



HAL
open science

Des sports à la jonction de la passion du bien-être et du culte du corps

Gilles Raveneau

► **To cite this version:**

Gilles Raveneau. Des sports à la jonction de la passion du bien-être et du culte du corps. *Jurisport : La revue juridique et économique du sport*, 2015, 151, pp.25–29. hal-01632208

HAL Id: hal-01632208

<https://hal.parisnanterre.fr/hal-01632208v1>

Submitted on 8 Feb 2021

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Des sports à la jonction de la passion du bien-être et du culte du corps

En croisant une analyse socio-historique de l'émergence du bien-être dans la société française avec une enquête ethnographique contemporaine, on découvre que la conjonction de la passion du bien-être et du culte du corps n'a rien d'un hasard de l'histoire, mais qu'elle est une rencontre inéluctable.

Auteur : Gilles RAVENEAU

Qualité : Ethnologue, Maître de conférences ...

**Organisme : Université de Paris Ouest Nanterre La Défense,
LESC/UMR7186 CNRS**

En croisant une analyse socio-historique de l'émergence du bien-être dans la société française avec une enquête ethnographique contemporaine, cet article montrera que la conjonction, au XX^e siècle, de la passion du bien-être et du culte du corps dans nos sociétés occidentales¹ n'a rien d'un hasard de l'histoire, mais qu'elle est au contraire une rencontre inéluctable. Les deux ont partie liée. Cette coïncidence se traduit par le souci de soi, de l'apparence, de la forme physique, de la performance, de l'exigence d'épanouissement et de réussite, et se cristallise avec une particulière acuité sur la santé, dans laquelle les pratiques corporelles et sportives occupent une place de choix².

Passion du bien-être et culte du corps

L'intérêt pour le corps, à partir des années 1960/70, est marqué par une attention accrue pour les exercices corporels, les sports, les pratiques sexuelles, le travail des apparences, le souci de soi, le développement personnel, etc. Le corps est devenu un support central de l'identité et il occupe une place plus importante qu'auparavant dans nos pratiques et nos représentations. Cette question trouve aujourd'hui une

¹ Travaillot, Y. (1998). *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*, Paris, PUF.; Raveneau, G. (2000). Une nouvelle économie du corps : bien-être, narcissisme et consommation, *Sociétés*, Paris/Bruxelles, n° 69 : 19-31 ; Vigarello, G. (2001). « Le culte du corps dans la société contemporaine », in *Université de tous les savoirs*, T. 6 - Qu'est-ce que la culture ? », Michaud, Y. (dir.), Paris : Odile Jacob : 532-537.

² Vigarello, G. (1993). *Le sain et la malsain. Santé et mieux être depuis le Moyen Âge*, Paris, Le Seuil ; Rauch, A. (1995). *Histoire de la santé*, Paris, PUF.

résonance intense, tant dans les sensibilités collectives et les dynamiques individuelles que dans le champ des sciences sociales qui s'en font l'écho³. L'individu contemporain s'identifie plus que jamais à son corps et à son apparence. Le culte du corps et la quête du bien-être sont aussi une manière d'éprouver les identités et les expressions de soi, une façon d'exprimer la montée en puissance du sujet dans nos sociétés.

Derrière le capitalisme et l'économie libérale se profilent une vision de la société et une conception de l'homme qui mettent la rationalité de l'homo œconomicus, la croissance et la consommation au centre des préoccupations, et dans laquelle le bien-être occupe une place décisive. Tocqueville, dans son observation de la jeune démocratie américaine dans la première moitié du XIX^e siècle, en notait déjà l'importance et intitulait un de ses chapitres de *De la démocratie en Amérique* (1835) « Un goût passionné du bien-être ». C'est dire que la préoccupation pour le bien-être dans nos sociétés occidentales n'est pas nouvelle. Elle n'a cessé toutefois de s'accroître pour prendre aujourd'hui une place centrale à côté de celle du corps, à partir des années 1970⁴. Le système dans lequel nous vivons est alimenté par une production de masse d'objets standardisés et de biens en abondance. Dans le monde du travail, l'action syndicale elle-même constitue un engrenage utile entre la motivation à consommer, l'augmentation des salaires et l'amélioration des conditions de travail. La consommation est nourrie par les aspirations et les valeurs du bien-être. Et l'action syndicale elle-même participe à transformer l'aspiration au bien-être en revendication légitime et en horizon commun.

L'idée du travail comme devoir social s'efface aujourd'hui au profit de l'idéologie du travail comme support de l'épanouissement personnel. La construction d'une identité sociale à travers le travail est pensée comme indispensable au bien-être bio-psychologique⁵ : l'épanouissement est devenue une affaire individuelle et le bien-être est devenu socialement désirable. La morale de l'épanouissement s'exprime à travers des doctrines et des supports institutionnels, la large diffusion de la culture psychologique en différents endroits de nos sociétés en constituant un des faits majeurs.

L'individualisation des mécanismes identitaires alliée à un autocontrôle des pulsions plus étendu, produit du processus de civilisation⁶ et de la division du travail⁷, se caractérise en effet par un besoin nouveau d'épanouissement personnel dont le bien-être est le leitmotiv. Ce dernier repose pour l'essentiel sur une définition subjective dans laquelle l'expérience individuelle est centrale. Il apparaît alors comme un phénomène intimement lié à une expérience corporelle et émotionnelle, impliquant de composer avec des techniques de soi pour y parvenir. Au sein de ces techniques de soi, les pratiques corporelles et sportives occupent une place centrale.

Santé et pratiques physiques et sportives

Les pratiques sportives sont au point de jonction de la passion du bien-être et du culte du corps en ce sens qu'elles se focalisent avec une particulière acuité sur la santé, devenue une préoccupation majeure des politiques publiques.

La santé a été pensée, pendant longtemps, comme un état non défini. On connaît la célèbre phrase de René Leriche, « la santé, c'est la vie dans le silence des organes », qui identifie bien la personne comme sujet de ses normes dans la tolérance des

³ Memmi, D., Guillo, D., Martin, O. (dir.) (2009). *La tentation du corps*, Paris, EHESS.

⁴ Juvin, H. (2005). *L'avènement du corps*, Paris, Gallimard.

⁵ Lorient, M. (2000). *Le temps de la fatigue. La gestion sociale du mal être au travail*, Paris, Anthropos.

⁶ Elias, N. (1973). *La civilisation des mœurs* (1939), Paris, Presses Pocket.

⁷ Durkheim, E. (1986). *De la division du travail social* (1893), Paris, PUF.

désordres organiques rencontrés par tout un chacun. Dans cette conception classique, le problème surgit seulement avec l'apparition de la maladie et les efforts portent donc sur la prévention des pathologies. Les transformations à l'œuvre dans le champ social et médical, ces dernières décennies, promeuvent un déplacement de la conception de la santé. On passe d'une clinique des normes individuelles vers un savoir médico-scientifique qui vise à imposer les normes de la vie des sujets. Il ne s'agit plus seulement de prévention mais d'amélioration, d'optimisation vis-à-vis d'une normalité. De ce point de vue, la santé ne peut plus être conçue simplement comme un état premier. Elle devient au contraire un projet vers quoi il faut tendre, individuellement et collectivement⁸. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) la définit, depuis 1946, comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ». La médecine se redéfinit, en ce sens, au minimum, comme politique de santé publique et, si l'on suit les analyses de Foucault⁹, comme activité politique en tant que telle (fonction biopolitique).

La santé devient alors une ressource améliorable, un horizon sur lequel porte le renouvellement de l'intérêt pour le corps. Liée à « l'avènement du corps »¹⁰, l'idéologie de la santé se diffuse largement. Elle est ainsi devenue une norme et une morale dans les sociétés occidentales¹¹. Préoccupation centrale des politiques publiques, elle donne régulièrement lieu à des campagnes de promotion qui font porter la responsabilité de la gestion du « capital santé » à l'individu et valorisent son autonomie. Ces campagnes de marketing social stigmatisent dans le même mouvement les comportements qui s'y soustraient. L'obésité en est un exemple emblématique. Reconnue comme un problème global de santé publique¹², elle est devenue une transgression des normes de santé et de contrôle de soi qui renvoie à des questionnements non seulement économiques et médicaux mais aussi identitaires¹³. Mais du bien-être nous sommes aujourd'hui en train de passer insensiblement au mieux-être. Cette expression commence à faire les titres de magazines de santé, d'ouvrages ou de publicités. Elle rejoint et amplifie la définition donnée par l'OMS. Il ne s'agit plus simplement d'écarter la maladie ou de renforcer les défenses physiologiques, mais cela devient aussi une manière de percevoir et d'éprouver le corps. Dans cette perspective, il est plutôt question d'approfondir des sensations et des perceptions liées au sentiment d'« être un corps » plutôt que d'« avoir un corps ». L'attention porte alors sur la manière d'éprouver le corps et de le ressentir autrement. « La santé devient une potentialité, une ressource, un ressort sur lequel portent des attentes renouvelées »¹⁴. C'est moins la santé qui fait du bien que l'expérience corporelle qu'elle procure : attention à soi, sensations intimes, profondeur d'un geste de retour sur soi, épanouissement et mieux-être en puissance.

⁸ Conrad, P. (1992). Medicalization and social control, *Annual Review of Sociology*, n° 18: 209-232.

⁹ Foucault, M. (1972). *Histoire de la folie à l'âge classique. Folie et déraison* (1961), Paris, Gallimard ; (1963). *Naissance de la clinique. Une archéologie du regard médical*, Paris, Presses universitaires de France ; (2004). *Naissance de la biopolitique, Cours au Collège de France, 1978-1979*, éd. M. Senellart, Paris, Gallimard/Seuil.

¹⁰ Juvin, H. *op. cit.*

¹¹ Vigarello, G. *op. cit.*, 1993 ; Vigarello, G. (2013) « De la bonne santé au bien-être », in *Corps en forme*, D. Le Breton *et alii* (dir.), Paris, CNRS : 231-237 ; Rauch, A. *op. cit.* ; Fassin, D. (2000). *Les enjeux politiques de la santé*, Paris, Karthala.

¹² L'obésité est actuellement énoncée en termes de « pandémie mondiale n° 1 » par l'OMS.

¹³ Gard, M., Wright, J. (2005). *The Obesity Epidemics : Science, Morality and Ideology*, London, Routledge.

¹⁴ Vigarello, *op. cit.*, 2013 : 235.

Les pratiques sportives et de loisir, parce qu'elles représentent des « activités dé-routinisantes »¹⁵, permettent justement d'éprouver des émotions et de vivre des sensations procurant des formes d'excitation et de plaisir absentes des autres activités contraintes. La plongée sous-marine, et en particulier la place nouvelle prise par une de ses modalités : l'immersion en apnée, offre une illustration intéressante de ce mouvement.

Bien-être, plongée sous-marine et renouveau de l'apnée

Si la fin des années 1980, avec le film de Luc Besson *Le Grand bleu*, popularise l'apnée sportive dans sa version compétitive la plus spectaculaire (le No limit), il faut attendre la fin des années 1990 et le début des années 2000 pour voir cette pratique prendre un nouvel essor. Celui-ci s'effectue à la fois en référence aux valeurs et aux pratiques pédagogiques et à la culture du bien-être et de l'épanouissement personnel qui soutiennent le processus d'individuation.

Le bien-être dans la pratique est ici la conséquence d'un vécu corporel, d'une expérience sensori-motrice, émotionnelle, et d'un vécu psychique intense. De ce point de vue, l'apnée se rapproche des pratiques de « conscience du corps » inspirées de l'Extrême-Orient, devenues un symbole paradigmatique de la quête du bien-être dans nos sociétés contemporaines. Il n'est d'ailleurs pas rare d'utiliser des techniques issues de ces disciplines et de faire explicitement référence au yoga, à la sophrologie ou à la relaxation pendant la formation ou lors de stages. La nécessité du relâchement musculaire, de la détente et du « lâcher-prise » lors de l'immersion est souvent rappelée. En cela, l'apnée se situe davantage du côté de la sensation que de l'action.

Le temps et l'énergie dépensés dans la pratique ordinaire de l'apnée sont nécessairement sous-tendus par un investissement affectif. Car si l'activité implique les mêmes contraintes qu'une autre pratique sportive ordinaire, elle est rarement vécue ou pensée comme telle aujourd'hui. La raison est peut-être à chercher du côté de l'imaginaire et de l'aura qui lui sont attachés, liés au caractère confidentiel de la pratique et aux formes les plus médiatisées de celle-ci, à son esthétique procédant d'une double mouvement de participation et de projection, et, en définitive, à son adéquation avec « *l'esprit du temps* »¹⁶ que chacun de nos comportements trahit.

Le renforcement du processus d'individuation dans la pratique de l'apnée comme les formes plus générales d'individualisation dans la société appuient les mouvements de différenciation des parcours personnels. Ils ne sont pas contradictoires, tant s'en faut, avec les formes de sociabilité intenses au sein des clubs. L'individu ne s'oppose pas au groupe. Au contraire, le groupe de plongeurs est ici indispensable car il offre les supports nécessaires à la construction de l'apnéiste. Promue par une forme de naturalisme et soutenue par l'idéologie contemporaine du bien-être dans lequel le « psychologisme » s'associe aux préoccupations centrales pour le corps et la fabrique de soi, l'apnée bénéficie aujourd'hui d'un succès grandissant dans les clubs de plongée et d'un renouveau de ses apprentissages comme de ses modes de transmission.

Gouvernement des corps, psychologisation et promesse de « bonheur »

¹⁵. Elias, N., Dunning, N. (1986). *Sport et civilisation. La violence maîtrisée*, Paris, Fayard.

¹⁶ Morin, E. (1962). *L'Esprit du temps*, Paris, Grasset Fasquelle.

Le culte du corps et la passion du bien-être ne sont plus seulement une centration narcissique d'un soi individualiste. Ils sont devenus un mode de subjectivation par lequel le sujet se construit et par lequel il est aussi gouverné. La culture du corps et du bien-être deviennent alors « l'une des formes essentielles de compromis passé par l'éthique puritaine avec les nécessités de la consommation de masse. On y découvre ainsi non pas une disparition des interdits mais bien plutôt une nouvelle distribution des contraintes »¹⁷. Elles sont un nouveau tribunal qui nous condamne pour nos insuffisances et qui culpabilise ceux qui n'y ont pas accès, une injonction normative inséparable d'une police des conduites.

Le souci de soi qui caractérise nos sociétés occidentales contemporaines a reçu une impulsion nouvelle sous l'influence de ce que l'on appelle le « développement personnel ». De la pensée positive à la programmation neurolinguistique (PNL), de l'analyse transactionnelle au coaching, on assiste à l'essor d'un vaste « psychomarché » qui met à la disposition de ses clients tout un arsenal de techniques¹⁸. Celles-ci s'accordent avec la culture de la démesure, illustrée par l'exploit sportif, le dopage, le souci de la forme physique et du dépassement de soi, la logique de la performance et de l'optimisation, la production pharmacologique de soi, les pratiques et techniques biomédicales.

Dans cette conception, l'être humain est un isolat, responsable de ses échecs et de ses succès qu'il suffit de motiver positivement ou de reprogrammer neurologiquement pour le placer sur la voie de la réussite. On assisterait au déclin d'une conscience historique au profit d'une conscience thérapeutique où la question de l'identité des individus, la subjectivité, le désir d'expression et d'épanouissement personnel seraient l'enjeu et dont « la société du travail sur Soi » serait l'illustration¹⁹. Soutenue par les médias, la diffusion d'une culture psychologique serait définie par des formes de vulgarisation et de banalisation des schèmes d'interprétation psychologiques et par une désocialisation du regard et une dépolitisation des représentations portées par un contexte de recomposition des rôles sociaux et des institutions²⁰. Sous cet aiguillon se dégage une tendance croissante à psychologiser les rapports sociaux et les modes d'intervention concernant les écarts à la norme. On ne peut que noter alors la dimension idéologique d'un phénomène qui s'impose comme une grille de lecture socialement légitime. Cette idéologie valorise l'action, jugée positive, et préconise l'adaptation au changement et le travail productif. Elle promet le bonheur par le biais d'une certaine disposition mentale et affective préconisée par des techniques de transformation de soi, la production d'expériences nouvelles de détente, de plaisir et de sensations fortes. Au cœur de ces techniques, les pratiques sportives occupent une place de choix dont l'engouement récent pour l'apnée témoigne.

¹⁷ Courtine J.-J., « Les stakhanovistes du narcissisme. Body building et puritanisme ostentatoire dans la culture américaine du corps », in *Communications*, N°56, 1993 : 242.

¹⁸ Lacroix M., 2000, *Le Développement personnel*, Paris, Flammarion.

¹⁹ Vrancken D., Macquet C., 2006. *Le travail sur Soi. Vers une psychologisation de la société ?* Paris, Belin : 217.

²⁰ Stevens, H. (2008). Quand le psychologique prend le pas sur le social pour comprendre et conduire des changements professionnels, *Sociologies Pratiques*, n°17 : 1-11 ; Raveneau, G. (2009). Psychologisation et désobjectivation des rapports sociaux dans le travail social aujourd'hui, *Journal des anthropologues*, n°116-117 : 443-466.