

Religion/confession : Musulman / sunnite

Activité actuelle : étudiant

Niveau d'étude : Terminale

Fratie : un frère et une sœur

Âge de début de pratique du culturisme : 16 ans (2 ans)

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 5 jours

J'ai commencé à faire du sport à l'âge 16 ans, je m'entraîne 5 jours par semaine. J'ai décidé de faire du bodybuilding à cause des acteurs que je voyais à la télé, comme Arnold Schwarzenegger, je le sens que c'est le plus fort homme du monde et je ne pensais pas que quelqu'un pouvait être autant musclé que lui jusqu'au moment où je découvre mon voisin culturiste d'ailleurs les gens l'appellent *physiquejer* (l'homme qui fait de la physique) . Je lui ai donc parlé et je lui ai demandé si je pouvais m'entraîner aussi, il m'a emmené à la salle de gym et là je n'en croyais pas mes yeux, je voyais des hommes grands forts et musclés, on dirait du béton, les muscles bien précis et des corps attirants. Pour moi le garçon est beau si son corps est beau, j'ai voulu être musclé et avoir des triceps et des biceps et des supers abdos comme eux.

Quand j'ai commencé j'ai remarqué une forme dans mon corps qui m'a beaucoup plu et c'est ce qui m'a motivé à m'entraîner des heures en plus des heures planifiées. Après un certain temps j'ai senti que rien ne grandissait, c'était gênant, j'ai fait la remarque à mon coach, il m'a dit que rien ne va changer si je ne prends pas de protéines. Les protéines ont un effet super, ca m'a aidé à grandir mon corps, je me sentais devenir une autre personne. Je me sens très spécial et unique quand je sors avec mes amis puisque c'est là qu'on me voit, que c'est moi que l'on voit, mon corps attire tous les regards.

Avant je n'étais pas maigre je faisais 65 kg mais il n'y avait pas de muscles dans mon corps, il n'y avait pas de forme, alors que maintenant je pèse presque 77 kg mais regarde quelle forme j'ai. Ça change tout, je me sens plus viril qu'avant, tout le monde me regarde, parfois mes amis sont jaloux de moi et ils ne me font pas de compliments, ce sont les gens que je rencontre à la plage ou au resto qui me font des compliments.

Le plus important pour moi sont mes 6 packs (tablettes de chocolat), je prends du *whey* et *deca* pour sécher et avoir une belle forme après. J'aime le plus mes pectoraux, je les entraîne énormément. A la salle de sport je ne parle avec personne je mets mes écouteurs et je commence à m'entraîner.

Je paye mon abonnement à la gym 50\$ (40€) par mois par mois et environ 200\$ (155€) les protéines. Mes parents me disputent toujours à cause de ça, ils ne veulent plus que je prenne des protéines. Mais moi si j'arrête les protéines je dégonfle rapidement surtout que je ne suis pas grand de taille, si je dégonfle je me sentirais inexistant comme avant, et eux ne comprennent pas ça. Les plus beaux moments de ma vie sont lorsque je me promène à la plage, tout le monde me regarde, garçons et filles, parfois ils me font des signes avec leurs pouces genre « très bien » ou « tu as un très beau corps » « bravo ». Durant les soirées c'est pareil, je me sens toujours spécial et unique. D'ailleurs mon frère qui est plus jeune que moi dit qu'il veut faire comme moi, il veut être comme moi. Ma sœur par exemple elle met toujours mes photos sur son *facebook* toutes ses copines sont amoureuses de moi. Le bodybuilding m'a aidé à avoir plus de confiance en moi, par exemple si je vais postuler à un job j'irais en toute confiance, je me sens très à l'aise dans mon corps, je me sens plus beau. Moi je travaille le soir en tant que serveur, les clients me disent toujours que tu es « l'emblème du resto » ils me disent même que je suis le plus beau, le plus fort que je suis blond et j'ai les yeux bleus aussi. Pourtant avant ces caractéristiques étaient sources de moqueries, à l'école les autres m'appelaient « la petite blonde », maintenant je me sens complet avec peu de timidité que j'essaie de cacher derrière mon corps.

Je n'ai pas de petite amie, parce que je n'aime pas m'occuper des autres maintenant. A présent je m'occupe de moi et c'est ce qui est important pour moi.

Mon père me dit que lui à mon âge il avait déjà plusieurs responsabilités, il s'occupait de ses parents et avait déjà fondé sa propre famille, il me dit que moi je ne

suis rien par rapport à lui et qu'il n'y a pas juste les protéines dans la vie. Je prends beaucoup de protéines, parfois je ne suis même plus capable de manger les 6 repas par jour parce que les protéines les remplacent.

Entretien HUSSEIN

Prénom : Hussein

Âge: 19 ans

Nationalité : Libanaise

Religion/confession : Musulman - Chiite

Activité actuelle : étudiant en éducation sportive

Niveau d'étude : Universitaire

Fratrie : 3 frères et 1 sœur (il est le plus jeune)

Âge de début de pratique du culturisme : 17 ans

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 5 jours

Profession du père : ex combattant du *Hezbollah*

Profession de la mère : femme au foyer

J'ai commencé la pratique du sport à l'âge de 17 ans, je m'entraînais 3 jours par semaine maintenant que j'ai fini l'école et que j'ai plus de temps, je m'entraîne tous les jours du lundi au vendredi.

J'ai besoin de faire du *bodybuilding* parce que j'ai un cousin qui a un corps formidable, très attirant, là ou on va tout le monde le regarde, parfois des filles viennent et touchent ses bras. Il est très fier de lui, il a maintenant confiance en lui, alors que moi c'est tout le contraire. Comme avant j'étais trop maigre, j'ai décidé d'embellir mon corps comme il l'a fait. Cet homme je vais te dire c'est mon oncle, il a été élu *Mister olympia*, maintenant il a 60 ans mais à peine tu lui donne 40.

Mon père aussi il fait du *bodybuilding*, et c'est lui qui m'a encouragé à continuer le *bodybuilding*, mon frère aîné fait aussi du culturisme.

Mais celui qui a toujours été présent, qui m'a entraîné c'était le coach, c'est un ancien ami de mon oncle, dès le 1^{er} jour il m'a contenu, il m'a appris les bons exercices à faire, mais après j'ai commencé à m'entraîner seul, je faisais beaucoup de recherche sur le *bodybuilding*. Je suis très sérieux avec ce sujet, mon frère et moi nous sommes inscrits dans le même club, mais je ne lui parle pas, je me concentre sur le travail que j'ai à faire, même si je suis enrhumé ou malade je préfère m'entraîner parce qu'il ne faut

pas s'adonner à la faiblesse, et en faisant du sport je gagne sur la maladie, je me sens très fort à ce moment là. C'est mon oncle qui m'a appris ça.

Avant le *bodybuilding* je faisais 65 kg alors que maintenant je pèse 85 kg, je suis arrivé jusqu'à 89 kg, mais pendant le mois de ramadan c'était difficile de garder le même poids.

Moi j'ai encouragé beaucoup de gens de mon entourage à faire du *bodybuilding*. Puisque pour eux, c'est comme si mon corps est quelque chose d'irréel surtout qu'ils avaient vu la différence entre mon ancien corps et mon corps maintenant. Je n'ai pas envie de me limiter à ça, je veux aller plus loin j'espère faire un master aux USA. D'ailleurs c'est mon oncle qui va me préparer mes papiers puisqu'il vit là bas.

Pour mes amis je représente leur idéal, surtout qu'il y a des jeunes à la gym qui s'entraînaient bien avant moi, mais ils trouvent que mon corps est beaucoup plus beau que le leur, beaucoup plus attirant, surtout ils adorent la façon dont j'expose tous les détails de mon corps, les pectoraux les biceps les triceps les abdos et en plus moi j'entraîne mes jambes c'est quelque chose que la plupart des *bodybuilders* négligent, donc ils trouvent chez moi le corps parfait un corps symétrique regarde par exemple cette photo de moi, tu trouves que c'est tellement symétrique chaque partie est travaillée. Alors que regarde chez les autres *bodybuilders* par exemple sur cette photo, il ressemble à une pyramide.

Moi je fais énormément attention à mon corps, pour cela je fais très attention à ce que je mange, à ce qui entre dans mon corps, je fais attention à l'heure, il y a un certain rythme par exemple je mange toutes les 3 heures, surtout des protéines, au début c'était difficile pour moi alors qu'après un certain temps tu as une plus forte volonté. Mais parfois il y a des choses qui arrivent et te bloquent, moi j'ai eu un problème au genou pendant l'entraînement, le médecin m'a demandé de rester à la maison une semaine je n'ai pas pu, je suis allé faire de la gym et ça m'a fait encore plus mal, j'ai senti que j'allais pleurer.

Je m'acharnais à continuer la musculation parce que je me préparais à une compétition qui a eu lieu l'été pour les jeunes *bodybuilders*, mon coach m'avait promis de m'inscrire dessus. Donc un énorme travail m'attendait, il fallait gagner du poids en hiver et perdre quelques kg du gras et de l'eau avant la compétition pour sculpter mon

corps, il faut exposer tous les muscles du corps, abdos, poitrine, cuisses, triceps, biceps, trapèze et tout ça ce n'est pas facile, il fallait même que je m'entraîne à la façon d'exposer mon corps, comment sourire, comment serrer... Mais ils ne m'ont pas appelé, peut être ils ont trouvé qu'il fallait être gonflé, plus musclé, mon coach m'a dit qu'il me préparera pour l'année prochaine et qu'il serait préférable de faire un cycle avant.

Moi je vais me spécialiser en entraîneur personnel c'est très à la mode maintenant et ça a beaucoup plus de résultats. Tout d'abord pour la personne qui manque de motivation, l'entraîneur personnel est toujours là à la pousser. Il prend en charge une personne, l'accompagne tous les jours à la gym, surveille ce qu'elle mange, l'entraîneur personnel est même plus important qu'un médecin, la plupart des gens n'ont pas de motivations, pour cela quoi de plus beau qu'un entraîneur personnel qui reste derrière toi et te dit qu'est ce que tu as à faire, tu n'as qu'à obéir. Par exemple mon frère culturiste, il est bien plus âgé que moi, mais c'est moi qui lui dis qu'est ce qu'il doit manger, qu'est ce qui est bien pour son corps, d'ailleurs le plus souvent il me téléphone tous les jours pour que je le conseille. A la maison nous sommes tous proches les uns des autres, mais moi je me sens très proche de mon père, il est très intelligent, il a toujours raison, je l'écoute toujours, j'aime ses conseils. Mon père à maintenant 60 ans, presque, mais je le sens très jeune encore.

Je ne m'entends pas assez avec ma mère, par exemple, elle sait que je ne peux pas manger certaines choses et elle les fait quand même, elle ne prend pas la peine de préparer autre chose pour moi, c'est mon frère qui prend toute son énergie, elle s'occupe tellement de lui à tel point on dirait qu'il est son unique enfant. Mais je pense que c'est parce qu'elle avait peur pour lui, il y a un lien de parenté entre mon père et ma mère, ma sœur n'est pas très normale donc lorsqu'elle était enceinte de lui elle avait peur qu'il soit comme ma sœur. Mais grâce à Dieu ce n'est pas le cas, n'empêche il a connu des situations bizarres, une fois la fenêtre est tombée sur lui, il a eu un accident de voiture, donc jusqu'à présent elle a trop peur pour lui.

Alors que moi, elle me dit que je suis né par erreur, elle ne voulait pas être enceinte, mais au début de sa grossesse elle a rêvé de l'Imam qui lui a dit de nommer son fils Hussein, donc je suis venu.

Après moi elle est tombé enceinte encore une fois c'était des jumeaux mais elle a avorté, elle a eu peur que ca soit comme ma sœur encore une fois, ma sœur elle a 32 ans maintenant mais elle la fatigue beaucoup, elle ne peut pas être seule. Durant mon enfance nous étions dans le Sud, j'étais toujours avec les institutrices, elles me gardaient toujours près d'elles, parce que j'étais beau et sympa. Après on s'est déplacé à Beyrouth suite à des disputes familiales, donc à Beyrouth j'étais presque sur le chemin e la délinquance on a quitté le sud en 2000 après la guerre. Mes parents ont vécu toute la guerre mais c'est surtout la guerre civile qui les a terrorisés, puisque beaucoup de membres de la famille sont décédés et mes parents habitaient à *Ras el Nabeh* (banlieus chiite et populaire) près de la ligne de démarcation. Ils ont connu l'horreur ils m'ont raconté qu'une fois mon père conduisait ma tante à l'hôpital pour qu'elle accouche et le sniper l'avait touché dans le dos, il a continué jusqu'à ce qu'il arrive à l'hôpital, le médecin lui a dit « si t'avais pas un corps assez fort et musclé tu aurais dû être mort à l'heur qu'il est. ». Moi je me souviens de la guerre de 2006 (conflit entre Israël et le Hezbollah), on était au Sud aussi, puisqu'on a une maison où on passe nos vacances en été. Quand la guerre a commencé mon père à décider de revenir à Beyrouth, on a pris la voiture, il y avait un pont devant nous je me rappelle très bien comment ça a été bombardé. Mon père a pris un autre chemin, en passant par *Jezzine* et là la pédale d'essence s'est cassée, il a amené une corde l'a mit dans sa main et l'a rallongé jusqu'au moteur et a continué à conduire, les routes étaient très difficiles en plus il y avait beaucoup de pentes mais il a continué, c'est un homme fort, formidable, ma mère avait très peur, elle pleurait alors que lui essayait de la calmer, de rigoler avec nous.

Je travaille maintenant en tant que serveur dans un pub, beaucoup de filles quand je leur donne l'addition me donnent leur numéro de téléphone. J'entends toujours les gens dire, « regarde comme il est beau » « comme il est sympa » j'aime bien entendre ça.

Je n'ai pas de petite amie, même pas beaucoup d'amis je sens que mes amis ne me contactent que lorsqu'ils ont besoin de moi, pour demander des services.

Si quelqu'un me fâche je ne fais rien, je n'aime pas faire mal aux autres même si ils m'agressent ce n'est pas ma nature.

Si j'ai envie de changer quelque chose en moi c'est mes cheveux je ne les aime pas et je n'aime pas les poils sur mon corps, je me rase partout partout je sens que c'est plus propre.

Entretien MOHAMAD

Prénom : Mohamad

Âge: 19 ans

Nationalité : Libanaise

Religion - confession : Musulman - Chiite

Activité actuelle :

Niveau d'étude : finance

Fratie : cadet d'une sœur

Âge de début de pratique du culturisme : 18 ans

Prend des stéroïdes anabolisants : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 5 jours

Profession du père :

Profession de la mère :

J'avais 18 ans quand j'ai commencé mes études à l'université, j'ai rencontré plusieurs garçons qui sont d'ailleurs devenus mes amis et qui faisaient déjà du *bodybuilding*. J'ai donc senti que c'est quelque chose de très très très beau d'avoir un corps pareil, c'est attirant, et comme les filles s'intéressent à l'embellissement de leurs corps, les garçons eux aussi doivent s'occuper de leurs corps. En plus avoir un beau corps te donne du *self confidence* (confiance en soi) et attire les regards des autres.

Mais si vous voulez savoir exactement pourquoi j'ai décidé de faire du *bodybuilding* c'est parce qu'il donne de l'*attraction* (attirance) et le corps aura une merveilleuse *shape* (forme) le corps devient plus fort.

Avant j'étais trop maigre, genre 57 kg alors que maintenant je pèse 78 kg. En 6 mois j'ai eu ces résultats, bien sûr grâce aux protéines au début et un régime alimentaire. Les protéines aident beaucoup à gonfler le corps mais si la prise de protéines est seule, sans exercice physique, il n'y aura pas de bon résultat. Je connais quelqu'un qui faisait du *bodybuilding* et qui prenait des protéines il a eu un corps vachement attirant mais dès qu'il a arrêté les protéines parce que c'était trop cher pour lui, il a perdu rapidement du poids et est devenu presque maigre comme avant, car il

n'a pas fait le sport comme il faut. Il faut s'entraîner et donner du temps à son corps sinon il va se dégonfler.

Moi je m'entraîne 5 jours par semaine, 3h d'entraînement par jour. J'ai un programme très précis et je le suis très sérieusement. J'ai tous les jours un entraînement différent, *chest* (torse), biceps, triceps, abdos, mais surtout surtout je me focalise le plus souvent sur le *chest* d'ailleurs c'est ce que je fais dès que j'arrive à la salle de sport, pour le *chest* il y a différents exercices à faire, je donne ce temps et j'essaie de lever des poids autant que je peux, c'est le but déjà de lever des poids, c'est lourd, c'est fatiguant je crie déjà la plupart du temps quand je lève du poids.

Je ne fais pas de l'exercice tous les jours, puisqu'il faut que les muscles se reposent pour être capable de prendre du poids. Par exemple le jour où j'entraîne mes biceps le lendemain j'entraîne mes cuisses, fesses et jambes. Je me concentre beaucoup sur mon corps en faisant chaque exercices et je commence à compter, par exemple pour le *chest* je fais au début une série de 10 par 10, ensuite les abdos aussi une série de 10 par 10. Le planning des exercices est à respecter, si jamais quelque chose m'empêche de venir à la gym et c'est arrivé très rarement, je sens que ma journée est bouleversée je me sens déboussolé, comme si j'avais perdu mon point de repère, et je me sens en colère d'avoir raté mes exercices, c'est pour ça que j'essaie de récupérer un autre jour de la semaine, mêmes si c'est dimanche.

Le *bodybuilding* a mis de l'organisation dans ma vie. Avant je dormais vers 3 heures ou 4 heures du matin. Alors que maintenant je dors mieux. Je préfère ne pas sortir le soir avec mes amis pour garder toute mon énergie pour l'entraînement. Comme je vous ai dit je sens que tout est programmé chez moi maintenant. Je me lève à la même heure, je mange à la même heure, je m'entraîne à la même heure. Ma mère est contente de mon mode de vie maintenant, elle a l'esprit tranquille le soir puisqu'elle n'a plus à s'inquiéter, où je vais ou qu'est ce que je fais ? Qui je fréquente ? En plus je vois la satisfaction dans ses yeux, elle est fière de moi, fière de ce que j'ai fait avec mon corps, elle m'encourage toujours et c'est elle qui me prépare mes différents repas de toute la journée. Alors que mon père travaille toujours en Arabie Saoudite je le vois presque tous les 6 mois, pour moi il est comme un ami maintenant, mais je ne me sens pas attaché à lui comme je le suis à ma mère, ma mère je l'adore elle a tout fait pour

moi, elle a trop peur pour moi si je suis hors de la maison elle me téléphone toute les 2 heures pour savoir si je vais bien et pour voir si quelque chose de mal m'est arrivé, c'est une mère très tendre et douce, elle a un très bon cœur, c'est ce que je n'aime pas chez elle parce que les gens sont manipulateurs et se servent d'elle, elle est du genre a te faire confiance dès qu'elle te rencontre et c'est faux à mon avis.

Enfant, je détestais l'école j'étais toujours malheureux, triste seul il y avait d'autres élèves qui étaient agressifs avec moi, ils me frappaient sans raison, ils se moquaient de moi, maintenant que je parle d'eux ça me donne envie de les battre. Après quelques années ma mère a accepté de me changer d'école mais c'était presque pareil, je ne sais pas, j'attirais les moqueries et les humiliations je ne m'appelais plus Mohamad mais « queue de billard ».

Quand j'ai fini l'école, je ne voulais plus voir les gens de cette école, j'ai décidé d'avoir une *new life* (une nouvelle vie). Avant à l'école j'avais presque des zéros tout le temps alors que maintenant avec cette nouvelle vie tout est transformé, j'ai toujours des A comme note, moi je n'arrive pas à croire, je me sens satisfait très heureux je me sens à l'aise, j'ai une relation équilibrée maintenant avec les gens. J'aime rencontrer de nouvelles personnes, maintenant alors que plus jeune j'évitais de croiser quelqu'un que je connais dans la rue. Mais en même temps je garde une certaine distance avec les gens. Les gens me trouvent très calme et que j'ai un très bon cœur, que je n'embête personne et ça me gêne parfois, comme si je suis faible. Je fais presque les mêmes rêves, il y a toujours des vêtements dans mes rêves, des magasins de vêtements j'adore les vêtements beaux d'ailleurs je n'aime pas le style classique. J'aime tout ce qui *fashion* et *sexy*, d'ailleurs une des raisons aussi qui m'a poussé à pratiquer le *bodybuilding* c'est d'être capable de porter les vêtements que j'ai tant rêvé, des hauts serrés qui mettent en valeur ma *chest* mes abdos mes bras. Et surtout en été pour que je me sente exposé. C'est surtout en été que les gens me regardent en hiver avec les vestes et les manteaux je n'arrive pas à montrer mon corps. A la plage les filles me regardent autant que les garçons, je me sens comme une vraie star à la plage. D'ailleurs la plage et la salle de sport sont les deux seules et uniques endroits que j'aime au Liban. J'attends de finir ma licence et voyager et faire un master à l'étranger. Pour moi je ne sens pas la sécurité au Liban ni l'ambition, regarde les mêmes guerres

se répètent d'ailleurs, j'entends les disputes au sein de ma fac, entre les différents partis politiques, et comme je suis chiite dans une université majoritairement chrétienne et surtout à *Ashrafier* (quartier chrétien de Beyrouth), mes amis d'ailleurs me surnomment le *chiite* et se disent qu'il ne faut pas m'énerver sinon les membres du *hezbollah* arriveront en 5 minutes au sein de l'université. Alors que moi je m'en fous du *hezbollah* et de la communauté chiite et si j'avais le choix je préfère être un mannequin célèbre au sein d'une agence internationale. Je n'ai pas de petite amie, je ne veux pas maintenant je ne pense pas que se soit le bon moment. J'ai des amis et ma mère pour le moment.

N.B : Grace à moi mes cousins veulent faire du sport comme moi, ils veulent avoir un corps comme moi. Pendant la guerre ma mère était à Beyrouth, elle n'aime pas parler de cette période là, elle disait toujours « n'en parlons pas, ne recommençons pas ». Les seuls souvenirs que j'ai c'est le fait de se réveiller la nuit où le bombardement commence, ma mère nous déplaçait ma sœur et moi dans le corridor. En parler, ça me fait rire, puisqu'il n'y a pas de différence entre le couloir et notre chambre, si une bombe arrive on aurait tous été morts.

Pour ne pas revivre tout ça, j'ai envie de continuer mes études en Europe ou en Amérique et essayer d'avoir une autre nationalité puisqu'on est nous les libanais arabes mal vus aux yeux des autres. Avoir un passeport nous permet de se sentir moins barbares et beaucoup plus civilisés.

Entretien NASSER

Prénom : Nasser

Âge: 19 ans

Nationalité : Libanaise

Religion/confession : Musulman / chiite

Activité actuelle : menuisier

Niveau d'étude : étudiant en biologie/pharmacie

Fratrie : 3 frères plus âgés et une sœur plus jeune

Âge de début de pratique du culturisme : 17 ans (2 ans)

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 5 jours

Profession du père : surveillant dans une école

Profession de la mère : surveillante dans une école

J'ai toujours aimé le sport, depuis que je suis tout petit, avant le *bodybuilding* je faisais de la boxe après j'ai commencé à faire du *bodybuilding* à 17 ans, j'avais des cours de *boxing* je voyais des hommes forts, très très musclés, j'étais étonné par ces corps là. Je croyais que ce corps musclé n'était que pour Arnold Schwarzenegger. À partir de là j'ai commencé à m'intéresser au *bodybuilding*, j'ai fait donc une double inscription à la gym boxe et *bodybuilding* mais je passais la plupart de mon temps à la salle de musculation et j'ai finis par arrêter la boxe « j'ai trouvé quelque chose que j'adore », il ajoute *I was literally fascinated by all these concepts of muscle growth believing in yourself, loving the show process and the diet* (j'étais littéralement fasciné par ces concepts de grossissement des muscles, croire en soi même, aimé le processus du show et le régime alimentaire). Après tout ça semaine après semaine, j'apprenais à devenir plus fort, plus puissant jusqu'à un jour où tu sens que t'as plus besoin de motivation, ça devient une habitude. *It's like you need to eat and sleep, you can't survive without training and growing stronger* (c'est comme avoir besoin de manger et de dormir, tu ne peux plus survivre sans entraînement et faire grandir la force). Je n'ai pas besoin de motivation c'est une nécessité dans ma vie maintenant, le

bodybuilding fait partie de ma vie maintenant, *its all a part lifestyle, and I couldn't imagine any other life than the gym training dieting* (cela fait partie d'un style de vie et je ne peux pas imaginer style de vie différent que celui de l'entraînement et la diète). Personne ne m'a encouragé, tout ce que je voulais c'était faire grandir mon corps, lui donner du volume, mes parents et mes amis ne sont ni pour ni contre, mais parfois je reçois des compliments de temps en temps de mes amis, *you know, good compliments have a wonderful impact it make you happy especially when it comes from someone that actually train or from someone that you inspire, when someone tell you you became an inspiration this makes you very very very happy, but nothing makes you more dedicated than loving the process* (tu sais les compliments ont a un impact merveilleux ça te rend heureux surtout quand c'est de la part de quelqu'un qui s'entraîne ou que tu inspires, quand tu deviens l'inspiration de quelqu'un, ça te rend très très très heureux, mais tu n'es dévoué qu'en aimant le processus). Il y a un sérieux travail à faire, un certain horaire à respecter moi je m'entraîne 5 jours par semaine, rien n'est plus important que mes heures d'entraînement et quand je suis à la gym je me sens dans un autre monde une usine qui fabrique du corps musclé des tablettes de chocolat des biceps des triceps des fesses un torse bombé et gonflé,

Au début c'est le coach qui m'accompagnait, c'est lui qui m'a mis sur le bon chemin, maintenant je sais tout faire tout seul. J'arrive je suis mon programme je me sens tellement satisfait de moi lorsque les autres nouveaux membres me regardent et me posent des questions à propos de mes bras de mes tablette de mon torse ca me rend très très heureux et je me sens comme un outil pour les autres.

Mon père n'est pas contre, parfois il me fait des compliments surtout quand ses amis sont chez nous à la maison, il dit « ça c'est mon fils Nasser il est étudiant en pharmacie, il fait du *body building* regardez cette sculpture regardez cette couleur de peau il est toujours bronzé et il fait *du tai boxing* » et moi je l'interromps en lui disant que j'ai arrêté le *boxing* je ne fais que du *body building* maintenant mais c'est mon père il est toujours comme ca il ne fait jamais attention a ce que je lui dit il oublie mon anniversaire j'ai une relation presque très froide avec lui. D'ailleurs quand j'étais petit je le voyais à peine deux fois par an puisqu'il travaillait à l'étranger.

Ma mère me dit parfois « ça suffit arrête de te gonfler c'est fini » mais elle n'est pas sérieuse, puisque c'est elle qui me prépare tous les plats dont j'ai besoin. Elle amène par exemple du blanc de poulet en quantité, les nettoie bien et les met au congélateur pour que tout soit prêt et facile pour moi (il me montre une photo du congélateur). Ma mère est une femme très forte elle plus d'autorité que mon père, elle a beaucoup souffert dans sa vie, elle s'occupait de mes frères pendant la guerre, elle s'est occupée du déplacement puisque la maison a été bombardée et que mon père était à l'étranger. En plus elle a perdu 2 de ses frères pendant la guerre, mes oncles morts faisaient partie du *hezbollah* et elle veut qu'aucun de nous face de la politique ou s'y intéresse, c'est pour cela je pense qu'elle ne dit rien de mes entraînements à la gym comme ça elle a la tête tranquille, son fils n'est pas manipulé politiquement. Il y a longtemps elle s'est disputée avec mon frère aîné qui lui a parlé de son désir de rejoindre le *hezbollah* elle est devenue folle elle a commencé à crier. Elle a ensuite parlé à sa sœur qui vit en Allemagne et lui a demandé d'aider et de faciliter les papiers pour mon frère. Depuis il vit en Allemagne, il s'est marié maintenant et il a des enfants. Elle a peur pour moi, elle ne veut pas que je prenne des protéines des stéroïdes des choses dangereuses pour ma santé. J'ai fait un cycle il y a quelques mois, c'était ma première fois d'ailleurs. Je me prépare bien pour l'été il y aura plein de soirées et des *beach party* (des fêtes sur la plage) et j'ai envie de paraître avec un très beau corps bien musclé et bien gonflé. Le cycle m'aide à gagner un peu plus de poids et plus rapidement. Mais j'étais à ce moment là insupportable je m'énervais facilement donc j'ai préféré m'isoler jusqu'à ce que je finisse mon cycle pour éviter de frapper quelqu'un.

Pendant le *bodybuilding*, il y a le *bulking* et le *cutting*.

Durant le *bulking* je dois avoir 4g de glucides par kg, 1,4g de protéines par kilo et 0,5g de lipides par kilo. Par exemple moi je pèse maintenant 80 kg, je fais 80x4 donc je calcule, il me faut 240g de glucides comme du riz pour grandir. Je fais 1,4x80 donc 112g de blanc de poulet et 40g de lipides comme des noix. Il faut savoir choisir les bons aliments, par exemple il ne faut surtout pas chercher les glucides du pain parce que c'est plein de sucre. Maintenant le corps est plein de gras et d'eau donc je commence mon régime pour le *cutting*, il y a un cycle de glucides *high low* et *medium carb* (haut faible et moyen taux de glucides) ce processus aide au bon fonctionnement du

métabolisme. Quand je m'entraîne très fort, je prends le *high carbs* (haut taux de glucide) quand je suis à la maison les weekends du *low carbs* (un faible taux de glucide). Une journée de *high carbs* se compose de 4 repas, dont 1 repas de protéines et fibres. Pendant une journée de *low carbs* je prends juste 50% de *low carbs* équivalent à de l'*aat* mélangé à du lait.

Bien sûr il faut calculer les calories aussi, c'est pour cela qu'il faut bien savoir qu'est-ce qu'on est en train de manger. Regarde (il me montre des photos de lui avant et après le *bulking* et avant et après le *cutting*) dans les photos mes muscles sont méticuleusement travaillés (il me montre des photos des repas qu'il prépare) pendant la diète je déteste me regarder dans le miroir, puisque je me vois trop maigre à nouveau, mais c'est un processus obligatoire qu'il faut faire, il faut être très patient, j'ai appris à l'être et surtout il faut faire attention. Une fois après avoir fini ce processus, j'ai eu envie de manger des *high carbs* j'ai mangé toute la journée mais j'ai eu un problème à l'estomac je suis allé à l'hôpital parce que mon estomac s'est déchiré il fallait que je mange moins de glucide et doucement.

J'ai un ami qui a fait une diète qui s'appelle *intermittent fasting* (jeûne intermittent) après la compétition à laquelle il a participé il a attendu 7 jours avant de faire sortir une goutte d'eau de son corps, c'est dangereux mais en même temps fascinant ! C'est presque comme ramadan, tu manges pendant 8 heures et durant les 16 heures tu ne mange qu'une fois. Un autre ami Australien, qui est *bodybuilder* et qui s'appelle Kurt, il m'aime beaucoup il m'a expliqué comment faire attention à l'alimentation. Pour avoir des muscles, il est nécessaire de faire le processus de dessèchement c'est une période difficile mais il faut être patient, pour avoir des muscles détaillés. Kai Green est un *bodybuilder* qui a une technique pour faire son show c'est impressionnant. Un footballeur peut jouer et manger quand il veut alors qu'un *bodybuilder* doit contrôler toute son alimentation, quand tu es *bodybuilder* tu l'es toute la journée et non pas juste dans la salle de sport. Par exemple tu vois la différence quand tu manges une *man'ouché* (galette au thym libanais) ou deux bananes avec de l'*aat* déjà on vit dans un pays étranglé et si tu manges une *man'ouché* ton ventre sera aussi étranglé. Donc moi je préfère être plus zen, je préfère manger sain, avoir un corps parfait, idéal, tout dans notre pays est moche, au moins comme ça quand je me regarde

dans le miroir je trouve que j'ai une jolie poitrine des bras forts et surtout mes tablettes de chocolat, c'est très joli de voir une symétrie dans le miroir, ça t'aide à avoir plus de confiance en toi, en plus scientifiquement c'est prouvé que ces alimentations (riz, aat, bananes) ont un effet positif sur la santé physique et psychique. Avant quand je sortais avec mes amis ils se moquaient de moi, ils me demandaient de manger comme eux, normalement, moi je ne pouvais pas, je payais plus qu'eux et je choisissais un plat sain pour mon corps. Et maintenant ces même amis ne boivent plus de pepsi grâce à moi, ne mangent plus n'importe quoi grâce à moi. C'est pour ça, je fais toujours référence à un slogan *first day they ask you why? then they ask you how?* (au début on te demande pourquoi ? ensuite on te demande comment ?). Jusqu'à maintenant je me mets devant le miroir et je me dis, moi j'ai fait ce travail là ? C'est vraiment incroyable j'oublie toutes les difficultés quand je me regarde dans les photos, dans le miroir. Pour les apprentis il faut rester 12 semaines sur les mêmes exercices, même muscles. Moi maintenant je change d'exercices toutes les 3 semaines. Mais je ne peux pas m'entraîner dans un autre club de gym, je me suis habitué à cet endroit, en m'entraînant je peux crier autant que je peux, je connais tous les mecs. Regarde cet art regarde comment j'ai fait mes pectoraux, mes triceps mes biceps (il me montre des photos de lui). Je me rappelle très bien je pesais 84 kg, j'ai perdu 13 kg, c'était génial et j'ai recommencé à gonfler mes muscles, maintenant je fais presque 79 kg c'est parfait.

Entretien WAEL

Prénom : Wael

Âge: 19 ans

Nationalité : Libanaise

Religion/confession : Musulman / sunnite

Activité actuelle : menuisier

Niveau d'étude : 4^{ème}

Fratricité : 2 frères et 3 sœurs (ainé)

Âge de début de pratique du culturisme : 16 ans

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 4 en été 6 en hiver

J'ai commencé le sport, j'avais 16 ans. Les amis que je fréquentais étaient plus âgés que moi, ils pratiquaient le *bodybuilding*, et je trouvais que leur corps étaient fascinants, très beaux et j'avais envie d'avoir un corps pareil. Donc j'ai commencé à m'entraîner et j'avais un but à atteindre, j'ai voulu transformer mon corps. Avant quand je voyais Arnold Schwarzenegger je me disais « est ce que cet homme est vrai ? Est-ce qu'il est réel ? Si oui il est incomparable ». Au commencement du sport j'ai senti que je gagnais de la flexibilité dans mon corps, je me levais le matin avec une bonne mine et mon corps est maintenant plus fort qu'avant. C'est ça qui m'a donné envie de continuer. En été je m'entraîne 4 jours par semaine alors qu'en hiver je m'entraîne presque tous les jours, même les samedis. Le plus difficile ce n'est pas la perte ou le gain de poids mais c'est plutôt de se sécher, c'est-à-dire je ne bois plus de l'eau, ni d'autres liquides il y a une certaine alimentation pour moi ça c'est la période la plus difficile.

Bien sûr il y a un certain programme pour l'entraînement, mais si jamais je me trouvais dans l'incapacité d'aller à la gym pour une raison ou une autre et ça m'arrive occasionnellement j'augmente le temps d'entraînements et le nombre d'exercices.

J'ai fait beaucoup attention aux exercices, moi par exemple ce qui m'importe le plus sont mes pectoraux et mes biceps et triceps, alors je les travaille méticuleusement, puisqu'il ne faut pas fatiguer les muscles proches en même temps sinon le travail n'aura aucun sens, aucun résultat. Je me concentre sur ces exercices, je compte les gestes

que je fais, je ne pense à rien d'autre. Au début c'était le coach qui m'entraînait, mais après j'ai senti qu'il voulait se débarrasser de moi en me demandant de faire des exercices qui ne me servaient à rien.

Donc j'ai commencé à me positionner devant les miroirs et j'effectuais mes propres exercices. Quand je regarde les *bodybuilder* adultes leur corps me fascine, et je vais parfois vers eux pour leur demander certains mouvements, certains conseils. Mais pour moi le plus important c'est les pectoraux triceps et mes biceps et ça prend du temps et il faut tous les mois changer d'exercices car le muscle s'habitue à un certain rythme donc je serais obligé de créer une nouvelle attaque par un nouveau mouvement. Pour cela j'augmente aussi le lever de poids ce qui me cause parfois des courbatures. Cela ne m'arrête jamais au contraire ça me donne l'envie de faire beaucoup beaucoup plus. J'ai eu plusieurs fois des déchirements musculaires. Pour moi les exercices des jambes sont très importants, je les entraîne bien. La plupart des *bodybuilders* se focalisent sur leur torse, et les bras c'est-à-dire les parties les plus visibles du corps.

Moi je travaille tout mon corps à tel point qu'à un moment, c'était l'été passé tout le monde me demandait si j'ai fait un cycle, pourtant tout ce que j'ai pris c'était de l'*animal pack* et du *whey* de la créatine et des amino-acid. Ce sont des protéines. Je les consomme pendant un mois pour que ça m'aide à grandir rapidement, puisqu'il y a des gens qui pratiquent le *bodybuilding* depuis des années et des années et leurs corps sont presque pareils au mien, je ne veux pas ça j'ai besoin de quelque chose qui m'aide à grandir c'est pour cela que je prends des protéines.

Au début je n'ai pas pris de protéines, parce que je croyais que c'était mauvais, surtout les cycles, mais une fois que tu es inscrit dans une salle de sport, ça devient automatique et involontaire, tu ne peux pas résister aux résultats. Moi avant de faire du *bodybuilding* je pesais 45 kg alors que maintenant je fais 80 kg, mais si je n'avais pas pris de protéines je n'aurais pas pu arriver à 80 kg. En plus avec le sport je me sens maintenant plus de moi, plus fort, j'ai une volonté. Ce changement les autres le remarquent aussi, par exemple avant au boulot je n'aimais pas lever le mobilier lourd alors que maintenant je le fais seul avec aisance et tout le monde le remarque. Maintenant au boulot s'ils ont besoin de force c'est moi qui suis appelé en premier. La plus belle chose après avoir fait du sport c'est le shopping. Je peux porter tous les

hauts que je rêve de porter, c'est-à-dire les tops moulants où mon corps est visible, mes bras et surtout mes *pecs* gonflés. En plus j'ai de beaux abdos tous mes amis me le disent ils rêvent d'avoir un corps comme le mien. Qu'est ce tu veux de plus que ça ? Mais pour en arriver là ce n'était pas aussi facile, j'ai suivi un régime alimentaire assez strict. Avant à peine je mangeais ma mère me suppliait de manger alors que maintenant je mange 5 repas par jour. Tu deviens presque obsédé par cette affaire, tu ne penses qu'à quoi manger la journée et si j'ai bien mangé, tu passes la journée à compter les calories, les protéines les glucides... Le plus important pour moi c'est le lait le matin. Avant le sport j'évitais de me regarder dans le miroir, je ne voulais pas voir combien j'étais maigre, mes camarades de classe m'appelaient le « cure dent », maintenant je passe la plupart de mon temps à me contempler. Au boulot mon patron me surprend parfois devant une vitre il me dit « ai pitié de la vitre, laisse la tranquille un peu ». Je suis capable de reconnaître s'il y a un changement même une infime différence dans mes muscles, le plus douloureux travail pour moi c'est les abdos, c'est la partie qui exige le plus d'effort, je me lève parfois le lendemain avec des douleurs terribles mais je me dis que ça vaut la peine. Je reste rarement à la maison, je finis mon boulot je passe à la maison récupérer mes affaires et je vais à la gym. Ma mère est très contente de ce que je fais, parce que le sport c'est bien pour la santé, en plus elle a l'esprit tranquille, je ne traîne pas avec les autres dans la rue, et je fais attention à mon corps.

Mon père me décourageait, il me disait que j'étais en train d'épuiser mon corps, mais maintenant il se fâche de mon frère puisque lui aussi a commencé le sport récemment et il veut faire comme moi. A l'école j'étais perturbant, je séchais les cours j'ai redoublé 2 fois la classe de 6^{ème} et puis la classe de 5^{ème} donc mon père a dit « si tu ne veux pas étudier arrête d'aller à l'école pour rien ». Je n'ai pas regretté d'avoir quitté l'école, pour moi c'est la même chose, je connais beaucoup de gens qui ont des diplômes et travaillent dans n'importe quoi. Quand j'étais petit j'avais peur de mon père, il avait un regard qui me faisait trembler, c'est un homme bien et tout mais c'est ma mère qui m'aime le plus, je suis tellement attaché à elle, elle est très tendre avec moi elle a beaucoup d'affection pour moi, tout ce que je dis par rapport à elle reste indéfinissable. Elle me téléphone toute la journée pour me parler, mon père lui dis « tu ne me téléphones jamais comme tu téléphone à Wael. ».

Avec mes deux frères, rarement je passe du temps, ils préfèrent sortir le soir boire et danser moi ce n'est pas mon style. Pas de relation sexuelle jusqu'à présent, pourtant j'étais en relation avec une fille mais ses parents m'ont rejeté puisque je suis musulman. Pourtant moi, j'ai beaucoup d'amis chrétiens, je vais souvent à *notre dame de Harissa* et je bois de l'alcool je ne suis pas coincé mais elle voulait plus de moi à cause de ses parents je me suis sentis très en colère mais bon qu'est ce que je peux faire ? Ce n'est pas facile nous sommes restés 1 an et 8 mois. Il n'y a pas eu de sexe entre nous, pas de flirt, pour moi je l'aimais et je ne voulais pas mal agir avec elle.

Dans ma famille le plus proche de moi c'était mon oncle, il était très courageux, il faisait du karaté, j'ai toujours voulu être fort comme lui, quand je me disputais avec les voisins lorsque j'étais jeune c'est lui qui me protégeait, c'est lui qui me défendait. Moi je me mets facilement en colère. L'injustice me met en colère, je ne supporte pas de voir quelqu'un abuser de l'autre. Si je vois quelqu'un entrain de frapper, j'interviens même si je ne le connais pas, je n'aime pas que les faibles soient battus et sans défense, pourquoi un grand va battre un plus petit, ou bien un libanais qui bat un syrien. On est tous pareils je ne comprends pas pourquoi les gens battent les syriens dans la rue, comme il y a des syriens au Liban il y a aussi des libanais en Syrie.

Je n'ai pas de plan pour l'avenir, puisque notre destin est déjà écrit, donc je vais voir ce qui m'attend. Peut être j'ouvrirai une salle de gym dans l'avenir je ne sais pas.

Entretien SAKO

Prénom : Sako

Age: 19 ans

Nationalité : Libanaise d'origine arménienne

Religion/confession : Chrétien / arménien orthodoxe

Activité actuelle : caissier dans la bijouterie de son oncle

Niveau d'étude : Terminale

Fratricité : aîné de 2 frères

Age de début de pratique du culturisme : 16 ans (3 ans)

Dopage : Oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 4 jours

Profession du père : électricien

Profession de la mère : dentiste

Sako, est âgé de 19 ans mais il en paraît 15.

Quand j'ai commencé à faire du sport j'avais 16 ans ici (il met ses mains sur ses épaules) tu pouvais mettre deux *duracel*, j'étais maigre à ce point là, je faisais 47 kg, je n'arrivais pas trouver des habits convenables pour moi, il fallait aller parfois acheter des vêtements dans les rayons enfants et j'avais très honte quand je me trouvais dans ces rayons là mais je n'avais pas le choix les jeans glissaient tout seuls. Donc j'ai décidé de faire du *bodybuilding* pour changer la forme de mon corps j'avais tellement envie de mettre du poids sur mon corps, j'ai tellement rêvé d'avoir un corps musclé, je ne voulais plus que les gens me surnomment « l'épouvantail », c'est pour ça que j'ai commencé à m'entraîner tous les jours après l'école. Je n'étudiais pas, je ne faisais pas mes devoirs, ça énervait beaucoup mon père il me disait « tu remplis tes muscles mais tu vas avoir une tête vide ». On se disputait presque tous les soirs à cause du sport. Pour moi c'était un but à atteindre je veux avoir des biceps, des triceps, des pecs gonflés pour que je puisse porter tous les vêtements qui me donnent envie. J'allais tous les jours, je m'entraînais entre 3 à 4 heures par jour je voyais que mon corps avait pris des formes mais ce n'était pas ce que moi je voulais. J'ai parlé à mon coach de ce sujet, il m'a proposé de prendre des protéines, et là mon corps a commencé à avoir du volume,

j'étais amoureux de moi-même, c'était la première fois que je me regardais dans le miroir sans me sentir comme un nul et un bon à rien. En été je n'avais plus honte d'aller à la plage avec mes amis, avant j'inventais n'importe quelle excuse pour ne pas y aller. Alors que maintenant mes amis se sentent fier si je les accompagne, regarde (il soulève son t-shirt et me montre ses abdos) il m'a fallu un an et demi pour accomplir ce travail. Tu sais maintenant je fais 72 kg c'est bien je peux encore faire plus. Pour moi la plus jolie et attirante partie de mon corps maintenant est mon torse, c'est la partie la plus visible chez un garçon. Par exemple si tu regardes un garçon quelle est la première chose qui t'attire chez lui ? bien sûr que c'est sa poitrine, non ? Surtout quand tu portes une chemise serrée ou un top serré qui rend mon corps visible.

Le *bodybuilding* m'a appris à avoir un peu le souffle long, puisque tu commences à lever des petits poids et tu augmentes progressivement. Tu ne peux pas lever des poids énormes dès le début, d'ailleurs c'est le coach qui m'a conseillé au début. Il nous surveille tous ici, parfois il me fait remarquer que je fais de faux exercices et il me montre les bons exercices à faire, il me dit des fois de porter une ceinture pour ne pas avoir de déchirements musculaires, il est toujours présent pour moi, il est devenu presque mon ami, parfois je le vois me regarder quand je m'entraîne même si il parle avec quelqu'un d'autre il me regarde du coin de l'œil.

Tu sais je ne mange pas n'importe quoi, surtout pas de Pepsi et du pain, d'ailleurs mon père rigole toujours à ce sujet là, il me dit qu'il va changer la dimension de la porte parce qu'avec la nourriture que je mange et le corps que j'ai maintenant à peine je passe entre une porte. Alors que ma mère, elle est trop fière de moi, elle me dit souvent que je suis devenu très beau, très beau gosse d'ailleurs elle parle de mon corps à ses copines, mais elle me répète toujours de ne jamais prendre des protéines et qu'il faut continuer le *bodybuilding* naturellement.

Je me fâche facilement, je me mets facilement en colère, par exemple une fois ma copine m'avait dit qu'elle sortait danser avec son cousin et les amis de son cousin, j'étais furieux, j'ai raccroché le téléphone et je ne lui ai plus parlé. Par contre au boulot quand je me fâche du patron (qui est mon oncle) j'essaie de me calmer tout d'abord parce que j'adore mon oncle et je ne veux pas qu'il soit déçu de moi donc s'il me demande de vérifier des factures 10 fois je le fais. J'adore mon oncle au travail tout le

monde le craint, il est très autoritaire, personne n'ose faire de fautes, personne n'arrive en retard ou casse un bijou, alors qu'en dehors du travail c'est une autre personne, il a le sens de l'humour, il rigole, il est très très généreux.

Ma mère est un ange, je ne fais rien pour l'embêter. Je ne la dérange jamais, elle sait tout de moi, je ne lui cache rien dans l'absolu ou sinon que les choses les plus intimes. Ma mère prie beaucoup, elle est croyante pratiquante. Il y a quelques mois j'ai rencontré une fille étrangère qui m'a invité chez elle, ma mère ne voulait pas que j'y aille, elle me demandait pourquoi je voulais partir chez cette fille, elle a même commencé à pleurer, elle m'a dit qu'elle ne veut pas qu'un malheur m'arrive que les étrangers n'avaient pas les mêmes traditions et ne pensent pas comme nous.

Mon père est très calme, mais quand j'étais plus jeune il me frappait et me criait dessus pour que je sois un garçon bien élevé. Une fois, quand j'avais 15 ans, il m'a chassé de la maison parce que je me suis disputé avec un mec dans la rue. Mon père est quelqu'un de très poli, jusqu'à maintenant je ne l'ai jamais entendu insulter, il se fâche et tout mais il fait très attention à ce qu'il dit à ses mots. En dehors de la maison il est la personne la plus calme du monde, par exemple l'autre jour nous étions en voiture, une autre voiture n'arrêtait pas de klaxonner pour que mon père accélère, puisqu'il conduit comme une tortue, il n'a pas bougé ni réagi même quand l'autre conducteur est arrivé à notre hauteur et a commencé à l'insulter en hurlant... moi j'étais en colère, j'ai commencé à hurler et insulter aussi. J'ai fait remarquer à mon père que ce n'était pas normal d'être aussi calme et que rien ne l'énervait. Il m'a répondu « heureusement que Dieu m'accompagne toujours ». Moi je suis l'opposé de mon père, une fois je regardais un match à la télé, mon équipe était en train de perdre, j'ai fini à l'hôpital à cause d'un évanouissement. En fait à ce moment là j'avais fait un cycle, et durant cette période là le cycle rend la personne un peu agressive j'avais aussi pris un médicament qui protège le foie, j'ai fais ça pour prendre 10 kg d'un coup qui m'a coûté 600\$ (460€). Au fait est ce que j'ai les mêmes réponses que les autres ?

Entretien JAAFAR

Prénom : Jaafar

Âge: 19 ans

Nationalité : Libanaise

Religion - confession : Musulman - Chiite

Activité actuelle : employé Bureau d'import / export

Niveau d'étude : Lycée

Fratrie : 14 enfants, il est le 6ème, 4 frères et 1 sœur plus âgés, 3 sœurs et 2 frères plus jeunes

Âge de début de pratique du culturisme : 17 ans

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 5 jours

Profession du père : chef d'entreprise – import/export

Profession de la mère : femme au foyer

Mon frère aîné a 31 ans, il est en Amérique, le second a 28 ans, après un autre frère qui a 26 ans après ma sœur qui a 23 ans, elle est mariée. Après il y a mon frère qui a 21 ans ensuite c'est moi, et après moi il y a un garçon et 2 sœurs après un garçon puis une sœur, un garçon et une petite sœur à la fin. Mon père a une agence ; je travaille avec lui moi et mes deux frères.

J'ai commencé le bodybuilding il y a deux ans, je m'entraîne entre 5 et 6 jours par semaine, environ 3 heures par séance. Je me prépare pour l'année prochaine pour la compétition de fitness et après avoir fini mes études j'envisage de voyager et être loin de ce pays.

Ce qui a changé en moi le plus après le bodybuilding c'est ma confiance en moi, c'est à dire avant je n'osais pas me déshabiller devant les autres dans la salle de gym alors que maintenant je le fais avec toute confiance, avant j'évitais d'aller à la plage avec mes amis, pour la même raison, j'avais honte de leur montrer mon petit corps, alors que maintenant en été je vais à la plage presque tous les jours, surtout que c'est à

deux pas de notre maison. A la plage je vois comment les gens me regardent, pas seulement les filles les garçons aussi, je sens qu'ils sont jaloux de moi ou ils désirent avoir un corps comme moi. Alors que avant le bodybuilding pour moi c'est une période que je n'aime pas en parler trop, c'est fini j'ai effacé cette période ! J'étais trop maigre, 53 kg c'est tout, c'est rien. Pour cela je suis attaché au bodybuilding, c'est la chose la plus importante dans ma vie maintenant, j'avais une petite amie elle m'a abandonné parce que mes exercices passent en premier, ma pratique du sport est plus importante qu'elle, et si tu me demandes qu'est ce que je vais choisir entre le bodybuilding et la fille soit sûre que c'est le bodybuilding. Je suis maintenant dans les 80 ou 82 kg alors c'est mieux pour mon corps qu'une fille.

La première fois c'est un camarade de la classe qui m'a accompagné à la gym, lui il s'entraînait là bas et il était plus âgé que moi. Il m'a présenté son coach qui m'a accueilli avec une première phrase « en 6 mois je vais faire de toi une autre personne, tu vas voir » ; ça c'était sa première phrase, ni enchanté, ni comment tu t'appelles ? ni qu'est ce que tu fais ? J'ai senti quelque chose de bien, j'ai senti que quelqu'un est prêt à s'en occuper de moi je ne sais pas quoi dire, comment exprimer, mais j'étais très content de comment il m'a parlé. J'avais envie de croire en cette phrase là, et j'ai cru en lui.

Il m'a préparé un programme pour l'entraînement, et pour le programme alimentaire, il m'a demandé de faire bien attention à ce que je dois manger, une phrase que ma mère ne m'a jamais dit peut être ! il est merveilleux ce coach, j'ai senti que je suis son fils adoptif, parfois il me téléphoné pour me dire bonjour, passe une bonne journée, et *take care* c'est quelque chose que mon père ne m'a jamais fait, en tout cas si mon père il va faire ça avec tous ses enfants il ne pourra rien faire après, la journée sera fini, on est 14 enfants ! (il rigole). Je me rappelle très bien au début de l'entraînement c'était difficile pour moi, et mon corps ne supportait pas ces attaques ! Surtout que j'étais très très maigre, je rentrais à la maison avec plein de douleurs musculaires et je me disais que je ne peux plus continuer comme ça. Le matin le coach me téléphonait pour voir comment je vais, il m'encourageait, il me disait que j'ai un potentiel et je peux arriver là où je vais et que lui il a décidé de faire ce chemin avec

moi. Ces mots m'ont donné de l'énergie, je revenais l'après midi, je commençais mes exercices, ou plutôt la torture. Après quelques semaines il m'a proposé des protéines et des vitamines pour garder une certaine énergie pendant mon entraînement. Après quelques mois mon corps avait déjà une forme, il n'y avait pas de muscles encore mais quand je me regardais dans la glace je voyais déjà qu'il y a une *shape* (forme). Je n'ai jamais rêvé que moi, un jour j'aurais des formes, j'étais très heureux. Ceci m'a poussé à m'investir dans le bodybuilding beaucoup plus encore, j'ai parlé avec mon coach il m'a affirmé que mon corps est prêt maintenant à avoir des muscles, que mon corps est prêt à grandir. Pour ça le programme a changé, j'ai pris des protéines, je suis passé par une période de séchage et là c'était très difficile mais le résultat, obtenu après, compense toutes les douleurs et toutes les difficultés. Quand je me regardais dans le miroir je disais que c'est incroyable, et je me sens très fier de moi, mais j'avoue que ça ne s'arrête jamais, ça devient addictif, à chaque fois que tu cibles ton but ça te donne encore plus envie, je sais que je vais arriver à un moment où je vais dire que ça suffit, mais je ne sais pas quand, et surtout pas en ce moment. Pour être honnête, c'est le cycle qui m'a aidé à avoir cette forme et ces muscles que tu vois, je l'ai fait une seule fois. Ce n'est pas dangereux si tu le fais correctement, en plus le plus important c'est la qualité du produit. Je te donne un exemple, moi j'ai payé 1000 dollars pour ce cycle alors que je connais d'autres culturistes, adultes surtout, qui payent beaucoup moins, tout dépend de la qualité et de la bonne consommation. Maintenant c'est vrai que je fais ce cycle mais la prochaine fois ça sera peut être quand j'aurai 25 ans. Pour l'instant je suis satisfait, je suis content de moi, de mon corps, je me sens heureux, je souris involontairement quand je me regarde dans le miroir et je vois mes abdos, mes triceps, mes biceps, tu sais que les gens disent biceps et triceps, mais pour travailler par exemple juste les triceps il y a différents programme, plusieurs exercices à faire, il faut reposer les muscles de temps à autre et faire d'autres exercices sinon si tu travailles à chaque fois le même muscle il ne grandira plus, il faut lui donner un temps de repos.

Comme projet d'avenir, j'ai envie de voyager et faire ma vie à l'étranger, bien sûr que je ne vais pas me marier, je n'aime pas me marier, en tout cas regarde ce qui se passe autour de nous tous les mariés, divorcent (il rigole).

Ma mère est la personne la plus idéale pour moi, elle est affectueuse mais en plus on l'a nomme « *ekht rjeil* » (elle casse la gueule d'un homme), elle est très forte, c'est elle qui nous a élevés presque toute seule puisque mon père passait la plupart de son temps au boulot, on était dans un village avant, cela fait quelques années que nous sommes à Beyrouth, et mon père on le voyait à peine les dimanches. Quant à moi ça m'est égal si je le vois ou non, j'étais trop attaché à ma mère, je le suis toujours d'ailleurs parce que mon père était très injuste par rapport à moi, je ne veux rien de lui, je ne lui demande rien, il était toujours loin de moi, inexistant si tu veux. Je le vois presque une fois par mois, mon père est aussi membre de *Hezbollah*. Il y a des moments où je me sens très en colère, et je blâme parfois mon père. Quand j'étais à l'école, j'étais trop sage, trop timide, je parlais doucement et les camarades de ma classe me traitaient d'homosexuel, parfois ils me battaient, j'étais incapable de me défendre, je m'énervais beaucoup mais je ne disais rien. Jusqu'à présent les gens me traitent d'homosexuel mais ça n'a plus le même effet qu'avant, je vais à la salle de gym je commence à m'entraîner et pendant l'entraînement j'oublie tout le monde, j'oublie qu'est ce qu'il ya à l'extérieur, je me concentre sur moi, et je fais mes exercices. Les gens pensent que je suis homosexuel à cause de mes photos sur *facebook*, j'ai des photos avec des amis qui eux aussi font du bodybuilding, on a des photos à la plage, les uns sur les autres, des bêtises tu sais ! Juste pour rigoler et s'amuser, et parce que je me rase partout, il n'y a aucun poil sur mon corps, je n'aime pas avoir des poils, j'aime la peau douce et lisse et j'aime porter des couleurs c'est à dire des tops jaunes, rouges ça attire plus l'attention et mon corps sera plus attirant.

Entretien MISSAK

Prénom : Missak

Âge: 19 ans

Nationalité : libanaise (d'origine arménienne)

Religion - confession : Chrétien - Orthodoxe

Activité actuelle : École militaire

Niveau d'étude : Terminale

Fratrie : il est le cadet d'une fratrie d'une sœur 26 ans et un frère 23 ans

Âge de début de pratique du culturisme : 15 ans

Dopage : non

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 3 jours

Profession du père : Photographe de mariage

Profession de la mère : femme au foyer

J'ai commencé le bodybuilding quand j'avais 15 ans et demi. Avant quand j'étais petit je jouais au foot, après j'ai pensé qu'il n'y avait pas d'avenir dans le domaine de foot, tu sais le sport au Liban il n'a aucune valeur. Donc j'ai commencé à m'entraîner tout seul à la gym pour avoir un corps fort. C'est à cause de mon ami que j'ai fait le bodybuilding, il est plus âgé que moi et il s'entraînait déjà depuis quelques années. Le foot ne donne pas un résultat comme le bodybuilding parce qu' on court beaucoup, ce qui fait que je perds du poids alors que quand je fais le bodybuilding c'est tout à fait autre chose. J'ai commencé à m'entraîner au début 3 jours par semaine après l'école. J'ai commencé à voir le changement dans mon corps après quelques mois et le fait que déjà j'étais joueur de foot ça a accéléré le processus de gain de muscles. Mes muscles sont visibles et ce sont mes camarades de classe qui ont remarqué le changement que mon corps a subi, c'est comme si du jour au lendemain tu sens comment les regards des gens a changé, ils regardent une autre personne mais cette fois ci avec jubilation ! Un de mes camarades m'a dit un jour « mais qu'est ce que tu fais ? Qu'est ce que tu fais ? » ce qui m'a poussé à continuer le bodybuilding et de ne jamais penser à m'arrêter. Parce que je me suis senti, comme ci cette personne qui était trop simple, cette personne qui a quelques amis à l'école et que cette même personne s'est

transformée en une autre qui attire le regard de tous les élèves même il y a quelques profs qui m'ont fait la remarque. En plus le bodybuilding ce n'est pas juste de la forme ça te donne de la force aussi, tu travailles muscle par muscle, je sens que j'ai de la force maintenant. Avant je t'ai dit j'étais trop maigre à cause du foot peut être, je faisais 50 kg alors que maintenant je pèse 77 kg, et j'aime ce chiffre parfois je fais exprès de garder ce poids puisque le chiffre 7 c'est le chiffre de la victoire.

Mon alimentation a changé bien sûr, je mange beaucoup plus qu'avant, j'ai plusieurs repas par jour. C'est toute une autre histoire la nourriture. Il y a un programme à suivre.

Mon père jusqu'à ce moment là, il est contre l'idée que je fasse du bodybuilding, il a peur que je lève des poids et quelque chose de mal m'arrive à cause de ça, il a vu comment mon corps a changé et il me pose toujours cette question « est ce que tu fais des injections ? » il me conseille toujours d'arrêter le bodybuilding et de faire un autre sport ou de revenir au football. Par contre ma mère elle préfère comment je suis maintenant, elle est fière de moi, elle veut que je continue mais en me disant de ne jamais prendre des stéroïdes. Ça me tente parfois l'idée de prendre des stéroïdes, parce que ça m'énerve parfois le fait de voir quelqu'un qui est moins jeune que moi et qui, à peine après quelques mois se montre plus gonflé que moi, qu'il a un corps plus grand que le mien. Ça me met en colère. Mais après je me calme en me disant que lui s'il arrête l'entraînement 2 mois son corps et ses muscles vont disparaître, alors que moi si j'arrête le bodybuilding je garde ma forme pour au moins deux ans. En plus je suis dans l'armée si je vais faire des injections de stéroïdes ça va me faire des problèmes.

Moi je ressemble plutôt à mon oncle, déjà tout le monde à la maison dit que j'ai son caractère. Il est très colérique, isolé, il n'aime pas être entouré de gens ça l'étouffe. Moi je suis pareil, je me mets facilement en colère pour la moindre chose, pour un simple mot.

Ma mère est tout mon contraire, mon père presque aussi. Pendant la puberté j'ai senti que je voulais grandir rapidement pour ne pas être différent de mes camarades de classe, certains étaient condescendants envers moi et envers quelques autres, car ils

avaient des poils sur leur visage et moi comme j'ai une peau blanche et le fait que j'étais maigre j'ai voulu anticiper certaines humiliations et moqueries, genre « je suis une fille blablabla... ». Donc à la maison je me rasais même si je n'avais pas de poils, mais j'ai fait ça pour que les duvets se transforment en des poils le plutôt possible. C'est à dire en faisant ça ça devient une signature, une affirmation que je suis un garçon et non pas une fille.

Aujourd'hui, personne ne peut m'adresser une telle critique à cause du corps que j'ai maintenant, surtout regarde mes triceps, biceps et pectoraux on dirait du béton armé. En plus le fait que je suis dans l'armée ça change aussi la perception des gens, c'est à dire en général les personnes qui choisissent d'être dans l'armée sont des gens forts et *abadail* (brave).

A la première vue les gens qui me rencontrent avant même de me regarder dans les yeux ils regardent mon corps la forme de mes bras ma poitrine et parfois quand je suis à la plage je sens que parfois les gens essaient de compter combien j'ai de *tablettes de chocolat*, ça me fait du plaisir. Le bodybuilding pour moi c'est du *budget* aussi par ce que chaque mois je fais du shopping, une somme de mon argent je le consacre pour acheter des vêtements. J'aime acheter des hauts qui rendent mon corps plus visible, avant je pensais que avec un corps pareil je vais attirer l'attention des filles, c'est vrai, mais aussi avec mon corps maintenant je ne savais pas que j'allais attirer les regards des garçons aussi. Je ne dis pas qu'ils sont des homosexuels mais mon corps les attire, peut être ils rêvent eux aussi avoir un corps comme le mien. Les soldats à l'armée me disent que j'ai un corps bien sculpté, eux ils sont sportifs aussi ça se voit mais ils ne travaillent pas sur la forme, l'important pour eux c'est la force. J'aime la vie de soldat, parce que tout d'abord il y a l'entraînement qui est primordial, ensuite l'idée du *fight* (combat) déjà m'excite, j'ai toujours aimé le *fight* quand j'étais petit mes films préférés étaient ceux de Sylvester Stalone dans *Rambo* et de Arnold Schwarzenegger dans *Terminator*. Je les avais en dvd et je les regardais de temps en temps mes parents me disaient « on ne peut pas voir autre chose à la télé ? Tu n'as pas marre de ces films là ? » (Il rigole).

Entretien ALI

Prénom : Ali

Âge: 20 ans

Nationalité : libanaise

Religion - confession : Musulman - Chiite

Activité actuelle : élève

Niveau d'étude : Terminale bts

Fratrie : jumeau avec une sœur et a un frère aîné qui a 32 ans

Âge de début de pratique du culturisme : 15 ans

Dopage : non

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 3 jours

Profession du père : Chauffeur de poids lourd

Profession de la mère : femme au foyer

J'ai commencé à faire le bodybuilding il y a un an, je m'entraîne 4 jours par semaine. Avant le bodybuilding je sentais que j'avais un corps « anormal », j'étais trop trop maigre, je crois 52 kg. Il y a toujours cette blague que mes camarades de classe faisaient « ah tiens il faut qu'on t'attache à une corde pour que tu ne t'envoles pas avec le vent... » Je déteste cette blague et je détestais l'automne et l'hiver car à chaque fois que le vent arrive ils faisaient la même blague.

Quand j'étais petit ma mère me donnait de l'huile de foie de morue pour que ça me donne de l'appétit car je ne mangeais pas assez disait ma mère. Mais ça n'a pas marché je suis resté maigre. Maintenant je fais le bodybuilding je suis obligé de prendre plusieurs repas par jour... en plus les protéines que je prends me donne du *pump* (de l'énergie) et à ce moment là j'ai senti que mon corps a vraiment changé et depuis je me sens vraiment engagé dans le bodybuilding, comme si je suis dans une relation sérieuse avec une fille. Aujourd'hui mon corps est plus grand que les corps de mes collègues et mes anciens camarades, plus musclé et plus fort il fait 76 kg. Quand un d'eux m'a rencontré depuis quelques mois il était stupéfait, il m'a dit « mais qu'est ce que t'es devenu ? Tu as beaucoup changé ! » Même mon visage est plus beau

maintenant non pas juste mon corps, tout le monde me dit Bravo et ça me plaît. Quand j'étais petit les adjectifs qu'on m'a adressés étaient nombreux et blessants genre, « regarde l'os est venu » et moi comme j'étais grand de taille mais trop maigre ils m'appelaient « la paille ». Maintenant tout c'est du passé.

À chaque fois que je suis à la maison ma mère me contemple, elle me dit tu as beaucoup changé, tu es magnifique maintenant, tu n'es plus comme quand tu étais petit, tu m'as fatigué par ton corps maigre quand tu étais jeune mais maintenant tu t'es rattrapé. Physiquement je ressemble beaucoup à ma mère et surtout à ma sœur jumelle. Mon père me taquine beaucoup, il me dit « j'ai deux filles jumelles » parce que j'ai les cheveux longs et il veut à tout prix que je les coupe. Je ne ressemble pas à mon père ni physiquement ni de caractère, il est très calme, il s'énerve très rarement alors que moi dans mon enfance j'étais agressif, je me disputais avec nos cousins, avec nos voisins et mon père se disait « à qui il ressemble celui là ? ».

Une fois quand j'avais 16 ans j'ai fait un accident de moto, je suis tombé, heureusement que ça ne m'a pas tué mais jusqu'à présent je souffre d'une douleur à l'épaule, parfois en m'entraînant ça me fait beaucoup mal mais je n'ai pas le choix il faut que je continue le programme.

Maintenant je sens tout le contraire de ce que je sentais avant, même je sens beaucoup plus de choses, des trucs positifs, c'est-à-dire maintenant quand je me trouve dans une soirée tout le monde me regarde, mon look est attirant maintenant, on dirait un européen, mes cheveux, mon tatou sur mon bras. Une fois pendant une soirée une fille m'a dit que ma poitrine est plus grande que la sienne, elle m'a dit que j'ai un très beau corps. Dans les soirées je suis presque toujours celui qui attire les regards, mes amis n'ont pas de muscles ils ont un gros ventre parfois je sens qu'ils sont jaloux de moi parce que personne n'est attiré par eux. Je vais te dire une chose, avant quand j'étais maigre les filles s'enfuyaient, or maintenant elles me téléphonent, me proposent de sortir... c'est cool, je n'ai pas une copine, ça ne marche pas avec moi, je ne sais pas pourquoi.

En ce qui concerne la guerre mes parents me disent que heureusement je n'ai pas vécu ça, c'était une période très difficile pour eux des fois quand je veux aller avec des amis au sud ou au nord mes parents m'interdisent disant que la situation n'est pas stable et ça pourrait se rallumer à n'importe quel instant, et moi je fais tout ce que ma mère dit de faire. Ma mère est trop croyante et pratiquante, elle prie beaucoup. Une fois il y avait une sortie, ma mère a refusé que je prenne le bus et elle a insisté sur ça, je ne suis pas allé bien sûr et le jour même j'étais informé que le bus a fait un accident et depuis ce jour là, j'écoute tout ce que ma mère me dit. Voilà c'est tout.

(À la fin de l'entretien il ajoute) Je vais te dire encore quelque chose, il y a quelques années je fumais de l'herbe et j'ai pris d'autres drogues avec des amis, après je me suis dit qu'est ce que je suis en train de faire ? Je me suis éloigné de ce groupe là pour éviter tout, et c'est à partir de ce moment là que j'ai commencé un nouveau chapitre. Maintenant mes parents me font aveuglément confiance, ils ne savent même pas où je travaille, ils me demandent juste si tout se passe bien au travail, si tout se passe sans problèmes... il n'y a pas beaucoup de communication et moi depuis mon enfance je parle peu, mon père était toute la journée au travail je ne le voyais que les dimanches. Je passais les jours à regarder des films, j'aime bien les films d'action, quand j'étais petit j'aimais les films de Bruce Lee, et j'essayais tout le temps de faire comme lui, une fois je me suis blessé en essayant de casser un bâton sur ma jambe comme lui (il rigole), j'ai même essayé d'imiter sa voix en faisant les sons du tigre.

Entretien MAHDI

Prénom : Mahdi

Âge: 20 ans

Nationalité : Libanaise

Religion - confession : Musulman - Chiite

Activité actuelle : étudiante en architecture

Niveau d'étude : Universitaire

Fratrie : aîné d'une fratrie de deux frères et une sœur

Âge de début de pratique du culturisme : 17 ans

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 5 jours

Profession du père : architecte

Profession de la mère : femme au foyer

Quand j'ai commencé le Bodybuilding j'avais 17 ans, attends, je vais te montrer une photo de moi avant le bodybuilding. (Une photo de lui à 17 ans - il est tellement maigre que ses os sont visibles). J'avais 51 kg à ce temps là. Au début de la pratique du bodybuilding j'ai commencé à m'entraîner et puis j'ai arrêté, je me suis inscrit encore une fois et j'ai arrêté, mais cela fait 2 ans et demi que je suis stable, je m'entraîne 5 jours par semaine et je suis très content du résultat que j'ai. Je suis très content de mon corps, je suis fier de moi. C'est mon père qui m'a conseillé de faire ça au début, il m'a dit que ça va m'aider dans ma vie future, pourtant mon père il n'a jamais fait du bodybuilding, mais en tout cas il a raison. Parce que quand j'étais petit, à l'école les élèves un peu costaux cherchaient ceux qui sont petits de taille ou maigres pour les embêter et se moquer d'eux et moi j'étais toujours celui dont les autres se moquaient, ils abusaient de moi, ils me frappaient pour un rien, juste parce que j'étais maigre et faible, j'ai jamais pu me défendre, alors que maintenant *with a new Me* (avec un nouveau Moi) tout le monde me respecte. Je ne te dis pas que mes

sentiments ont changé à 100% mais le fait que les gens et mon entourage me respectent ça me satisfait un peu.

D'un autre coté à la gym par exemple, ceux qui sont plus jeunes que moi, c'est-à-dire entre 16 et 17 ans viennent toujours vers moi me demandant des conseils, ça me valorise beaucoup, je sens que je suis important aux yeux des autres, je sens la transformation à 180 degrés de celui que j'étais et de celui que je suis devenu, c'est formidable.

Maintenant je fais 75 kg, je me sens plein, avant je me sentais vide, un rien, avant quand j'avais 51 kg je portais des vestes très larges pour cacher mon corps, plutôt mon squelette alors que maintenant je peux porter tout ce que je veux, mon corps est sculpté je peux porter des hauts très serrés pour que mes muscles soient visibles, mes biceps, mes triceps. Et la plupart du temps j'achète de col V ou bien des chemises où les 4 premiers boutons je les déboutonne pour exhiber ma poitrine, et j'essaie toujours d'être bronzé parce qu'avec le bronzage les muscles sont plus visibles et attirent plus l'attention. Je compense d'ailleurs, avant j'étais comme *blanche neige* et pour cette raison j'évitais les journées à la plage pour éviter les moqueries. La gym m'a donné de la force de l'extérieur et de l'intérieur, avant je marchais dans la rue, j'avais peur des gens, j'avais peur de leurs jugements alors je prenais le chemin où il y a moins de gens pour les éviter, même si ce trajet parfois va durer plus longtemps... or maintenant j'ai beaucoup confiance en moi, maintenant je prie Dieu pour qu'il y ait beaucoup de monde là où j'y vais parce que tout le monde va me regarder, des gents vont me faire des compliments genre *nice Job*, *amazing body* (bon boulot, corps incroyable). Des mots que je n'ai jamais entendus même de la part de mes parents. Avant quand une fille me plaisait je n'avais pas le courage d'aller vers elle par peur d'être ridiculisé, par peur d'être rejeté, je disais bien sûr qu'elle va me rejeter, qu'est ce que j'ai ? Je n'ai rien ! Alors je me retirais. Alors que maintenant je sais très bien que je peux sortir avec n'importe quelle fille que je veux, d'ailleurs maintenant ce sont les filles qui viennent vers moi et me draguent.

A présent à la fac par exemple il y a des situations qui me rappellent quand j'étais jeune à l'école, il y a des garçons puissants qui essaient de contrôler les autres

de les manipuler, de se moquer d'eux et je me dis à chaque fois si je n'avais pas fait du bodybuilding ces choses allaient se répéter encore une fois, mais grâce à Dieu et à la gym ce n'est plus le cas pour moi, j'avais eu ma part, ça suffit ! Je pense que la forme d'une personne joue un rôle important sur son destin, surtout au Liban ! Le pays des apparences !

Ma mère ne veut pas que je continue le bodybuilding, elle me dit que je suis devenu trop grand, trop gonflé, trop musclé par contre mon père m'encourage à continuer. Mes parents sont au courant que je prends du *wey* et des *amino-acids* mais je n'ose jamais leur dire que j'ai fait un cycle.

Mon père m'encourage à continuer le bodybuilding car il a vu combien j'ai changé, en plus moi je suis l'aîné donc je pense que c'est important pour lui que je sois parfait. Mon père est architecte, il travaille à Abu Dhabi, je le vois une fois par an, chaque année quand il vient il voit la différence en moi, il sent que je me suis amélioré, il a remarqué que je ne suis plus timide comme avant, donc il insiste pour que je n'arrête jamais le bodybuilding. En ce moment mon père est très content de moi, de mon corps, de mes études surtout que je fais de l'architecture comme lui, d'ailleurs il me dit qui va prendre ma place au travail si ce n'est pas toi ?!

Ce que j'aime le plus dans mon corps c'est ma poitrine, je fais toujours attention à ce qu'elle ne maigrisse pas. Regarde cette photo là (son torse assez gonflé) et une autre photo de quand j'avais 15 ans, tu t'imagines que c'est la même personne ? (il me montre une autre photo de lui avec son petit frère qui essaie de l'imiter en prenant des positions en exposant son corps), oui je suis l'idéal pour mon frère, il veut faire comme moi, il veut s'habiller comme moi, mais ma mère s'est mis en colère, parce qu'elle pense qu'il est très très jeune pour ça.

Ma mère est trop peureuse elle s'inquiète pour un rien, si je sors elle me pose mille et une questions, ça devient un interrogatoire, elle a peur que quelque chose de mal m'arrive, ou que je fréquente de mauvaises personnes, quand je sors elle me téléphone toutes les heures. Ma mère a travaillé avant ma naissance, elle me le dit

toujours que c'est à cause de moi qu'elle a arrêté de travailler. C'est pour ça que je n'ose même pas lui demander de préparer ma nourriture, je la fais moi-même.

Mon père au contraire il est très fort, dans le passé, pendant la guerre il faisait partie des gens qui défendaient leurs villes, c'est une ville musulmane et mon père et mes oncles aussi appartenaient à *Haraket Amal* (milice musulmane chiite) il aidait les gens, il n'avait peur de rien. Il m'a raconté qu'une fois un sunnite était mort devant l'immeuble par un tir, mon père l'a soulevé et est parti rendre son cadavre à sa famille pour qu'il soit enterré, il n'avait pas peur d'aller chez eux c'est-à-dire chez les adversaires, c'était dans les années 1975. Mais après il a tout laissé et a décidé de voyager et travailler à l'étranger.

Moi je ne m'imagine jamais dans un parti politique pourtant je suis le fils du Sud, et tu sais ça veut dire quoi ! (les chiites du sud qui combattent les israéliens). Oui je ne veux pas de cette vie, j'ai beaucoup d'amis qui ont des pères dans le *Hezbollah* (milice musulmane chiite) et je vois comment ils sont traités, ils sont trop soumis à cette autorité, tu es obligé de faire et croire tout ce qu'ils te demandent. Alors que moi grâce à Dieu je suis content comme ça, je ne veux pas ni de leur groupe ni de leur politique. Je préfère aller à la gym, j'y vais 5 jours par semaine, ça prend beaucoup de temps, il me faut une heure pour arriver à la salle de sport après il y a l'entraînement, puis la douche et le trajet du retour, tout ça c'est du temps, on parle de, presque, au total, de 5 heures, ce qui fait que j'arrive à la maison épuisé, à peine je salue ma famille et j'entre dans ma chambre pour dormir.

Le bodybuilding est un vrai investissement pour moi, ça me fatigue mais c'est un réconfort en même temps. Il y a des moments difficiles c'est-à-dire une fois j'étais obligé de ne plus m'entraîner pour quelques semaines, une veine était endommagée, j'ai pas pu rester sans bouger, j'ai demandé à mon ami de m'accompagner en voiture et j'ai fait à ce moment là des exercices pour mes jambes, fesses et cuisses. Si j'étais resté à la maison j'allais culpabiliser, je ne supportais pas le fait de rester à la maison et surtout ne rien faire.

J'ai pas une petite amie en ce moment, j'ai pas envie de m'engager dans une relation, moi personnellement je suis contre le mariage, en tout cas si je vais me marier ça ne serait pas avant l'âge de 35 ou 40ans et surtout ma compagne doit être plus jeune que moi de 7 à 10 ans, parce que je ne pense pas que ça puisse marcher si elle aura le même âge que moi, je ne dis pas que toi tu n'es pas jeune excuse moi, mais imagine que moi j'ai 35 ans et elle a 25 ans ça serait plus sympa, elle peut être encore coquine, faire des caprices, alors que si elle a 35 ans ou plus ça ne lui ira pas de faire des caprices à cet âge là ! C'est trop tôt de parler en tout cas de ça maintenant, le plus important pour moi c'est le bodybuilding.

Entretien TONY

Prénom : Tony

Âge: 20 ans

Nationalité : Libanaise

Religion - confession : Chrétien - Maronite

Activité actuelle : étudiant en comptabilité

Niveau d'étude : Universitaire

Fratrie : benjamin de deux sœurs

Âge de début de pratique du culturisme : 18 ans

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 4 jours

Profession du père : employé

Profession de la mère : femme au foyer

J'ai commencé à faire le bodybuilding il y a 2 ans, je m'entraîne 4 jours par semaine. J'ai décidé de faire le bodybuilding car je faisais presque 100kg et c'était handicapant pour moi. J'étais trop passif pendant cette période, je refusais de sortir, je me sentais très lourd. Même pour rendre visite à un copain qui habitait à côté de chez moi c'était difficile. J'évitais le regard des gens, je portais toujours des T-shirt et des pantalons assez larges et noirs pour cacher mon gros corps. Mais tu sais les gens et mes parents à un certain moment on eu peur que je sois un membre d'une secte qui s'appelle EMO (gothique)! Ça m'a blessé encore plus, je ne savais pas que mon apparence était assez terrifiante. Je passais mon temps à regarder la télé, je regardais souvent le « *catch* » et je me disais toujours j'aurais aimé que mon corps soit assez solide et fort comme ces joueurs là, tous ont un corps énorme, des montagnes on dirait, un corps bien musclé, gonflé, fort et séduisant.

J'ai arrêté l'école quand j'étais en classe de terminal je ne me supportais plus, je dormais la plupart du temps. Après j'ai décidé de faire du bodybuilding, j'ai parlé avec mon voisin qui faisait du bodybuilding depuis plusieurs années et qui est aussi *private*

coach. On a fixé une date et je suis allé avec lui à la salle de gym pour m'inscrire. Il m'a préparé ensuite une liste dans laquelle il y avait une alimentation exigeante.

Quelques semaines plus tard j'étais déçu, rien n'a changé, je n'ai senti aucune différence, j'ai voulu arrêter puisque ça ne sert à rien je me crée de faux espoirs. Mais le coach était très ferme avec moi comme si c'était lui qui décidait à ma place ! Il me dit « personne n'échoue avec moi ! Tu comprends ce que je te dis ?! » Maintenant quand je pense à ça je me dis heureusement qu'il était dur avec moi, heureusement qu'il ne m'a pas abandonné, heureusement que je ne me suis pas séparé de lui. Il m'a appris à être patient et m'a demandé de travailler très dur et d'être plus sérieux, il me disait « *badna nokhlas men hal tlozloz* » (on va en finir avec ce gras gras).

Après deux mois j'avais déjà perdu 10 kg, et c'était la première fois que je sens que mon corps a changé, je ne me sentais plus comme une grande balle. Après, au fur et à mesure je perdais du poids ensuite, j'ai commencé à prendre du muscle, et voilà le résultat maintenant. Je me sens fort, j'ai un corps beau, un corps que j'ai tant voulu avoir, un corps solide comme une pierre, j'ai une *shape* maintenant alors que avant j'étais comme un sac, un sac de poubelle noir. Le bodybuilding m'a mis en vie à nouveau, comme si j'étais mort avant, je ne sortais pas, je ne bougeais pas alors que maintenant j'ai toujours envie de sortir, de marcher dans la rue, dans les *malls* (*centre commerciaux*). Quand j'entre dans un magasin je sens que j'ai confiance en moi, je n'ai plus peur des regards des gens, même la tonalité de ma voix a changé et je ne marche plus comme avant, avant je marchais arc-bouté, les yeux baissés je regardais le sol, maintenant ce n'est plus le cas c'est tout à fait le contraire si tu veux.

J'ai refait ma classe de terminale, j'ai réussi et maintenant je suis inscrit à l'université, je fais la comptabilité, (il rigole) je fais de la comptabilité à la fac et je fais de comptabilité à la gym c'est-à-dire en faisant mes exercices je compte combien de fois je fais tel ou tel pas, je compte combien de fois je fais des exercices d'abdos, je compte combien je peux lever du poids, je compte tout le temps, je ne pense plus à rien.

Je fais très attention à mon corps, je fais attention à ce que je mange, je ne mange pas n'importe quoi et je compte toujours les calories dans la nourriture et les

calories que j'ai à dépenser. Je veux garder mon corps tel qu'il est, et je refuse d'être comme avant. Je n'ai fait aucun cycle bien sûr, je ne prends pas non plus des protéines mais à un certain moment le coach m'a conseillé de prendre de « pre-work-out » pour que j'aie un peu plus d'énergie pour que je puisse m'entraîner facilement car c'était difficile pour moi au début, en plus ça me permet de prolonger mes heures d'entraînement. Mais après j'ai arrêté de prendre ce produit puisque j'étais déjà habitué à ce rythme là.

Mon père des fois quand il me voit à la maison torse nu, ou en train de faire des exercices pour mes abdos il me dit que je suis plus moche qu'avant ! Mais moi je m'en fous, je continue mes exercices et je sais que ce qu'il dit est faux. En tout cas il ne m'as jamais dit quelque chose de positif même pendant mon enfance, il ne faisait que critiquer il ne faisait que râler tout le temps il ne sait pas faire autre chose, à la maison, il boude, il commence des fois à crier pour un rien, surtout lorsque quelqu'un au travail lui adresse une remarque ou une critique, il ne répond pas, il se met en colère, s'énerve arrive l'après midi à la maison et commence à crier pour un rien, parfois il casse des meubles. Ma mère n'ose rien dire, parce que si elle va lui dire un mot il va commencer à crier encore plus fort, ma mère nous disait : ne vous inquiéter pas, il va se calmer. Mes sœurs aussi ont peur de lui quand il se fâche.

Ma mère elle veut que je continue à faire du sport non pas parce que je suis mieux comme ça mais parce que aussi en restant hors de la maison j'évite les critiques de mon père et évite des éventuelles disputes.

Entretien MARC

Prénom : Marc

Âge: 21 ans

Nationalité : Libanaise

Religion - confession : Chrétien - maronite

Activité actuelle : étudiant en graphisme

Niveau d'étude : Bac + 2

Fratrie : une sœur et un frère

Âge de début de pratique du culturisme : 16 ans

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 6 jours

Profession du père : employé

Profession de la mère : Femme au foyer

J'ai commencé la pratique du sport à l'âge de 16 ans, mais aujourd'hui ce n'est pas comme avant. A un moment je me suis dit « c'est fini il faut que tu bouge un peu, il faut te débarrasser de la passivité et avoir une activité » j'ai donc choisi le *bodybuilding*. Je pesais 50 kg, j'étais rachitique ça me dérangeait beaucoup, les filles de mon âge pesaient plus que moi peut-être. Je me sentais avant très mal à l'aise, je me suis dit il faut « arranger mon corps ». En général les gens disent que chaque personne pratique un *hobby* pour moi ce n'était pas le cas, c'est après avoir vu mon corps transformé que c'est devenu un *hobby*. J'ai peur de perdre mon beau corps, j'ai peur de revenir à mon ancien corps que je déteste. C'est pour ça que je fais du sport 6 fois par semaine et je change de programme toutes les trois semaines c'est les conseils de mon coach pour que je travaille tout mon corps, et bien sûr la fréquence des exercices n'est pas la même, et j'augmente le lever de poids autant que je peux. Je ne peux évidemment pas faire comme le coach, il lève des poids énormes j'ai l'impression parfois que ses veines vont éclater. Je pèse 78kg c'est pas encore assez.

Pour moi le plus souvent je me focalise sur mes pectoraux. Ma poitrine est la partie la moins dégonflée dans mon corps. Dès que l'entraînement commence je me

sens dans un autre monde, j'oublie tout je ne pense à rien d'autre que mes exercices. Parfois c'est frustrant pour moi quand je n'arrive pas à atteindre le nombre de séries souhaitées pour un exercice par exemple je dois faire 10 séries de 15 levés de poids mais au bout de la 8^{ème} série je me fatigue, je ne ressens plus rien, j'essaie de continuer quand même surtout si le coach me surveille. Je ne veux pas qu'il pense que je suis incapable de le faire. Lui il est capable de lever la roue d'un énorme camion.

Actuellement je suis de plus en plus satisfait de moi, je me sens plus confortable et surtout je suis devenu assez organisé, la gym m'a permis d'organiser mon temps, le sommeil, les études, le sport et surtout mon alimentation. Avant je mangeais beaucoup de *junk food* (malbouffe), alors que maintenant tous les aliments sont étudiés et calculés. Avant je ne mangeais pas ce que ma mère nous préparait, je commandais toujours un hamburger et des frites c'était tout ce que je mangeais par jour, alors qu'aujourd'hui je suis obligé de manger toutes les deux heures. J'ai des amis, au moment où moi je fais du sport, qui dorment encore, ils se réveillent à midi, alors que la moitié de la journée s'est déjà écoulée. Quant à moi je commence à m'entraîner de bon matin.

Le matin par exemple avant d'aller à la gym, je mélange une banane avec des fraises, du lait, du miel et des œufs dans un *blender* avec des glaçons je bois et je m'entraîne une heure plus tard, après avoir fini le sport je mange de la viande ou du blanc de poulet ou du poisson grillé, deux heures plus tard je mange un sandwich de thon avec du pain pour le blé, au moment du goûter deux heures plus tard je choisis un biscuit avec du chocolat pour les sportifs. Je ne mange jamais après 21h, 21h c'est le maximum. Parfois je me fais plaisir, je mange un sandwich bien gras mais c'est une fois par mois, je ne le fais pas souvent pour ne pas regretter après.

A la maison ma sœur et mon frère accusent ma mère de me consacrer le plus de temps, elle me prépare mes repas, ça me fait rire, mais en même temps ça me rend heureux, je sens que je suis spécial chez ma mère pourtant mon frère a fait du bodybuilding pendant un an mais il n'avait plus le temps. Ma sœur, elle, fait plus de fitness mais elle n'est pas aussi sérieuse que moi. C'est elle la première personne qui m'a acheté des protéines pour que je prenne du poids, je pense qu'elle avait honte de

mon ancien corps. Par la suite j'ai fait des analyses médicales, j'avais un problème à cause des protéines, mes parents m'ont demandé de tout arrêter.

Mon oncle est un *bodybuilder*, quand j'étais petit je disais que je voulais devenir comme lui. Je demandais à mon père de faire du sport comme son frère, puisqu'il est très paresseux il a un gros ventre et paraît plus vieux que mon oncle alors qu'il est plus jeune que lui.

Au début quand mon oncle a su que je faisais du *bodybuilding* il a voulu s'inscrire dans le même club de gym que moi, il m'a beaucoup encouragé, puisque lui n'aime pas les garçons maigres et chétifs, avant il me traitait de «queue de billard» et il m'évitait. Alors que maintenant il est très proche de moi, il aime être en ma compagnie plus que d'être avec ses fils parce qu'il les trouve trop doux et féminins et j'aime qu'il soit fier de moi.

Quand j'étais à l'école j'étais trop gêné, les garçons de ma classe faisaient du *basketball* ou du *football*, ils étaient en meilleure forme que moi et moi à cette époque je n'écoutais que de la musique, puisque personne ne me choisissait dans son équipe pour ne pas affaiblir l'équipe, ça me blessait tellement... Mais ensuite j'ai pris ma décision je me suis inscrit dans un club de sport pour changer tout mon passé et avoir un présent satisfaisant.

Je n'ai pas de petite amie en ce moment, j'étais en relation avec une fille pendant 5 mois mais ça n'a pas marché.

Ce qui a changé chez moi, je suis devenu plus patient, maintenant je sens que je peux comprendre les situations dans lesquelles je me trouve, avant à l'école je n'arrivais pas me concentrer à étudier alors que maintenant je suis très sérieux dans mes études à la fac, surtout que j'aime le *graphic design*. En plus j'ai un autre projet en tête mais je ne sais pas si je serais capable de le réaliser. J'aimerais bien voyager et faire de la *music production* au Canada. D'ailleurs j'ai fait la demande pour le Canada il y a quelques années mais ça n'a pas marché, peut être que j'essaierai encore une fois pour le master.

Moi, j'adore la musique, la musique pénètre dans le subconscient de l'être humain et transmet les messages. Par exemple, moi, maintenant je n'écoute pas de la musique des autres elle s'inscrit dans ma mémoire et je ne veux pas que ça bloque

ma créativité. Alors que moi, je veux que MA *Moi je veux que ma musique* (il envisage d'être producteur) soit inscrite dans la mémoire des autres, *que ma musique pénètre dans les oreilles des autres. La musique est trop puissante, elle pousse la personne indécise à prendre des décisions dans l'immédiat, en plus celui qui produit la musique tout le monde le suit, regarde dans un concert par exemple, il y a un producteur de musique avec ses outils, il dirige des milliers des personnes à son rythme, j'avais envie de faire la même chose, c'est comme un pouvoir religieux ou politique* . Avant c'était une obsession, je rentrais le soir jusqu'à 5h du matin, j'essayais de produire ma propre musique. La musique est trop puissante, elle pousse la personne indécise à prendre des décisions dans l'immédiat, en plus celui qui produit la musique tout le monde le suit, regarde dans un concert par exemple, il y a un producteur de musique avec ses outils, il dirige des milliers de personnes à son rythme, j'avais envie de faire la même chose, mais je n'ai pas pu, c'est comme le pouvoir religieux ou politique, tu sens que quelqu'un qui met *mettalica* te possède je n'ai pas voulu être possédé... Le projet est mis de coté maintenant je me concentre sur le *bodybuilding* et sur mes études.

Entretien LOUBNA

Prénom : Loubna

Âge: 20 ans

Nationalité : Libanaise

Religion - confession : Chrétienne - Maronite

Activité actuelle : Étudiante en théâtre

Niveau d'étude : Universitaire

Fratric : cadette de 3 sœurs

Âge de début de pratique du culturisme : 18 ans

Dopage : oui

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 4 jours

Profession du père : chauffeur

Profession de la mère : comédienne publicitaire

J'ai commencé à faire du bodybuilding quand j'avais 18 ans, c'est un homme dont j'étais amoureuse secrètement qui m'a encouragé à faire le bodybuilding. J'adorais son corps. Il était bien plus âgé que moi genre 40 ans, mais il paraissait beaucoup plus jeune. J'adorais son corps, je disais toujours que c'était une œuvre d'art. Il arrivait toujours à la même heure, déposait ses affaires, il allait vers le miroir se regardait une minute et après il commençait à s'entraîner. Je le trouvais tellement organisé, alors que moi je me suis inscrite à la base pour perdre le gras tu sais dans le ventre et mes bras et aussi mes cuisses. J'ai une tendance à grossir et je ne voulais pas, surtout que je suis passée par une période qui ne me rend pas fière. Je fréquentais un groupe qui fumait de l'herbe et les gens ont commencé à parler et j'ai eu peur mais aussi j'ai grossi en fumant. J'ai voulu faire quelque chose qui a des valeurs positives j'ai trouvé le sport. Au début je m'entraînais trois fois par jour, non par semaine, mais après j'ai commencé à faire le bodybuilding j'ai fait 5 jours par semaine. Je suis programmée. J'arrive à la même heure à la salle de sport. Je faisais 3 heures et je partais à la maison pour dormir après quelque mois je suis devenue amie avec le culturiste et il m'a conseillé de faire quelques exercices, il m'a donné un programme alimentaire et bout d'un certain moment j'ai réalisé le changement dans mon corps. Honnêtement je ne m'attendais pas

à ca. J'ai un corps sain et fort et beau et qui attire l'attention des gens. Quant à mon alimentation il faut manger plusieurs repas grillés bien sûr. Ma mère dit « oui on avait tellement envie d'avoir un garçon ton père et moi Dieu n'a pas voulu ça mais maintenant je sens que je cuisine et je te prépare à manger comme si j'avais un fils à la maison ». on rigole et ça me fait plaisir en même temps. Après un moment, mon corps s'est stabilisé, je ne changeais plus ni de poids ni de forme, j'ai voulu ressentir encore une fois cette sensation de satisfaction, de perfection, j'ai parlé avec le coach qui est devenu un ami aussi. Il m'a proposé de faire un cycle. Je n'ai pas hésité, aucune seconde. J'ai commencé à me préparer pour le programme en un mois tout a changé à nouveau mais cette fois-ci je n'étais pas juste sous les regards des gens dans la rue, mais plutôt les regards des culturistes de la salle de gym, tout le monde voulait me parler, tout le monde voulait s'approcher de moi, j'étais contente. Pourtant le coach m'avait averti que j'aurais des retards et des problèmes avec mes menstruations, je me suis dit et alors !? Je m'en fous, c'est pas comme si j'allais me marier maintenant.

Avant je ne sais pas ce que je sentais par rapport à mon corps, c'est-à-dire je me rappelle que lorsque j'ai eu mes règles j'ai pleuré et je ne voulais pas. Mais aussi je ne voulais pas avoir de gros seins, j'avais honte de mes seins, il y avait quelque chose d'étrange aussi par rapport à mon physique, c'était une de mes oreilles j'étais complexée à cause de mon oreille décollée. Après plusieurs crises de pleurs et des humiliations à l'école mes parents ont accepté de me faire opérer. Ca m'a calmé à un moment, mais je sentais toujours qu'il y avait quelque chose qui me manquait. Ma sœur ainée est différente de moi elle a un corps mince, elle est plus belle que moi, d'ailleurs tout le monde dit qu'elle ressemble à ma mère alors que moi je ressemble à mon père. J'ai une relation distante avec mon père il est tout le temps en voyage, mais ma mère est toujours là mais pas avec nous. C'est une femme qui s'occupe beaucoup de son apparence, elle est trop belle elle fait jeune parfois les gens croient qu'elle est ma sœur mais elle passe la plupart de son temps avec ma sœur ainée, rarement avec moi et ma petite sœur. Mais depuis que je fais le sport elle s'est rapprochée de moi, elle me demande comment je fais pour avoir des fesses solides et gonflées ou bien un ventre plat c'est mon corps qui nous a rapproché.

Avec mes amies certaines sont fières de moi elles trouvent que j'ai un corps idéal alors que pour d'autres elles trouvent que c'est trop exagéré surtout que mon goût pour les vêtements a changé J'ai un gout plutôt masculin parce que je sens que les robes ou jupes ne vont pas avec mon corps musclé donc je porte des habits de garçon. Mais ça ne me gêne pas, au contraire je sens que j'ai plus de valeur, les gens ne cessent de me regarder comme si j'étais une affiche ou une publicité.

C'est vrai que j'ai fais de mon corps un corps de mannequin et je suis très fière de ça. Les autres femmes font des chirurgies dans tout leur corps elles installent un anneau gastrique pour maigrir elles font des injections dans les lèvres et le visage moi j'ai fais juste une rhinoplastie. Et mes oreilles mais tout le reste c'est grâce à la pratique sportive et le recours à un seul cycle pas plus. Je pesais 67 kilos avant c'est beaucoup, je n'aimais pas. Maintenant j'aime être plus plate, je fais 55 kilos et je me pèse tout les jours.

La guerre je me souvient pas beaucoup, j'étais très petite je ne sais pas c'est quelle guerre (elle rigole), je me rappelle, j'ai entendu les bruit genre des gros boom et tout et je me suis cachée dans la baignoire. Mais je ne sais plus quand, j'étais trop jeune, je crois que maintenant aussi j'aurais trop peur s'il y a la guerre. Quand il y a eu les explosions des voitures avec Hariri et Gebran (hommes politiques mort dans des attentats à la bombe en 2005) et tout ceux là, j'avais peur parce que c'est le hasard qui décide pour toi.

Concernant mes projets d'avenir je ne sais pas encore, peut être je m'inscrirai sur un réseau social pour le mariage pour faire plaisir à ma mère puisqu'elle s'inquiète que ses trois filles ne sont pas mariées. Et elle se demande si on va se marier bientôt ou non ? Quand quelqu'un lui annonce le mariage de sa fille elle est un peu irritée ou bloquée je sens la peur chez elle (elle rigole) le fait qu'on n'est pas marié la met comme dans un échec en face de ses copines.

Entretien FARAH

Prénom : Farah

Âge: 19 ans

Nationalité : Libanaise

Religion - confession : Musulmane - Chiite

Activité actuelle : étudiante en comptabilité

Niveau d'étude : Universitaire

Fratrie : la benjamine de 2 frères et 2 sœurs

Âge de début de pratique du culturisme : 18 ans

Dopage : non

Nombre de jours par semaine où il pratique le culturisme : 4.5 jours

Profession du père : travaille à l'aéroport

Profession de la mère : femme au foyer

Je m'entraîne entre 4 et 5 jours par semaine, j'ai décidé de faire du bodybuilding parce que j'ai voulu que mon corps ait une forme, surtout avec le *facebook* maintenant je change tout le temps mes photos, et je veux que mon corps paraisse beau dans les photos. En plus c'est bien de faire de la musculation, depuis que je fais le bodybuilding je tombe rarement malade, avant mon système immunitaire était trop faible alors que maintenant depuis que je m'entraîne je ne suis jamais tombée malade. Pour être honnête une ou deux fois j'ai senti que j'avais de la fièvre et que je n'avais pas de la force ; j'ai eut peur de tomber malade, malgré la fatigue je suis venue à la salle de gym, je me suis entraînée et je ne suis plus tombée malade, et je me sens plus heureuse plus gaie.

A la salle de gym j'ai appris que pour avoir un bon résultat, un beau corps il faut avoir le souffle long, c'est-à-dire malgré la fatigue ressentie pendant l'entraînement, malgré la dureté des exercices je n'abandonne jamais. Et le plus important tu arrives à ne penser qu'à ce que tu fais, c'est-à-dire quand je fais de triceps il y a bien sûr un certain exercice à faire, je suis devant le miroir je ne fais que compter les mouvements et regarder dans le miroir pour vérifier si l'exercice que je fais est juste, il faut faire

attention. Parfois même quand je suis à l'extérieur de la salle de gym, et mes amies trouvent que je rêve, elles me disent à quoi tu penses ? Je leur réponds à la musculation, aux exercices physique, à ce qu'il faut manger... parce que j'ai peur qu'un jour si j'achète des vêtements qui ne me conviennent plus, ça serait la catastrophe. Quand j'étais enfant j'étais grosse et j'ai peur de devenir grosse encore une fois, surtout être grosse pour une fille c'est la pire des choses. Moi je suis arrivée à 72 kilos En ce moment je mange très sainement, il y a un an déjà que j'ai arrêté les boissons gazeuses je ne prends que des jus frais, je mange de la viande grillé le soir rien que des salades, jamais de pain, des céréales des fruits, des amandes, avec une telle alimentation et la musculation je sens que mon corps est propre et je pèse 65 kilos, je suis trop fière.

Je suis très attachée à ma mère, elle est très tendre, trop affective, elle s'inquiète pour moi, ça n'est jamais arrivé qu'elle passe une journée sans me téléphoner au moins 3 fois. C'est elle qui m'accompagnait toujours là où je devais aller, jusqu'à peut être 15 ans, sortie, aller avec les amies... elle avait peur pour moi. Mais malheureusement elle a fait une rupture d'anévrisme, il y a un an elle a de la tension aussi. Mon père il est froid, mais trop permissif, si j'avais besoin de prendre la permission pour faire quelque chose, c'est à ma mère qu'il fallait demander. En plus ma mère nous disait que lorsqu'elle était enceinte, mon père était très fâché parce qu'on était des filles, ma sœur et moi, il voulait pas de filles, surtout moi, il disait qu'il fallait que le dernier soit un garçon.

A l'école j'étais un garçon manqué j'étais trop bavarde, je jouais comme les garçons, je courais beaucoup et je suis quelqu'un de très très curieux c'est-à-dire que quand j'ai eu mes règles je n'étais pas étonnée du tout. J'avais déjà entendu les voisines qui sont plus âgées en parler à la maison, donc ça ne m'a pas surprise. Et quand j'ai eu mes règles j'étais personnellement très contente, je pense que c'est à ce moment là que j'ai compris que je suis une fille et non pas un garçon, et du coup je suis devenue plus calme, plus nana, par exemple. Avant mes règles ma sœur demandait les jouets de *Barbie* alors que moi je demandais des revolvers (elle rigole).

En ce qui concerne la guerre je ne connais pas assez de choses sauf que mes parents étaient à Beyrouth après ils se sont enfuis au village, mais moi l'idée de la guerre me fait peur. Si quelqu'un me dit même en rigolant bientôt il y aura la guerre je m'inquiète sérieusement, je commence à trembler.

Tableau complet des caractéristiques des culturistes:

| Nom | S | âge | Motivations | Religion | nombre de jours d'entraînement par semaine | âge de début de la pratique | Niveau d'étude | Usage de stéroïdes | nom des stéroïdes | Molécule | Passé drogoue | Peuse à émigrer | Entourage culturiste | Bénéfice ressentie | pois initial | pois actuel | écart de poids | blesures répétitive |
|---------|---|-----|-------------|----------------------|--|-----------------------------|----------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------|----------------------|--|--------------|-------------|----------------|---------------------|
| Charbel | M | 17 | Trop gros | Maronite | 5 | 15 | baccalauréat | oui | deca, wey, creatine | testostérone | non | non | non | aisance vestimentaire | 120 | 90 | -30 | non |
| Anthony | M | 17 | Trop gros | catholique | 4 | 14 | lycée | non | non | | non | non | non | aisance vestimentaire | 84 | 72 | -12 | non |
| Raffi | M | 17 | Trop maigre | Orthodoxes arméniens | 4 | 15 | lycée | oui | deca, wey, creatine | testostérone | non | non | frere | aisance vestimentaire | 44 | 65 | 21 | oui |
| Mo | M | 18 | faible | Sunnite | 3 | 17 | baccalauréat | oui | deca, wey, creatine | testostérone | non | oui | oncle | force | 67 | 82 | 15 | non |
| Joseph | M | 18 | trop maigre | Maronite | 4 | 18 | baccalauréat | non | non | | non | non | non | force | 52 | 59 | 7 | oui |
| Hovig | M | 18 | faible | Orthodoxes arméniens | 5 | 17 | armée | non | non | | non | non | non | force | 58 | 65 | 7 | non |
| Younes | M | 18 | maigre | sunnite | 5 | 16 | collège | oui | deca, wey, creatine | testostérone | non | non | voisin | attire les regards | 65 | 77 | 12 | non |
| Hussein | M | 19 | faible | chiite | 5 | 17 | universitaire | oui | deca, wey, creatine | testostérone | oui | non | pere et oncle | regards/fort | 65 | 85 | 20 | oui |
| Mohamad | M | 19 | faible | chiite | 5 | 18 | universitaire | oui | optiment, wey | protéine | non | oui | non | attire les regards + aisance vestimentaire | 57 | 78 | 21 | non |
| Nasser | M | 19 | trop gros | chiite | 5 | 17 | universitaire | oui | deca, aat, wey | testostérone | non | non | non | attire les regards | 84 | 79 | -5 | oui |
| Wael | M | 19 | faible | sunnite | 5 | 16 | collège | oui | Wey, creatine | protéine | non | non | non | attire les regards | 45 | 80 | 35 | oui |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|----|-------------|----------------------|-----|----|---------------|-----|-------------------------|--------------|-----|-----|--------------|--------------------------|-----|----|-----|-----|
| Sako | M | 19 | trop maigre | Orthodoxes arméniens | 4 | 16 | lycée | oui | deca, Wey, xtrém | testostéroné | non | non | non | attire les regards | 47 | 72 | 25 | non |
| Jaafar | M | 19 | Trop maigre | chiite | 5 | 17 | lycée | oui | deca et vitamine | testostéroné | non | oui | ami | attire les regards | 53 | 81 | 28 | non |
| Missak | M | 19 | faible | Orthodoxes arméniens | 3 | 15 | armée | non | non | | non | non | ami | force | 50 | 77 | 27 | non |
| Ali | M | 20 | trop maigre | Chiite | 4 | 19 | lycée | oui | deca, wey | testostéroné | oui | non | non | attire les regards | 52 | 76 | 24 | non |
| Mahdi. | M | 20 | trop maigre | chiite | 5 | 17 | universitaire | oui | deca, wey et amino-acid | testostéroné | non | non | non | attire les regards | 51 | 75 | 24 | non |
| Tony | M | 20 | Trop gros | Maronite | 4 | 18 | universitaire | oui | pre workout, Wey | protéine | non | non | non | Fuite du foyer familiale | 100 | 90 | -10 | non |
| Marc | M | 21 | Trop maigre | Maronite | 6 | 16 | universitaire | oui | Wey, Kaiz en ZMA | protéine | non | oui | oncle | organisation | 50 | 78 | 28 | non |
| Loubna | F | 20 | faible | Maronite | 4 | 18 | universitaire | oui | Wey, cellulose C4 | protéine | oui | non | amour secret | attire les regards | 67 | 55 | -12 | non |
| Farah | F | 19 | Grosse | Chiite | 4.5 | 18 | universitaire | non | non | | non | non | non | attire les regards | 72 | 65 | -7 | non |

ÉPREUVES PROJECTIVES DU RORSCHACH ET DU TAT

RORSCHACH

JAAFAR

| | | | |
|----------------|---|--|--|
| PI I | 1.Papillon 2.Deux personnes qui s'embrassent | G F A Ban K ⁻ H | |
| PI II | 3. Torse 4.Cœur 5.Deux personnes face à face qui se saluent amoureusement | D F ⁻ Anat D FC Anat G K ⁻ H | |
| PI III | 6. Deux personnes je ne sais pas qu'est ce qu'elles font, elles versent de l'eau ou quelque chose comme ca, elles se regardent, il y a du charisme entre elles. | G K H Ban | |
| PI IV | 7.Une chauve-souris 8.Un dragon qui a la queue coupée | G F A G F A | |
| PI V | 9.C'est aussi un papillon | G F Ban | |
| PI VI | 10.Sunlight 11.Un bassin d'eau 12.Un genre de poisson qui vit dans l'eau | D E Lumière D F Obj Dd -->kan A eau | |
| PI VII | 13.Deux personnes qui s'engueulent et qui portent des couteaux 14.Mais on dirait qu'il y a une montagne ou un canyon entre eux | D K H Obj Dbl F Paysage | |
| PI VIII | 15.Deux tigres qui cherchent quelque chose ils s'enfuient ils sortent de chez eux pour chercher quelque chose. De la nourriture peut être | D Kan A Ban | |
| PI IX | 16. ... de l'eau à l'intérieur d'un puits 17.Comme si il y a un jet d'eau ici. | D F eau D F eau | |
| PI X | 18.Un groupement d'insectes qui se dirigent vers la nourriture. 19.De la nourriture pour les insectes. | G Kan CF A nourriture G F ⁻ nourriture | |

Psychogramme

R=20

G=8

G%40

Temps Total= 5,8=6'

D=9

D%45

Temps/rep=18''

Dd=2

Dd%10

DbI=1

DbI%5

Somme des F

F+=9

H=4

H%20

F-=3

A=7

A%35

Nombre total de F=12 F%60

Anatomie=3

K=4

Lumière=1

Kan=2

Objet=2

→kan=1

Paysage=2

Eau=3

Nourriture=3

FC=1

1B/2P

CF=1

E=1

F% élargi 95

Type d'appréhension

F+%75

G

D

Dd

F+% élargi 80

TRI 4/1,5

FC=2/1

RC%26

Choix des planches + : II et III

Choix des planches - : VI et VII

HUSSEIN

| | | | |
|---------------|--------|---|--|
| PI I | 1'10'' | <p>Quelles sont les formes que je vois ? C'est quoi?</p> <p>Il y a plusieurs formes.</p> <p>1. ca c'est un scapula de derrière</p> <p>2. je vois la même chose en bas un scapula</p> <p>3. là il y a un bassin je l'ai imaginé comme ça deux fois</p> <p>c'est tout</p> | <p>D F Anat</p> <p>D F Anat</p> <p>Dd F Anat</p> |
| PI II | 45'' | <p>Celle-ci est plus ou moins similaire à l'autre, mais elle est en couleur.</p> <p>4. je vois ici on dirait la réflexion d'un humain</p> <p>5. cet humain a posé ses mains sur quelque chose</p> | <p>D F H</p> <p>Réflexion</p> <p>D F H</p> |
| PI III | 55'' | <p>6. Je vois aussi une réflexion d'un humain</p> <p>Quelqu'un qui fait, on dirait les « dead lifts » qui porte</p> <p>Quelque chose entre les mains c'est un move dans le bodybuilding</p> <p>7. ici il se regarde</p> | <p>G K</p> <p>Réflexion</p> <p>Ban</p> <p>D K H</p> <p>Réflexion</p> |
| PI IV | 46'' | <p>Je ne vois rien de particulier. (il rit) Je ne vois rien. J'essaie de sortir quelque chose pour toi mais je ne sais pas</p> <p>8. comme s'il y a eut de l'explosion 9. il y a de la fumée et de l'obscurité</p> | <p>G F-</p> <p>Explosion</p> <p>D C'E</p> <p>Fumé</p> |

| | | | |
|----------------|---|--|--|
| PI V | 40'' 10. C'est comme quelque chose qui vole qui a des ailes il a le dos tourné vers nous mais pas son visage il regarde tout droit | G Kan A Ban | |
| PI VI | 1'15'' Comment penses tu que je dois répondre ? 11. je peux la voire de différentes façon il y a des nuages comme quand il pleut on dirait. 12. On dirait qu'il y a un nuage qui entre dans un autre nuage | G FE nuage G Kob nuage | |
| | 13. c'est comme un dragon et ici se sont ses ailes | G F A | |
| PI VII | 50'' 14. On dirait une chose ou une personne qui a la bouche grande ouverte et qui crit et a les bras levés. Il a aussi une réflexion 15. ici on dirait une tête qui crit 16. et ici un deuxième visage qui regarde vers le bas, ici ses yeux | D K H Réflexion D K Hd D K Hd | |
| PI VIII | 43'' 17. On dirait un animal qui grimpe sur quelque chose qui veut monter en haut c'est tout. Il a aussi une réflexion, n'est ce pas ? | D Kan A Réflexion Ban | |
| PI IX | 22'' Je ne sais pas. il n'y a rien 18. un masque ici 19. et un masque ici | Ddbl masque Ddbl masque | |
| PI X | 48'' 20. On dirait qu'il y a des choses qui montent vers le haut et des gens | G K- H | |

| | |
|--|-------------------------|
| <p>en sens contraire, et des choses en même temps descendent vers le bas et des choses qui sont restées sur place et des gens debout qui regardent vers le haut(D8) mais ne bougent pas et des gens qui s'enfuient en bas</p> <p>21. Comme si tout le monde montait sur une sorte d'arbre et sautent d'un coté à l'autre</p> | <p>Dd K H arbre</p> |
|--|-------------------------|

Psychogramme

R= 21

G%33 D%48 Dd%18 bl%10

F= 5 F%43 F%élargi 71 F+%90

K=6 Kan=2

FE=2 C=1 C'=1 A%14 H%29 Hd= 2

Anat=3 réflexion=5 masque=2 Explosion=1 nuage=2

Ban=3 2B/10P

Indice d'angoisse>12

TRI= 6 Σ1,5

FC=2Σ0,5

RC%24

Choix des planches + : II et III

Choix des planches - : V et IX

NASSER

| | | | |
|----------------|--|--|--|
| PI I | 1. Papillon 2. Squelette 3. Cage thoracique | | G F anat. Ban G F ⁻ Anat. D F ⁻ Anat. |
| PI II | 4. Deux poumons 5. Cœur 6. Des reins 7. Un chat | | D F Anat. D F ⁻ Anat. D F Anat. G F ⁻ A |
| PI III | 8. Deux personnes qui se combattent 9. Un petit papillon | | G K ⁺ H Ban D F A Ban |
| PI IV | 10. Chauve-souris 11. Un arbre | | G F ⁻ A G F PI |
| PI V | 12. Chauve-souris 13. Tente | | G F A Ban G F ⁻ Obj |
| PI VI | 14. Guitare 15. Dissection d'un chat | un instrument de musique, je ne sais pas | G F Obj G F E A |
| PI VII | 16. Armure | | Gbl F Obj |
| PI VIII | 17. La même chose, armure 18.2 lions 19. Ce qui se dessine sur l'homme protection pour la figure | comme un masque | G F Obj PSV D F A Gbl F |
| PI IX | 20. Une explosion | comme si il y quelque chose du mal qui sort de la beauté | G Kob explosion |
| PI X | 21. La fusion des couleurs de printemps 22. Personne bizarre avec moustache et ici son chapeau. | | D C Kob D F ⁻ H Obj |

Psychogramme

R=22

G=14

G%64

Temps total=6'5''

D=8

D%36

Temps/rep=18''

bl=2

bl%9

Somme des F

A=7

A%32

F+=11

H=2

H%9

F-=7

Ban=4

F±=0

Obj=5

Total F=18 F%82

Anatomie=5

K=1

Masque=1

Kob=2

Explosion=1

C=1

Pl=1

FE=1

7B/3P

F% élargi=91

F+% 61

F+% élargi 65

Type d'appréhension

G D

TRI=1Σ1,5

FC=2Σ0,5

RC%27

Choix des planches + : VII et VIII

Choix des planches - : X et I

RAFFI

| | | | |
|---------------|--|--|--|
| PI I | <p>1. Moi je la vois deux anges l'un à côté de l'autre. L'image n'est pas assez claire, moi à mon avis je la vois un ange.</p> <p>2. Il y a un loup qui sort d'ici un ange c'est tout.</p> | <p>G FC' (H)</p> <p>D F-Kan A</p> | |
| PI II | <p>3. Celle-là je la vois des traces d'un crime</p> <p>4. Il y a deux personnes par terre et du sang entre eux, c'est tout.</p> <p>5. Mais on dirait c'est deux personnes sont un couple qui s'aime.</p> | <p>D CF Sang</p> <p>G F-C H</p> <p>G F--->K H</p> | |
| PI III | <p>6. Ça c'est deux personnes qui se discutent</p> <p>7. Il y a l'amour entre eux ceci ressemble à un cœur.</p> | <p>G K H Ban</p> <p>D FC Anat</p> | |
| PI IV | <p>8. C'est un taureau. C'est un taureau mais il y a du darkness, de la peur.</p> | <p>D Fclob A</p> | |
| PI V | <p>9. Un papillon noir qui a une mauvaise nouvelle. On dit toujours que les papillons noirs amènent toujours de mauvaises nouvelles. Il n'est pas bien le papillon est moche.</p> | <p>G FC' A Ban</p> | |
| PI VI | <p>10. À mon avis c'est comme un renard. Il y a un slogan qui dit « ayez peur du malin » comme un renard ça c'est son corps, son visage.</p> | <p>G F A</p> | |
| PI VII | | | |

| | | | |
|----------------|---|---|--|
| | 11. Deux personnes elles discutent mais c'est une mauvaise discussion, parce que l'image est noire. | D K FC' H | |
| PI VIII | 12. Ça c'est un ours avec ses enfants qui marchent près de lui 13. Une mère qui les protège, c'est la mère qui protège ses enfants en général. | D Kan A G F--> H | |
| PI IX | 14. C'est comme la planète et tout ce qui l'entoure, du mauvais ou du bien 15. Les choses et ses conséquences bonnes ou mauvaises, la guerre. | G F Geo G F± Guerre | |
| PI X | 16. Ces couleurs comme si c'est une forêt 17. où il y a ... un gazon. 18. Il y a la joie. 19. Comme une forêt, le calme il y a la joie. 20. C'est le paradis. | G CF Forêt G FC Gazon G C Sentiment G FC forêt G CF Paradis | |

Psychogramme

R=20

G=14

G%70

Tps total= 5'16''

D=6

D%30

Tps/rép= 0,25

Somme de F

H=5

H%25

F+=2

A=5

A%25

F-=3

(H)=1

F±=1

Anatomie=1

F%30

Sang=1

K=2

Guerre=1

Kan=2

Geo=1

→K =2

Forêt = 1

FC=2

Gazon=1

CF=3

Paradis=1

FC'=3

Sentiment=1

C=2

Ban=3

PSV=1

Fclob=1

1B/3P

→clob=1

F% élargi= 45%

F+% = 42%

F+% élargi=106%

TRI=2∑8,5

FC=1∑0

RC%45

Choix des planches + : II et III

Choix des planches - : V et IV

MO

| | | | |
|--------------------|---|---|---|
| PI I | oh mon dieu! 1.Deux papillons 2.Ou une sorte d'insecte rampant | G F A D F A | |
| PI II | 3.Tu peux dire deux personnes qui se disent bonjour et se joignent les mains . Il y a une énergie entre eux, union d'un couple. 4.Il y a du sang 5.Il y a un papillon | D K- H D C Sang D FC A | |
| PI III | 6.Papillon 7.Il y a deux personnes qui ressemblent à une squelette 8.Un hippocampe 9.Deux personnes qui essaient de se séparer | D F A D F Anat Ban D FC A D FK H Ban | |
| PI IV | 10.Un mec qui a de grands pieds. Il a quelque chose qui ressemble à une queue | G F H | ses mains sont comme les mains d'un scorpion. |
| PI V | 11.Papillon 12.Union de force pourqu'ils soient une personne. | G F Ban G F± H | |
| PI VI | ouff! 13.Phare 14.Chauve-souris 15.Ou bien une souris disséquée 16.Un être vivant disséqué | D F Obj G F A G F-E A G F-E H | c'est comme quelque chose de mort |
| Planche VII | 17.Deux lions les gueules ouvertes 18.Deux personnes en dessous. | D F- A D F- H | |

| | | | |
|----------------|---|--------------------------------------|--|
| | 19. On dirait une porte de ring de box. Et ces deux personnes essaient d'enlever la force des autres pour les affaiblir. | Dbl F± Obj H | |
| PI VIII | 20. Deux statues de liberté les bras en l'air. 21. Deux guépards ou deux tigres, il y a une union de force entre eux pour que rien ne se divise et tombe sur eux | Dd F- Obj D F A | |
| PI IX | 22.... Il y a deux éléphants 23. Deux sortes de tortues qui ont les mains retournées 24. Effondrement, le feu ici brûle et cause l'effondrement. | Dd F A D F- A D Kob Feu | |
| PIX | Est-ce que c'est une blague ? 25. Deux scorpions 26. Deux ours 27. Deux serpents 28. Celui là n'a rien à voir avec le monde, un insecte peut être un effort pour rassembler toutes les espèces entre elles. | D FC A Dd F- A D FC A D F A | |

Psychogramme

R=28

Temps Total=11'

Temps/réponse=0,39''

Temps de Latence/mn=2'25''

RC%=32

Somme des F

F+=11

F-=6

F+ - =2

Total des F=19 F%67

F%elargi96

F+%59

F+%elargi=74

K=3

Kob=1

→ K = 1

→Kan=1

FC=4

C=2

FE=2

G=7 G%25

D=17 D%61

Dd=3 Dd%11

Dbl=1 Dbl%3

H=7 H%25

A=16 A%57

Anat 1

Sang= 1

Ban=4

Objet=3

Type

d'appréhension

G D Dd Dbl

TRI= 3Σ3

FC=3Σ1

Choix des planches + : III et VII

Choix des planches - : X et I

TAT

Protocole de TAT - JAAFAR

Planche 1 L=4" T=49"

Quelqu'un qui est assis tout seul il regarde une image bien précise et il se souvient de quelqu'un bien précis qui est peut être loin de lui.

Planche 2 L= 11" T=52"

Elle vit dans un village, sa mère veut qu'elle travaille la terre mais elle ne veut pas elle a choisit d'aller étudier son mari n'est pas d'accord.

Planche 3BM L=7" T=39"

Quelqu'un de très triste assis tout seul il a perdu quelqu'un.

Planche 4 L=9" T=38"

Une meuf qui séduit le mec, sa femme l'empêche d'aller la voir mais... on dirait qu'il veut.

Planche 5 L=12" T=42"

La mère vérifie si son fils est rentré à la maison ou qu'est ce qu'il fait ca se voit qu'elle pleure.

Planche 6BM L=8" T=51"

La servante est étonnée de le voir le mec n'arrive pas à regarder ou il y a quelqu'un qui est décédé, il a l'air touché.

Planche 6GF L=22" T=57"

La fille a l'air étonnée peut être parce que son père l'a surprise...c'est tout.

Planche 7BM L=10" T=33"

Le père parle de quelque chose avec son fils et il se trouve que ça n'a pas plu au fils.

Planche 8BM

L=23" T=58"

C'est quelqu'un qui a été enlevé, deux garçons qui torturent, ça c'est le père de celui-là.

Planche 10

L=10" T=39"

Un vieux et une vieille, ça fait longtemps qu'ils ne se sont pas revus, il lui dit « je suis là pour toi ».

Planche 11

L=35" T=1'15"

On dirait qu'il y a quelque chose dans le ciel. Un animal, et une personne qui s'enfuit pour se cacher. Il pleut partout.

Planche 12BG

L=27" T=41"

Quelqu'un qui dessine ses souvenirs sous cet arbre.

Planche 13B

L=14" T=40"

Un garçon pauvre et orphelin, il hésite où aller, et il n'aimerait pas entrer à la maison parce qu'il y a quelque chose qui lui fait peur.

Planche 13MF

L=22" T=55"

C'est une personne qui a fait quelque chose à une meuf et il a de remords. Et peut être qu'il l'a poussé à s'évanouir.

Planche 19

L=14" T=49"

Il y a quelqu'un qui surveille cette maison de loin, et il neige partout. Je crois qu'il cherche de la chaleur.

Planche 16

L=7" T=33"

Un enfant qui veut grandir et être différent de ce qu'il est maintenant, il veut être distingué par rapport aux gens qui l'entourent, pour moi le blanc c'est positif, il arrivera *inchallah* (si Dieu le veut).

Feuille de dépouillement - JAAFAR

| Série A Rigidité | Série B Labilité | Série C Évitement du conflit | Série E Émergence de processus |
|---------------------|---------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| A1 | B1 | CF | E1 |
| A1-1 + | B1-1 + | CF-1 | E1-1 ++ |
| A1-2 | B1-2 + | CF-2 | E1-2 |
| A1-3 | B1-3 + | | E1-3 + |
| A1-4 | | | E1-4 |
| A2 | B2 | CI | E2 |
| A2-1 | B2-1 | CI-1 | E2-1 |
| A2-2 | B2-2 | CI-2 +++ | E2-2 + |
| A2-3 +++ | B2-3 + | CI-3 | E2-3 + |
| A2-4 | B2-4 | | |
| A3 | B3 | CN | E3 |
| A3-1 + | B3-1 | CN-1 + | E3-1 |
| A3-2 | B3-2 | CN-2 ++ | E3-2 |
| A3-3 | B3-3 | CN-3 | E3-3 |
| A3-4 | | CN-4 | |
| | | CN-5 | |
| | | CL | E4 |
| | | CL-1 | E4-1 |
| | | CL-2 +++ | E4-2 |
| | | CL-3 | E4-3 |
| | | CL-4 | E4-4 |
| | | CM | |
| | | CM-1 +++ | |
| | | CM-2 | |
| | | CM-3 | |

Protocole de TAT de HUSSEIN

Planche 1

L=5''

T=29''

Un petit garçon qui regarde son instrument de musique. Il essaie de se vider de la tête de tout et de jouer quelque chose ou qu'il sache quelque chose qu'il a en tête.

Planche 2

L=9''

T=54''

Comme des paysans, il y a un garçon et deux filles, le garçon travaille la terre à l'aide du cheval pour planter quelque chose. Il regarde d'un côté comme s'il fait signe sur quelque chose à quelqu'un. C'est tout.

Planche 3BM

L=10''

T=35''

Il y a une fille on dirait qu'elle est par terre à genoux et elle a posé sa main et son visage sur son lit, soit elle pleure soit quelque chose la tracasse ou quelqu'un l'a frappé.

Planche 4

L=8''

T=32''

Une fille et un garçon la fille retient le garçon et le garçon regarde quelqu'un comme s'il veut se battre avec lui ou faire quelque chose et la fille lui dit : « *reste ici* »

Planche 5

L=4''

T=27''

On dirait une mère qui ouvre la chambre d'un de ses enfants et elle s'assure qu'il dort ou s'il a besoin de quelque chose.

Planche 6BM

L=5''

T=31''

Une femme choquée et qui tourne le dos à cet homme, on dirait qu'il est triste, il a fait quelque chose qu'il l'a fâché et elle lui tourne le visage.

Planche 6GF

L=9''

T=41''

On dirait qu'une meuf est assise dans un « public place », quelqu'un vient derrière elle lui parle et ces paroles l'a surprennent comme si elle est étonnée de ce qu'il lui dit. Ou quelqu'un qu'elle connaît, elle s'est retournée et a été surprise par lui.

Planche 7BM

L=9''

T=32''

On dirait un homme plutôt âgé il est un peu fatigué sa santé est fragile, et ce mec lui tend l'oreille pour qu'il lui raconte quelque chose.

Planche 8BM

L=19''

T=59''

Quelqu'un qui a un couteau à la main, on dirait qu'il déchire les habits de cette personne qui dort et ici il y a quelqu'un qui surveille, il regarde si quelqu'un arrive mais on dirait que cette personne qui dort sur le dos est morte.

Planche 10

L=8''

T=39''

Un homme qui embrasse quelqu'un sur la tête comme si c'est quelqu'un de particulier comme si il y a beaucoup d'amour pour cette personne.

Planche 11

L=9''

T=39''

Il y a un pont, en plein nuit noire, il y a des animaux des chiens ou quelque chose comme ça. Il y a des pierres comme si quelque chose s'est cassé et est tombé. *A quoi servent toutes ces choses ?*

Planche 12BG

L=3''

T=43''

A quoi sert ces photos ? un arbre en dessous il y a de l'herbe il y a une barque mais qui n'est pas de l'eau, en pleine journée on dirait que c'est un endroit où vient passer du temps, de temps en temps.

Planche 13B

L=4''

T=37''

On dirait un garçon pauvre sans chaussures qui est assis dans un endroit on dirait qu'il dort là où il travaille. On voit sur son visage qu'il est triste.

Planche 13MF

L=12''

T=41''

Quelqu'un... il y a une meuf qui dort « naked » et un mec debout comme si il était avec elle et il va au travail il vient de se réveiller.

Planche 19

L=22''

T=1'3''

On dirait quelqu'un en mer et qui prend une photo. Il y a un bateau ou quelque chose comme ça il y a des gens, là bas il y a un long immeuble ou quelque chose comme ça là bas il y a des maisons. *Ca recommence ?* On dirait des vagues qui frappent le bateau.

Planche 16

L=14''

T=49''

On dirait des gens qui vivent au même endroit et tous se connaissent. On dirait un village il y a eut des problèmes dans ce village et un meurtre et quelqu'un qui vole quelqu'un d'autre, il y a des gens qui ont décidé de fuir ce village et s'éloigner des gens.

Feuille de dépouillement - HUSSEIN

| Série A Rigidité | Série B Labilité | Série C Évitement du conflit | Série E Émergence de processus |
|---------------------|---------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| A1 | B1 | CF | E1 |
| A1-1 + | B1-1 + | CF-1 | E1-1 + |
| A1-2 | B1-2 | CF-2 | E1-2 |
| A1-3 | B1-3 + | | E1-3 |
| A1-4 | | | E1-4 + |
| A2 | B2 | CI | E2 |
| A2-1 | B2-1 | CI-1 | E2-1 + |
| A2-2 | B2-2 | CI-2 +++ | E2-2 + |
| A2-3 + | B2-3 + | CI-3 | E2-3 + |
| A2-4 | B2-4 | | |
| A3 | B3 | CN | E3 |
| A3-1 +++ | B3-1 | CN-1 | E3-1 |
| A3-2 | B3-2 | CN-2 | E3-2 |
| A3-3 | B3-3 | CN-3 | E3-3 |
| A3-4 + | | CN-4 +++ | |
| | | CN-5 + | |
| | | CL | E4 |
| | | CL-1 | E4-1 |
| | | CL-2 +++ | E4-2 |
| | | CL-3 | E4-3 |
| | | CL-4 | E4-4 |
| | | CM | |
| | | CM-1 +++ | |
| | | CM-2 | |
| | | CM-3 | |

Protocole de TAT de NASSER

Planche 1

L=6''

T=47''

C'est un enfant qui rêve d'être violoniste célèbre il a du respect pour le violon

Il a même peur pour le violon il a mit du papier en dessous

Il a peut être un père ou une mère violoniste qui demandent d'être pareil

Planche 2

L=10''

T=2'39''

Une fille studieuse qui quitte son village pour la première fois, bien sur pour faire du bien.

Elle a tout laissé, village maison, on peut voir sa mère ici elle n'est pas trop contente

Dans le regard de la mère et de sa fille quelque chose en commun, l'inquiétude et l'espoir.

Ici peut être la femme elle ne peut pas supporter elle veut travailler vite

Elle pensait qu'elle est prête à souffrir pour y arriver pour ses rêves. C'est ca

Planche 3BM

L=25''

T=1'44''

Je vois une dépression

La faiblesse d'une femme devant les moments difficiles en même temps elle est toute seule je suis sur qu'elle va s'en sortir pour être forte mais elle cache peut être sa faiblesse devant le regard des gens.

Solitude.

Planche 4

L=20''

T=1'53''

Ici on peut voir deux choses une femme qui essaie de parler avec son mari et puis une prostituée puisque c'est comme dans un bar.

L'homme il a bien choisi de quitter parce qu'il se souhaite une chose plus importante à son avis.

On peut voir qu'il est triste et peut être saoul essayant d'oublier quelque chose de mal.

Planche 5

L=22''

T=1'12''

Une femme belle inquiète d'avoir trouvé personne à la maison

Elle a bien rangé sa maison pour resservir quelqu'un
Pour que quelqu'un arrive c'est tout.

Planche 6BM

L=13''

T=51''

Ici on peut voir une mère un peu déçue de son fils
Le fils est mué il n'a rien à dire
Il est déjà au courant qu'il a fait une grande faute

Planche 6GF

L=18''

T=1'16''

C'est un homme qui est en train de draguer une femme
L'homme paraît bien rusé mais la femme je l'a vois innocente un peu étonnée
Et elle a un peu peur

Planche 7BM

L=20''

T=1'25''

Je vois un père fier de son fils le fils qui trouve la présence de son père un peu rude
Il n'a pas trop de respect pour son père mais son père l'aime beaucoup. Il est très
content que son fils soit à ses côtés.

Planche 8BM

L=25''

T=1'57''

Une fille ou un garçon qui se souvient d'une tragédie ici c'est bien la guerre.
Il y a un fusil ici et puis il se souvient d'une guerre et ici il y a une personne qui s'est
blessée à la guerre et ici ils vont essayer de faire une opération classique mais ils ne
peuvent pas le sauver.

Planche 10

L=9''

T=58''

Un couple un peu âgé et s'aime beaucoup ils ont trouvé le temps de danser comme si
c'était la première fois.
Je vois trop de passion

Planche 11

L=17''

T=55''

Ça peut être une guerre encore
Une porte c'est un palais ici
C'est quoi ça ? *inhiyar* (trad. S'effondrer)

Planche 12BG

L=10''

T=54''

Je me suis bien souvenu d'un film « the notebook » je peux bien voir une place où deux amours peuvent se rencontrer.

Planche 13B

L=9''

T=57''

Ici c'est le fils d'une famille qui n'est pas bien contente de prendre une photo
Il paraît gamin, envie de jouer
Trop d'innocence.

Planche 13MF

L=25''

T=57''

Un homme qui a commis un crime, il cache la tête
Je crois qu'il va se tuer ou s'assumer après.

Planche 19

L=14''

T=1'9''

Ici c'est un monde magique
Ca pourrait être un avion et puis ici on peut voir des nuages de formes bizarres
En même temps ca peut être un bateau.

Planche 16

L=22''

T=42''

Je regrette des choses des décisions que j'ai prises et le fait de s'attacher aux gens et aux choses dans la vie.

Feuille de dépouillement - NASSER

| Série A Rigidité | Série B Labilité | Série C Évitement du conflit | Série E Émergence de processus |
|---------------------|---------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| A1 | B1 | CF | E1 |
| A1-1 | B1-1 + | CF-1 + | E1-1 + |
| A1-2 | B1-2 | CF-2 + | E1-2 + |
| A1-3 | B1-3 + | | E1-3 + |
| A1-4 + | | | E1-4 |
| A2 | B2 | CI | E2 |
| A2-1 + | B2-1 | CI-1 +++ | E2-1 |
| A2-2 | B2-2 | CI-2 + | E2-2 |
| A2-3 + | B2-3 | CI-3 +++ | E2-3 + |
| A2-4 + | B2-4 | | |
| A3 | B3 | CN | E3 |
| A3-1 +++ | B3-1 | CN-1 +++ | E3-1 |
| A3-2 | B3-2 | CN-2 +++ | E3-2 |
| A3-3 +++ | B3-3 | CN-3 +++ | E3-3 |
| A3-4 ++ | | CN-4 + | |
| | | CN-5 | |
| | | CL | E4 |
| | | CL-1 | E4-1 |
| | | CL-2 | E4-2 |
| | | CL-3 | E4-3 |
| | | CL-4 + | E4-4 |
| | | CM | |
| | | CM-1 +++ | |
| | | CM-2 | |
| | | CM-3 +++ | |

Protocole de TAT de RAFFI

Planche

1L=6" T=39"

Ça c'est un enfant qui en a gros sur le cœur mais il n'a pas envie d'en parler. Il y a un violon en face de lui il a la flemme de jouer, il est triste, il en a gros sur le cœur, il est mal à l'aise

Planche 2

L=6" T=23"

Ce garçon travaille, sa mère le regarde, la fille le regarde comme si elle est attirée par ce garçon

Planche

3BML=5" T=22"

C'est un garçon énervé, il n'est pas à l'aise, il n'est pas du tout dans le « mood » il n'a envie de parler avec personne

Planche 4

L=3" T=37"

Cette femme aime ce mec mais le mec je ne sais pas où est ce qu'il regarde, il regarde une autre, mais moi je crois que ce qu'il fait est une grande erreur qu'il regarde une autre, et la femme a senti qu'il en regarde une autre. Je vois quelque chose que je n'aime pas du tout, la trahison.

Planche 5

L=8" T=29"

Une mère regarde si son fils est rentré, elle regarde si son fils a franchi la porte ou s'il est rentré dans la chambre, comme la mère qui se fait des soucis pour nous.

Planche 6BM

L=9" T=23"

Ce mec on dirait qu'il a un problème familial, sa mère et lui sont énervés de quelque chose, il y a un problème familial entre eux.

Planche 6GF

L=8"

T=27"

Ce mec essaie de se rapprocher de la fille et cette fille est étonnée que cet homme est âgé...et ils ne vont pas ensemble. Ca nous arrive parfois.

Planche 7BM

L=3"

T=15"

Ce que moi je vois c'est un père qui parle avec son fils d'un sujet important, il veut qu'il prenne conscience.

Planche 8BM

L=5"

T=27"

Ca c'est un hôpital où il y a une opération et un jeune enfant, ou son père ou sa mère fait une opération et lui il est triste.

Planche 10

L=4"

T=25"

Ca c'est un « couple » mais ils sont âgés, ils s'aiment, c'est ça ce que j'appelle le véritable amour. Ils ont beau grandir...

Planche 11

L=6

T=27"

Ce c'est une route mais une route qui mène a un endroit qui ne m'a pas trop plu, il n'est pas beau, un enfer, la route de l'enfer.

Planche 12BG

L=5"

T=25"

Là c'est une forêt, en général la nature qui s'y trouve est calme. Quand quelqu'un vient ici il s'y sent bien, surtout « les couples » ils viennent écrire leurs noms sous l'arbre.

Planche 13B

L=10"

T=29"

Ça c'est un jeune enfant, pauvre, sa vie est difficile, sa maison est en bois et il n'a pas « d'espadrille » ou quelque chose pour se chauffer les pieds. J'aime ce genre d'enfants ils seront des hommes.

Planche 13MF

L=12''

T=30''

Cet homme s'est réveillé le matin après avoir eut une « relation » avec sa femme. Elle dort encore, et lui se lève pour aller au travail. Il est habillé et se prépare, il vient de se réveiller.

Planche 19

L=10''

T=28''

Ça c'est un bateau en pleine mer, et des vagues et de fortes vagues, bateau, jusqu'au point de couler, il y a des gens à l'intérieur.

Planche 16

L=4''

T=1'10''

Pour moi le blanc est quelque chose de bien, le blanc est la couleur de la paix, mais tout ce que j'ai vu moi c'est le symbole de « Kong Fu ». Le sal mec a quelque chose de blanc et le mec bien a quelque chose de sal. En face de tout ce qui est devenu négatif il y a quelque chose de positif. Le blanc est la couleur de la joie. La mariée s'habille de blanc. On dit la robe du bonheur. La couleur blanche me parle beaucoup. J'aime la couleur blanche surtout que moi je m'habille souvent en blanc, tous mes « t-shirts » sont blancs.

Feuille de dépouillement - RAFFI

| Série A Rigidité | Série B Labilité | Série C Évitement du conflit | Série E Émergence de processus |
|---------------------|---------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| A1 | B1 | CF | E1 |
| A1-1 + | B1-1 | CF-1 ++ | E1-1 ++ |
| A1-2 | B1-2 + | CF-2 | E1-2 |
| A1-3 | B1-3 + | | E1-3 |
| A1-4 | | | E1-4 |
| A2 | B2 | CI | E2 |
| A2-1 + | B2-1 | CI-1 +++ | E2-1 |
| A2-2 | B2-2 | CI-2 + | E2-2 |
| A2-3 + | B2-3 + | CI-3 | E2-3 |
| A2-4 + | B2-4 + | | |
| A3 | B3 | CN | E3 |
| A3-1 ++ | B3-1 | CN-1 +++ | E3-1 |
| A3-2 | B3-2 + | CN-2 + | E3-2 |
| A3-3 + | B3-3 | CN-3 ++ | E3-3 |
| A3-4 + | | CN-4 + | |
| | | CN-5 | |
| | | CL | E4 |
| | | CL-1 | E4-1 |
| | | CL-2 + | E4-2 |
| | | CL-3 | E4-3 |
| | | CL-4 + | E4-4 |
| | | CM | |
| | | CM-1 | |
| | | CM-2 | |
| | | CM-3 +++ | |

Protocole de TAT de Mo

Planche 1

L=7''

T=45''

Un enfant qui a mit devant lui un violon et il essaie d'apprendre, il pense à apprendre à en jouer il est obnubilé par lui, il ne trouve personne pour l'aider, il a une passion pour quelque chose dont il est privé ou quelque chose comme ça.

Planche 2

L=9''

T=42''

Il y a une fille éduquée et un garçon paysan et une femme paysanne dans le village. On te montre les différentes classes sociales. la personne, la classification, l'apparence externe.

Planche 3BM

L=5''

T=34''

Une personne endormie ou qui baisse la tête qui est préoccupée par le monde entier, il n'arrive à rien faire il pense que s'il s'isole de la société il règle ses problèmes.

Planche 4

L=5''

T=36''

Une personne, sa chérie, sa femme essaie de le consoler d'un problème qu'il a eut, il est colérique, il n'est pas satisfait d'elle, ou il aime une autre.

Planche 5

L=7''

T=19''

Peut être une femme au foyer qui se soucie pour quelqu'un de sa famille c'est tout.

Planche 6BM

L=4''

T=36''

Une mère est fâchée d'un de ses enfants. Ou elle regarde par la fenêtre, le temps lui échappe devant elle et elle lui dit qu'il a beau grandir il restera un enfant pour elle, et lui il baisse la tête, il a honte d'elle.

Planche 6GF

L=6''

T=39''

Une personne de la classe bourgeoise, une fille lui a plu, il a dans sa bouge un cigare pour paraitre d'un haut niveau sociale et la fille est étonnée de lui et n'a aucune réaction.

Planche 7BM

L=10''

T=29''

Ca c'est lui et son fils. Deux regardent au même endroit de façon bizarre.

Planche 8BM

L=5''

T=40''

Il y a un enfant qui se rappelle qu'on lui a tué son père sans aucune pitié ou miséricorde après l'avoir blessé avec un couteau par deux personnes. Celui qui est blessé est le père pas le fils.

Planche 10

L=10''

T=37''

Deux personnes de même âge se font un câlin ils ont peut être pensé à un instant d'adieu ou de séparation.

Planche 11

L=20''

T=1'9''

Je raconte encore une histoire ? Une route au milieu d'un foret, peut être la route de la vie, des difficultés, ou une route facile, on peut dire que la route difficile est pour les gens pauvres et la facile pour les gens riches.

Planche 12BG

L=15''

T=31''

Un petit bateau sous un arbre dans une forêt sur le bord d'une rivière.

Planche 13B

L=7''

T=34''

Un enfant pauvre il est assis tout seul pied nu il n'y a personne à ses cotés il trouve des difficultés dans la vie. Il continue sa vie comme ça.

Planche 13MF

L=8''

T=34''

Un mec... il pleure le départ de sa chérie après qu'elle soit morte devant lui ou parce qu'elle était nue.

Planche 19

L=20"

T=58"

...ya mahla holik el souar (oh que les autres images étaient moins bizarres). Une maison couverte de neige. Toute la route est sombre face à lui.

Planche 16

L=13"

T=53"

Peut être la couleur blanche, parce que c'est le symbole du bonheur et de la paix. Chaque être humain voit quelque chose à travers elle il se sent triste si il met quelque chose de noir sur le papier...mais son bonheur reste plus grand que sa tristesse.

Feuille de dépouillement - MO

| Série A Rigidité | Série B Labilité | Série C Évitement du conflit | Série E Émergence de processus |
|-----------------------------|-----------------------------|---|---|
| A1 | B1 | CF | E1 |
| A1-1 | B1-1 + | CF-1 ++ | E1-1 ++ |
| A1-2 | B1-2 | CF-2 | E1-2 |
| A1-3 | B1-3 + | | E1-3 |
| A1-4 | | | E1-4 |
| A2 | B2 | CI | E2 |
| A2-1 | B2-1 | CI-1 ++ | E2-1 |
| A2-2 | B2-2 + | CI-2 +++ | E2-2 + |
| A2-3 + | B2-3 + | CI-3 | E2-3 + |
| A2-4 + | B2-4 | | |
| A3 | B3 | CN | E3 |
| A3-1 +++ | B3-1 | CN-1 + | E3-1 |
| A3-2 | B3-2 | CN-2 +++ | E3-2 |
| A3-3 | B3-3 | CN-3 ++ | E3-3 |
| A3-4 | | CN-4 +++ | |
| | | CN-5 + | |
| | | CL | E4 |
| | | CL-1 | E4-1 |
| | | CL-2 + | E4-2 |
| | | CL-3 + | E4-3 |
| | | CL-4 + | E4-4 |
| | | CM | |
| | | CM-1 +++ | |
| | | CM-2 + | |
| | | CM-3 + | |