

# Starting Strength

## Le Réveil de l'Homme Pyjama: le Mâle dans la Société Moderne

de

Mark Rippetoe

Traduit de l'anglais au français par [Matthieu Théodore](#)

De Beowulf à l'Homme Pyjama, la descente a été longue. La culture populaire a toujours façonné nos normes et nos attentes, hier comme aujourd'hui. L'« Homme Pyjama » - un terme issu de la célèbre photo d'un employé de « Organizing For Action », un groupuscule politique qui militait pour l'Obamacare, désigne l'archétype actuel d'un nouveau type de mâle - validé par le gouvernement et la culture populaire, peut-être mieux défini encore par la récente liste du New York Times des 27 façons d'être un homme moderne.

Du gaspillage ( L'homme moderne vérifie l'état de son savon Irish Spring avant de sauter dans la douche. Trop ému, il est remplacé ); à la bêtise ( L'homme moderne est-il un fan du taille-melon ? Sinon, comment pourrait-il servir des tranches uniformes de melons canaris, charentais ou d'eau à ses invités ? Qu'en pensez-vous ? ) par son urbanité ( L'homme moderne n'a pas l'utilité d'une arme, n'en possède pas et n'en possédera jamais. ) enfin par la dégradation de ce qui est attendu de lui ( L'homme moderne pleure. Il pleure souvent. ) l'identité masculine de l'homme moderne s'est délitée jusqu'à l'ambiguïté.

L'Homme Pyjama est l'incarnation de l'absence de force physique et, par conséquent, la substitution du concept de masculinité physique.

Certains se sont révoltés contre cette situation à leurs manières.

Dans son article de 2014, Denver Nicks définit le terme « lumbersexual » pour décrire cette tendance récente : « [Ma] lumbersexualité est, en partie, une réponse à l'assouplissement des identités de genre au cours des dernières décennies dans la société



## *le Mâle dans la Société Moderne*

au sens large. ». Le Dictionnaire Urbain était plus concis en 2010, définissant le terme comme « Un métrosexuel a besoin de s'accrocher à une certaine robustesse sauvage et donc opte pour une barbe finement taillée. »

Oui les amis, se faire pousser une barbe est plus facile que de devenir et de rester fort. Voici une autre approche :



Les efforts de cet individu ont respecté un ensemble de normes différent : il est essentiellement soucieux des apparences, mais il préfère les abdominaux à la barbe. L'activité physique effectuée dans le but de se conformer à une norme esthétique imposée n'est qu'une autre façon d'incarner la métrosexualité. L'apollon ci-dessus a « sa tablette de chocolat » parce qu'il croit devoir en avoir une.

J'ai déjà vanté les vertus de l'entraînement de la force. La force augmente votre capacité à faire, accomplir, au sein de votre existence physique - elle définit votre relation avec votre environnement physique externe immédiat. Être fort est une bonne chose, que vous soyez un homme ou une femme, parce que votre force est intimement liée à votre santé, votre longévité et en définitive, votre indépendance physique.

Notre homme ici est fort, et il l'est devenu par son travail assidu, sa détermination et sa persévérance. Notre homme ici porte bien mais uniquement par surcroît, comme un effet secondaire de l'accroissement de sa force - il n'a consulté aucun magazine ou site Web pour des conseils portant sur son apparence idéale supposée. Planifier et exécuter un entraînement de la force offre des bénéfices qui transcendent les aspects purement physiques de l'existence. Il n'est pas devenu uniquement plus fort, il est aussi meilleur dans la plupart des sens imaginables.



L'entraînement de la force n'est pas populaire aujourd'hui et notre homme ne s'est pas fondu dans le moule que la culture populaire et ses promoteurs dans les médias ou le gouvernement lui ont spécialement préparé. Il a effectué avec succès le processus qui consiste à se fixer un point de départ, un point d'arriver et de travailler jusqu'à ce que l'objectif soit atteint, le tout sans l'aide de personne hormis les quelques conseils qui lui auraient été prodigués ici ou là. Ses efforts ne sont sanctionnés par aucune entité extérieure, ils resteront non approuvés par la télévision, le New York Times ni par la vaste majorité de la population.

Un bronzage, des abdominaux, un pantalon de yoga hideux et hors de prix, un café fait par d'autres, une barbe méticuleusement taillée, un comportement politiquement correct - autant d'étiquettes conçues par d'autres pour augmenter votre valeur à leurs yeux. Ces étiquettes manquent de valeur intrinsèque puisqu'elles vous sont données de l'extérieur. Les personnes qui dépendent de valeurs assignées par d'autres sont évidemment en état perpétuel de vulnérabilité. Elles sont fragiles et pas uniquement au sens propre.

Notre homme ici ne se préoccupe en rien de tout cela, car il ne s'inquiète que d'analyses rationnelles et des conséquences que les actions qu'elles impliquent ont pour lui-même et sa famille. Il

## *le Mâle dans la Société Moderne*

est imperturbable face aux modes, normes et influences sociales impertinentes. Il comprend les effets cumulés de la poursuite du rôle masculin dans la société humaine, les coûts et les bénéfices de l'avoir fait et les relations de force physique avec l'archétype masculin. La force est son infrastructure, son ingénierie. La force est la capacité d'agir et son acquisition physique en enseigne le processus tout au long de l'existence d'un homme.

Donc, notre homme s'entraîne pour être fort. Vous devriez en faire autant.

*La version originale de cet article est apparue sur PJ Media 20/11/2015.*

---

[Starting Strength](#) : [Resources](#) : [Articles](#) : [Forums](#) : [Discuss This Article](#)

Copyright 2017 The Aasgaard Company. All Rights Reserved

This copy is for your personal, non-commercial use only. Distribution and use of this material are governed by copyright law.