

La construction d'un modèle alternatif (autorégulation, boucle, efficience) - Part I

Les « limites » naturelles que l'on peut atteindre en pratiquant la musculation n'ont guère changé en 200 ans. Ainsi, un sportif d'environ 1m80, qui pratique la musculation traditionnelle, peut espérer atteindre 43 cm de bras, au bout de nombreuses années d'efforts acharnés. Très exceptionnellement, il atteindra 45 cm.

Cet article, en trois parties, explique pourquoi si peu de pratiquants de la musculation traditionnelle atteignent de telles mensurations (et les performances qui vont avec). Il s'agit d'une élite, dont les membres sont célébrés comme autant de héros légendaires. Vous verrez qu'il existe des liens étroits entre élite, no pain no gain et limites naturelles.

L'article explique aussi pourquoi la Méthode Lafay a pu **démocratiser** l'accès à ces limites, permettant à de nombreux sportifs d'atteindre rapidement 42 cm, avec un investissement physique et psychologique relativement peu important. Vous disposerez alors d'indices clairs sur les raisons qui font que la Méthode Lafay permet également de repousser ces limites naturelles.

Nul besoin d'être un guerrier du muscle pour réussir.

Pour finir, vous comprendrez mieux les liens irréductibles entre dopage (drogues de la performance) et musculation traditionnelle.

Chaque jour, ce que nous faisons construit notre destin. Nos pensées et nos actions forgent notre histoire.

D'où l'importance de bien savoir ce que nous faisons et comment nous le faisons.



Le nombre de commentaires de l'article [Cédric Villani et le Constructivisme](#), publié le 30 août 2012, est inégalé à ce jour (plus de 250). Parmi ceux-ci, l'on trouve plusieurs fois des questions relatives à la notion d'autorégulation, que l'article aborde rapidement.

L'un des participants, Denis, intervenant régulier sur les espaces internet liés à la Méthode, a abordé le sujet lors d'une conversation privée, dans l'idée de le développer auprès des lecteurs.

Je lui ai alors transmis des éléments destinés à nourrir sa réflexion (idées, références) et lui ai

Je lui ai alors transmis des éléments destinés à nourrir sa réflexion (quotes, références) et lui ai laissé la charge de les assembler.

Denis est déjà l'auteur d'un article de qualité, particulièrement bien reçu par le public : [Boucle et Mini boucle, reloaded](#).

Mais avant de vous livrer sa prose, je désire au préalable éclairer la réflexion en définissant rapidement le cadre dans lequel elle va s'exercer. Et, pour ce faire, je vais commencer par reprendre la terminologie de Siegfried Schmidt, constructiviste radical.

Avez-vous déjà songé au fait que, pour chaque « position » que vous prenez au cours de votre vie, il existe nécessairement une « présupposition »?

« *Quoi que nous faisons, nous le faisons sous la forme d'une position : nous faisons ceci et pas autre chose.* »

Et nous pensons, et nous agissons, toujours sur la base de présuppositions généralement inconscientes. Celles-ci sont constituées de nos expériences passées et de nos apprentissages. A l'arrière-plan de la conscience, rangées dans des cases, se trouvent des informations sur ce que l'on doit ou ne doit pas faire; et comment le faire.

Nous ne sommes pas des dieux qui créeraient *ex-nihilo* les conditions de leur existence. Nous ne sommes pas « libres ». Nos valeurs, nos pensées, nos actes sont les fruits d'une histoire, elle-même générée et encadrée par des programmes culturels.

Ces programmes sont les produits du tri et du stockage par la société de solutions qui se sont avérées (ou que l'on a pensé) valables à un moment donné, face à divers problèmes.

Ainsi, par la culture, nous disposons d'un « stock de solutions » pour répondre à nos questions sur :

- le sens de la vie;
- la manière de comprendre et gérer les relations humaines;
- la manière de se gérer soi-même;
- la manière de régir le corps et l'esprit;
- le rapport idéal à l'environnement;
- la manière de transformer le monde (artisanat, industrie, architecture, agriculture, etc).

Le stock disponible pour chacun est plus ou moins vaste selon les époques, les groupes sociaux, le sexe, l'âge, l'éducation reçue. La précision et la pertinence de nos réponses aux sollicitations de la vie dépendent de nos conditions d'accès à un stock de solutions important et diversifié.



Lorsque nous décidons de nous muscler, nous le faisons relativement à cette culture qui nous construit depuis l'enfance. Nous nous structurons à partir des modèles qu'elle impose et des

constitué depuis l'enfance. Nous nous structurions à partir des modèles qu'elle impose et des pratiques qu'elle propose. *C'est la culture qui dicte le désir d'avoir du muscle et qui informe des outils et comportements permettant d'y parvenir.* Elle le fait parce que, **en tant que « programme », elle intègre le muscle comme une possible solution à nos problèmes existentiels.**

Nous sommes alors dirigés vers un milieu désigné a priori comme pourvoyeur de solutions concrètes, a priori apte à faire de la solution fantasmée une solution effective. *Nous sommes littéralement aspirés par un milieu culturel dominant spécifique, que l'on peut décrire comme un ensemble de codes, de valeurs, d'outils, de solutions, dont la finalité est de produire du muscle.*

La culture de la musculation régit :

- ce que l'on doit penser de la musculation (son intérêt, les solutions qu'elle est censée apporter);
- l'entraînement (le lieu idéal, le matériel qui est choisi, les exercices, les programmes, la gestion du repos);
- l'attitude mentale à l'entraînement et en dehors des entraînements (l'état d'esprit demandé pour être considéré comme un bon pratiquant – autrement dit : l'investissement psychologique requis, la **gestion de l'effort**).

Ainsi, avant même de débiter un entraînement de musculation, nous avons en nous un a priori, qui n'est qu'en partie conscient, sur le pourquoi et le comment de la musculation. Le formatage commence avant même d'entrer dans une salle de musculation et celle-ci (associée aux médias spécialisés) va l'achever.



La tradition culturelle, en musculation, reflète les enjeux de la société contemporaine. C'est-à-dire que l'on retrouve dans le domaine exclusif du muscle les valeurs dominantes de notre société, celles qui déterminent nos actions, et qui vont donc déterminer les modèles permettant de résoudre le problème de la transformation corporelle.

La thématique essentielle, autour de laquelle s'agrègent ces valeurs, la soutenant et la guidant, est celle de la performance, qui affecte tous les aspects de la vie de l'individu. *On peut même parler de culte de la performance tant l'exigence est prégnante, incontournable. Ce culte est la conséquence d'un processus historique, ayant provoqué l'émergence des libertés individuelles et culminant dans le devoir d'être soi.*

Durant les deux derniers siècles, le modèle traditionnel de société, qui encadrait le devenir de l'individu, a progressivement vacillé, contraignant peu à peu ce dernier à devoir inventer sa vie, faute de pouvoir continuer à compter sur le chemin tracé par les ancêtres.

Forcé à la mobilité, coupé de ses racines, happé par l'usine, engagé dans des collectivités nouvelles et devenant citoyen, l'individu s'est vu attribué une identité; et ses responsabilités vont, dès les années cinquante, dès son entrée dans la société de consommation, se multiplier et se diversifier très rapidement. En devenant acteur du social et de sa vie, il est constamment tenté et sollicité. Ce qu'il est et ce qu'il peut être devient une question, son identité devient un enjeu.

En entrant dans une société d'abondance, nous sommes devenus acteurs de nos vies. La généralisation du confort et des loisirs laissent du temps pour penser à soi, pour se donner de l'importance. Nous sommes alors amenés à faire des choix afin de décider des modalités d'expression de notre importance et de notre singularité, que ce soit au niveau matériel ou spirituel, car nous sommes également entrés dans un monde incertain, où le progrès technologique bouleverse sans cesse l'environnement et les traditions, et où la religion d'état recule, concurrencée par d'autres valeurs spirituelles. Cette perte de repères contraint à se positionner, égarés que nous sommes par cette perte des repères, autrefois donnés d'emblée par une tradition sans équivoque.



Au niveau social, nous devons également être acteurs, non seulement parce que nous sommes citoyens, mais aussi parce que nous avons vu des perspectives d'évolution s'ouvrir pour nous et notre descendance. **En cherchant à évoluer, à intégrer des groupes très divers, nous devons faire des choix constants, nous devons nous adapter rapidement, prendre les bonnes décisions, en concurrence avec d'autres individus animés par les mêmes aspirations de changement personnel et familial, et de valorisation de soi.** Nous sommes alors amenés à tester des modèles, à rechercher dans le stock de solutions fournies par la culture de quoi inventer notre modèle propre, notre identité.

L'individu contemporain est soumis à une exigence d'autonomie.

L'obligation d'adaptation permanente, si elle est émancipatrice, est également source d'un grand stress. C'est une tension énergivore, qui paraît irréductible, où l'esprit n'est jamais complètement en repos, et qui cause donc une grande souffrance intérieure. Sauf à abandonner volontairement le terrain de la confrontation à soi et aux autres, l'incapacité à se dépasser soi-même est vécue comme un échec personnel, auquel s'ajoute un jugement social négatif. L'inadapté est rejeté. La solution, lorsque l'on ne peut ni éradiquer, ni fuir ce stress, est de le revendiquer. **On va donc théoriser l'acceptation de la souffrance, afin de se montrer, à soi-même et aux autres, comme étant le maître de sa vie.** On cherche un

compromis qui permet d'être officiellement l'associé de sa souffrance, plutôt que de donner l'impression d'en être la victime, ce qui est socialement inadmissible.

C'est donc une double et formidable pression qui s'exerce sur l'individu contemporain : il est contraint de lutter pour **être**... et de (se) dire qu'il aime ça.

Lorsqu'il s'agit de théoriser l'acceptation de la souffrance, nous le faisons tout naturellement, en nous appuyant sur le stock culturel à notre disposition. Nous nous racontons une histoire, faite de l'association de divers éléments culturels, puisés dans notre univers privé ou lors de rencontres (école, tv, sport, cinéma, politique, arts, romans de SF ou de fantasy, essais, littérature).



L'histoire dominante de notre société, celle que la plupart des gens se racontent, ressemble à peu près à cela :

L'accès à l'information, pour tous, a rendu le monde petit, transparent, et a mis en relief son absurdité. Si autrefois, l'individu devait traverser une « vallée de larmes » (psaume 84) avant de pouvoir entrer dans la maison de Dieu, il n'est plus certain que cette traversée mène à la vie éternelle. Désespéré face à la mort de Dieu (Nietzsche), l'individu se révolte contre sa mortelle condition (Camus), et décide de lutter, en repoussant toujours les limites, en s'inventant un sens, au travers du dépassement constant de soi, pour accéder au surhomme. Il imite le christ, se sacrifiant pour accéder à un au-delà de lui-même. En s'imposant la douleur, en s'imposant de multiples épreuves desquelles il espère au final triompher (épopée), il échappe ainsi à l'ordre naturel de la soumission au monde, et récolte comme prix suprême le sentiment de maîtriser sa vie. C'est lui qui décide...

Mais les impondérables, le chaos qui règne sous les formes stables, l'affaiblissement programmé et visible de toute forme de vie, lui font conjointement ressentir qu'il est le jouet de forces qui le dépassent (tragédie). La fin de l'aspirant surhomme sera tragique, lorsque ce héros auto-désigné perdra la vie dans un dernier combat inégal, n'ayant pu repousser assez loin les limites, transmettant alors le flambeau aux suivants, la tâche de poursuivre la mission de l'homme révolté.

Les croyants sont épargnés par une partie des angoisses de l'homme occidental contemporain, mais ils n'en sont pas moins, pour la plupart, soumis à cette nécessité d'adaptation permanente et en recherche d'une réalisation héroïque de soi.

C'est dans cette histoire, plus ou moins bien affinée, référencée et racontée selon les personnes, que s'enracine une théorisation de l'acceptation sous forme de devise : no pain no gain. Cette formule, couramment usitée en musculation, synthétise en quelques mots deux conceptions de

forme, certainement usée en musculation, synthétise en quelques mots deux conceptions de notre rapport à la souffrance. Dans la première conception, la souffrance accompagne inévitablement le progrès (GAIN with PAIN). Dans la seconde, la douleur précède le progrès (PAIN puis GAIN).

Le no pain no gain est un symptôme, il n'est nul besoin de le connaître, ou de le revendiquer pour lui être soumis, puisque nous sommes malgré tout soumis, par défaut, aux valeurs qui le constituent.

La norme prégnante du surhomme, du héros, de celui qui doit inventer sa vie et repousser les limites, conduit tout naturellement les gens à aborder la musculation sous l'angle du no pain no gain. Ils pratiquent plus ou moins consciemment un **culte de la performance et de l'héroïsme** où l'on **croit** que la souffrance doit envahir l'action, en accompagnant, ou même en précédant, tout progrès.

Cette adhésion sans recul aux valeurs dominantes de la société n'est pas sans conséquences. *Le dépassement de soi dans la douleur, intégré comme norme comportementale, nous conduit à considérer que l'adaptation de l'organisme ne se fera que s'il subit un stress très important, renouvelé très régulièrement.* Il s'agit de forcer l'adaptation. C'est en s'adaptant à la douleur qu'on lui cause que notre corps atteindrait la beauté et produirait des performances.

Cette approche comporte un double risque énantiodromique :

- l'auto-destruction physique et psychique (au lieu de la construction de soi);
- la diminution de l'énergie nécessaire à notre rayonnement dans le monde (au lieu d'un accroissement de nos capacités d'adaptation).



Autodestruction : si la beauté et l'athléticité peuvent surgir, au moins temporairement, de l'application d'un stress constant et colossal, il n'en est pas de même de la santé. Le corps s'use sous les poids lourds, sous les tensions extrêmes. Le corps s'use sous la pression, il cède, il craque. L'athlète se blesse, et devient parfois invalide. Avec l'âge, les articulations, les tendons, ainsi que la colonne vertébrale, abîmés par l'entraînement intensif, condamnent la possibilité de réaliser des efforts suffisants pour maintenir la masse musculaire. La régression s'installe.

En musculation, la volonté de se vaincre soi-même ne mine pas seulement le corps, elle perturbe aussi l'esprit, qui ploie sous ses obsessions et ses échecs. Les désordres psychologiques s'installent.

Diminution de l'énergie nécessaire à notre rayonnement dans le monde : le no pain no gain est énergivore et chronophage. Non seulement l'application d'un stress régulier et important demande du temps et de l'énergie, mais la récupération des effets de ce stress demande aussi du temps et de l'énergie. Avoir mal, cela fatigue... Cela réduit d'autant plus le

potentiel énergétique que l'on pourrait consacrer à d'autres activités. Notre rayon d'action s'en trouve diminué.

La musculation était censée procurer davantage de pouvoir sur soi et sur le monde, mais c'est le contraire qui se passe. Notre énergie vitale est aspirée vers la construction de force musculaire, qui peut devenir un but en soi. La musculation, qui se présentait à nous comme une solution, est devenue un problème, et cela qu'elle nous blesse un peu, beaucoup, temporairement ou à vie. Elle est devenue un handicap social car l'énergie utilisée pour pratiquer la musculation, et en gérer les conséquences, n'est pas utilisée ailleurs.

Ainsi, sauf à vouloir consciemment jouir d'une vie consacrée exclusivement à la construction de muscle sur un mode héroïque, l'entraînement selon le no pain no gain s'avère contre-productif. Le stress considérable qu'il ajoute aux pressions nées de la poursuite d'autres objectifs est inutile et nuisible. La volonté de « tout donner » en musculation, d'aller au bout de soi-même, s'oppose à l'idée d'une gestion raisonnée du stress, permettant de durer, de s'adapter plus aisément, de réussir.

Lorsque l'on veut se réaliser pleinement, et mettre pour cela toutes les chances de son côté, lorsque l'on veut devenir le héros de sa vie, il est préférable de ne pas chercher à être un héros en musculation.

Ceci est valable même pour le compétiteur sportif, qui a tout à gagner à pratiquer une musculation génératrice de performances, mais non aliénante.

La création d'un modèle autre, non-héroïque, qui évacue de l'entraînement le culte de la performance, s'avère incontournable. Inattendu, n'allant pas de soi, **il se présentera nécessairement sous la forme d'un programme culturel alternatif, constitué d'idées neuves, de valeurs autres et de moyens d'exécution différents.**



La culture, ce sont des programmes enregistrés et disponibles, mais aussi des solutions envisageables/alternatives:

« la culture peut être envisagée sous une double perspective :

- comme la totalité de toutes les applications de programmes réalisées à un moment bien déterminé et dont nous pouvons disposer comme connues (tradition);

- comme horizon ouvert de projets de programmes alternatifs et réalisables et d'applications de programmes (innovation). »

(Siegfried Schmidt)

Le rapport entre tradition et innovation détermine la dynamique culturelle. En musculation, cette dynamique culturelle s'est manifestée par des changements de forme, mais non de fond. La musculation avec haltères et machines a vu surgir à ses côtés des formes alternatives où l'utilisation du poids de son corps prime. Les sportifs sont sortis des salles, réhabilitant la gymnastique et l'effort rustique. Mais les valeurs qui sous-tendent la définition de l'objectif et l'investissement physique et psychologique n'ont guère été questionnées, ceci par manque de recul sur le conditionnement culturel de la pratique, qui conduit à toujours utiliser le même fond, quelle que soit la forme.

En psychologie constructiviste, on appelle cela un **changement de niveau 1** : la modification s'opère au niveau des éléments du système (la culture du muscle forme un système). Des pratiques nouvelles apparaissent, mais les valeurs centrales restent identiques. Performance et apparence, pour être remarquables, demandent un engagement total de la part du pratiquant, qui aborde l'entraînement sur un mode héroïque.

Dans un **changement de niveau 2**, c'est le système lui-même qui se modifie ou qui est modifié.

En intégrant des informations sur la nature du système, sur son fonctionnement, nous modifions notre appréhension de la réalité, ce qui nous conduit à fabriquer de nouveaux outils pour intervenir avec succès dans cette réalité.

La Méthode Lafay est le fruit d'un changement de niveau 2, qui introduit une nouvelle forme de pratique de la musculation. Le no pain no gain est évacué. Il est possible d'atteindre des performances et une apparence remarquables, sans un engagement total dans l'entraînement, et en remplaçant celui-ci dans un cadre plus vaste, qui améliore sa gestion et favorise un épanouissement global (maîtrise facilitée de la trajectoire de vie).

Chaque pratiquant a à sa disposition un cadre conceptuel et des programmes d'action qui permettent de substituer la coopération avec soi à la compétition avec soi. C'est un changement de paradigme radical, qui bouleverse la tradition culturelle du muscle. Les résultats de plus en plus nombreux d'athlètes, démontrent que la coopération avec soi donne de meilleurs résultats, à moindre coût énergétique et en évacuant le dopage. Il existe une alternative au no pain no gain, bien plus productive : **l'efficience**.

Deux autres parties vont suivre. Dans la partie II, la thématique de la coopération (avec soi) sera davantage creusée au travers d'une analyse des rapports entre adaptation et autorégulation. On y parlera d'homéostasie, d'autorégulation, de régulation, de perturbations, repli sur soi, combat, souffrance, médecine, etc. La partie III sera constituée par le texte de Denis (pratique concrète).





Références :

Alain Ehrenberg : Le culte de la performance, l'individu incertain, la fatigue d'être soi.

Jean-claude Kaufman : l'invention de soi.

Siegfried Schmidt : histoires et discours.

François Jullien : traité de l'efficacité.

Michael White : les moyens narratifs au service de la thérapie.

Alice Miller : c'est pour ton bien.

Hannah Arendt : la crise de la culture, jugement et responsabilité.

Edward Hall : au-delà de la culture.

Jean-Louis Le Moigne : la modélisation des systèmes complexes.

Paul Watzlawick : bibliographie complète.

Photos de Marcos0415 (vainqueur du Challenge TNT dips) suivies de celles de Vincent Sly (N°5 au Firefighter Combat challenge).



methode.lafay.free.fr



<http://methode.lafay.free.fr/index.php?2012%2F10%2F22%2F700-la-construction-d-un-modele-alternatif-autoregulation-boucle-efficience>



<http://goo.gl/ffgS>

