

# "Entre la performance et le mieux-être"

Danielle Rapoport, psychosociologue est directrice du cabinet DRC, spécialisé dans le conseil et les études des modes de vie et de la consommation.

**Le culte de la forme semble être une préoccupation des Français. Comment l'expliquez-vous ?**

On constate aujourd'hui un recentrement des individus sur leur corps, dans le sens d'un mieux-être à la fois physique et psychique. Deux grandes "idéologies" gouvernent les discours médiatiques et les offres sur le sujet. D'une part, l'idéologie de la performance, comme expression optimale de ses capacités physiques, avec cet "interdit de vieillir", qui allonge d'autant plus le temps de la "jeunesse". Il s'agit là d'être et de rester en pleine forme et de l'exprimer dans tous les aspects de sa vie. D'autre part, une tendance plus douce, une recherche d'un "vivre mieux", qui passe par l'acceptation de soi, à travers un épanouissement personnel qui prenne en compte ses propres besoins, dans un registre de détente corporelle, comme réponse à un environnement stressant.

Ces deux tendances concernent autant les hommes que les femmes. Elles croisent l'évolution de la science et des techniques appliquées aux domaines de la cosmétologie et aux recherches liées au vieillissement, sans enlever le côté "magique" de la croyance au temps réversible. Chacun, selon sa sensibilité et ses moyens financiers, s'offre des produits cosmétiques, un coach personnel, une chirurgie esthétique, un séjour en thalassothérapie, un abonnement en salles de gym, qui présentent une diversité d'appareillages et de cours pour explorer le maximum de ses potentialités corporelles.

**Ces deux tendances ne sont-elles pas contradictoires ou répondent-elles à une compréhension différente du terme "forme" ?**

Le terme "forme" recouvre aujourd'hui une multitude de concepts et d'applications. Il s'agit aussi bien de "santé" dans le sens global du terme, -être bien dans sa tête et dans son corps- d'une dynamique physique et psychique, d'un plaisir de vivre, etc. Ce terme va au-delà du corps en tant que tel, car il réfère plus profondément au "désir". À l'expression de sa désirabilité et sa propre capacité à désirer, comme synonyme d'élan vital. La "forme" s'entend comme harmonisation entre ce que l'on est, ce que l'on ressent, dans l'expression et la valorisation d'un corps totalement conjugué à l'image de soi et à des facteurs plus émotionnels.

**Les kinésithérapeutes ont-ils une place dans ce "culte du corps" ?**

Je pense que oui, même si aujourd'hui, le "kiné" est moins "sexy" -parce que plus médicalisé- que le coach, plus axé sur le paraître et le plaisir. Les kinésithérapeutes ont pour eux une connaissance du corps que les autres possèdent moins, et peuvent aller plus loin dans l'usage des techniques et l'exploitation des potentiels corporels de chacun. Le kinésithérapeute est l'homme de l'art qui fait du sur-mesure, qui peut dispenser un apprentissage corporel personnalisé, en fonction de sa santé, de son anatomie, de l'histoire de son corps, de ses désirs. Son approche est à la fois paramédicale et esthétique. Les kinésithérapeutes s'inscrivent dans cette approche de "para-santé" rassurante et de conseil, partagée aujourd'hui par la profession des pharmaciens, qui allient outils et conseils face à des gens en demande de "forme" et attentifs à leur bien-être. ■

## MICRO TROTTOIR

### LA REMISE EN FORME, C'EST QUOI POUR VOUS ?

• Moi, c'est avant tout déstresser, me vider la tête, et me muscler. Entretien ma forme me donne tout simplement la pêche et m'empêche de déprimer. Je pratique en salle la musculation et le cardio-training. **Pierre P.**

• Moi, je fais de la relaxation une fois par semaine et prends des cours de stretching postural donnés par un kinésithérapeute. J'apprécie sa rigueur et

son attention à chacun. Elle module les exercices en fonction des possibilités de chacun. Peu nombreux en cours, on travaille sérieusement dans une ambiance très conviviale. Je me tiens plus droite, j'ai une conscience de mon schéma corporel, j'ai retrouvé de la joie dans le mouvement. **Anne G.**

• Je vais tout simplement courir deux fois par semaine avec un ami pour éliminer et entretenir

ma silhouette et... danser la salsa car j'ai avant tout besoin de m'amuser. **Sybille F.**

• Moi, je marche et fais du vélo tous les week-ends et je m'offre de temps en temps un court thalasso pour me détendre et qu'on s'occupe de moi. J'adore me faire masser. **Sarah D.**