**La certitude des choses invisibles : Powerlifting et christianisme**

En tant qu'adepte du catholicisme et adepte du powerlifting (force athlétique), j'ai trouvé quelque peu séduisante la relation entre le fait d'être un catholique pratiquant et celui d'être une tête de mule trop concentrée. Pour de nombreux chrétiens, la foi et la musculation vont de pair. Les protestants, en particulier, ont fait des progrès impressionnants dans l'établissement d'un lien étroit entre les pratiques spirituelles et celles de la salle de musculation. Il suffit de penser au mouvement du christianisme musculaire de l'Angleterre victorienne et à son impact aujourd'hui. Sous l'impulsion des écrivains anglicans Charles Kingsley et Thomas Hughes, les "chrétiens musclés" (ce n'est pas un terme qu'ils s'attribuent) se sont opposés aux excès flasques des débats théologiques qui faisaient rage à l'université d'Oxford au milieu du dix-neuvième siècle. Kingsley et Hughes exhortaient les jeunes protestants anglais à développer leur corps dans le cadre de leur formation spirituelle. L'Association chrétienne des jeunes hommes en est un vestige aujourd'hui.

Mon propre retour à l'Église après plusieurs années de formation sérieuse m'a obligé à rechercher des interprétations catholiques de ce que Kingsley et Hughes soutenaient. À mon grand regret, il y en avait moins que celles produites par mes frères et sœurs séparés. Le protestantisme dans son ensemble a apparemment fait des efforts plus importants au cours de l'histoire pour synthétiser la spiritualité et les haltères. Pourtant, même aujourd'hui, ces organisations et les doctrines connues semblent ne résider que dans l'ombre des dogmes plus déterminants pour la culture provenant du monde séculier plus large du fitness. Et c'est là que d'autres et moi-même sommes arrivés, armés de peut-être plus de questions que de réponses.

Pour ceux d'entre nous qui s'entraînent dans un sport de force comme le powerlifting, qui consiste à exécuter avec succès trois mouvements composés, le squat, le développé couché et le soulevé de terre, l'expérience peut souvent être isolante et solitaire. La motivation à s'efforcer de porter des poids de plus en plus lourds s'accompagne d'une musique heavymetal qui brûle l'œsophage, alors que je me prépare mentalement à soulever un poids. Et dans les moments où je me sentais épuisé et complètement démotivé, je pouvais trouver un répit psychologique en lisant une ou deux citations de la philosophie stoïcienne. Des phrases simples, mais ennoblissantes, accrochées dans de nombreux garages, telles que "Souffrir maintenant pour atteindre la gloire demain" ou "Aujourd'hui, je ferai ce que les autres ne feront pas, afin de pouvoir accomplir demain ce que les autres ne pourront pas", sont centralisatrices. Qu'il s'agisse d'un extrait de Marc Aurèle ou d'Arnold Schwarzenegger, ces messages qui n'encombrent pas l'esprit permettent aux lifteurs de se concentrer uniquement sur ses efforts individuels et de ne pas gaspiller son énergie à penser à autre chose.

L'entraînement dans la culture actuelle, où tout est à la demande et où faire ce qui vous rend heureux est considéré comme sacro-saint, permet au lifteur de réorganiser toutes les facettes de sa vie précisément à l'encontre de cet ethos, si on peut l'appeler ainsi. Les powerlifteurs, tout comme les bodybuilders, se considèrent souvent comme des moines. Leur régime alimentaire est souvent simple et préparé par eux-mêmes, méticuleusement mesuré au gramme ou à l'once. Une bonne nuit de sommeil est impérative. Et la socialisation est souvent limitée, souvent parce qu'elle pourrait perturber un programme d'entraînement ou les deux autres variables mentionnées. Ce n'est que lorsque Instagram et les médias sociaux ont fait leur apparition dans le monde du fitness qu'une grande partie de ces murs d'isolement auto-imposés ont commencé à s'effondrer dans le sillage d'une nouvelle fraternité numérique.

Les lifteurs sérieux laissaient toujours des messages de soutien ou des réponses à une vidéo ou à une photo que je publiais pour documenter mes levées. Et bien que le milieu de la force ait toujours sa part de sceptiques et de commentateurs mesquins occasionnels, la plupart de leur attitude transmet une gentillesse semblable à de la saccharine qui peut être désarmante. Ce sentiment d'encouragement provient du fait que tout le monde commence seul, s'entraîne plus ou moins seul et connaît les frustrations quotidiennes silencieuses. Lors des compétitions, peu importe qui se trouve sur la plate-forme, chaque lifteur reçoit des applaudissements sincères pour ses efforts.

Le powerlifting et les sports qui s'y apparentent constituent un mode de vie holistique, à tel point qu'ils entrent souvent en concurrence avec d'autres domaines de ma vie.

Pourtant, l'impératif croissant de voir ma vie guidée par la volonté de Dieu a invariablement soulevé la question suivante : comment puis-je accepter ma vie ritualisée consistant à torturer mon corps au nom de la force, tout en permettant à Dieu de me rapprocher de lui ? Plus précisément, je me suis demandé où, dans la Bible et dans la tradition de l'Église, je pouvais trouver des encouragements à mener une vie de force physique et d'entraînement ?

Le journaliste et haltérophile olympique Daniel Kunitz raconte dans son livre « Lift » comment les dirigeants de l'Église primitive ont activement dissuadé leurs fidèles d'origine grecque nouvellement convertis de faire de l'exercice physique et du sport, en raison de leur association avec des formes de culte païen. En effet, les Grecs de l'Antiquité ne se contentaient pas de faire du sport. Ils ont écrit des poèmes sur des sprinters, des lanceurs et des lutteurs célèbres. Ils sacrifiaient aux dieux de l'Olympe afin de les doter de la force nécessaire pour gagner en compétition et à la guerre. Pour les disciples de Platon, l'entraînement physique était intimement lié à l'idée d'une vie riche en philosophie. Selon Kunitz, l'Église a toujours été aux prises avec ces croyances et ces pratiques, considérant finalement ces activités comme non chrétiennes.

Alors que de nombreux Pères de l'Église primitive luttaient activement contre des hérésies telles que le gnosticisme, qui considérait la chair comme intrinsèquement mauvaise, aucun, à ma connaissance, n'a jamais considéré le corps autrement que comme le décrit la Bible dans Corinthiens 6, 19-20, un "temple de l'Esprit Saint en vous". Bien sûr, il y avait Sampson, mais aucune exhortation sainte à s'entraîner comme Sampson. Comment pouvais-je donc concilier cette vie de dévouement avec le fait que le christianisme exige tout de vous ?

Pour tenter de répondre à ces questions, j'ai pensé qu'il fallait puiser dans la créativité de la culture chrétienne elle-même. Au cours de l'année écoulée, j'ai parlé avec deux lifteurs protestants, qui avaient tous deux des points de vue différents sur la façon dont ils considéraient leur activité comme une expression de leur foi.

La première conversation a eu lieu avec le révérend Matthew Holbert, un pasteur luthérien ordonné en Virginie occidentale, qui est entraîneur et juge dans plusieurs fédérations de powerlifting. Pour le révérend Holbert, la musculation et la foi sont "les deux faces d'une même pièce". Pour lui, "la foi est vraiment un entraînement de force de l'esprit et de l'âme. L'assurance des choses que l'on espère, la certitude des choses que l'on ne voit pas. C'est aussi ce qu'est la musculation, c'est-à-dire tracer une trajectoire, soit une montée lente et régulière vers un horizon lointain, soit un [programme] de pointe de huit semaines où vous essayez d'atteindre quelque chose que vous n'avez jamais [soulevé] auparavant, mais vous savez que c'est là si vous restez sur le chemin. Et puis aussi, un peu plus profondément, défier ses faiblesses, découvrir ce pour quoi on est nul et le faire - c'est ça la croissance et la foi. Essayer les choses pour lesquelles nous sommes faibles spirituellement et lorsque nous y prêtons plus d'attention, nous nous rapprochons de notre relation avec le divin".

Contrairement à la solution moderne et très séculière qui consiste à compartimenter nos vies en expériences distinctes, le révérend Holbert a été capable de synthétiser ce que je n'arrivais pas à faire. Pour lui, la théologie et le powerlifting constituaient une rencontre parfaitement complémentaire avec le divin. Lorsque je lui ai demandé s'il existait une justification ou une impulsion biblique à l'entraînement du corps, il a simplement répondu "le corps". C'est-à-dire "[la] résurrection du corps pour la vie éternelle". Ce n'est pas seulement une chose spirituelle, ce n'est pas, vous savez, 'touché par un ange', nous ressuscitons le corps, physiquement. Tant qu'à faire, autant que ce soit quelque chose de durable".

Plusieurs mois après ma conversation avec le révérend Holbert, j'ai parlé avec un autre Suédois, Burns. Burns est un powerlifteur d'élite et un entraîneur très apprécié. Il a le physique de l'emploi : musclé, tatoué et fortement barbu. Il est également poète, et nous avons donc parlé de notre appréciation mutuelle de la littérature et de son importance dans le monde de la force.

Vers la fin de l'entretien, Burns m'a raconté qu'il avait acheté une ancienne église baptiste et l'avait transformée en maison et en salle de sport. Lorsque je lui ai demandé s'il était chrétien, il m'a répondu par l'affirmative. Nous avons décidé d'organiser un autre entretien dans un avenir proche, et il m'a demandé si nous pouvions nous concentrer sur sa foi. Au cours des deux conversations, Burns a parlé de son combat de toute une vie et de sa foi en tant que chrétien baptiste, puis non confessionnel. Je lui ai dit que l'un des aspects du culte protestant que j'admire est le sentiment palpable de joie que les gens éprouvent pendant le culte. Des prédicateurs comme Billy Graham, par exemple, rendent les choses à la fois intéressantes et engageantes. Cela a mis en lumière mes années pré-catholiques à l'université, où un certain climat d'ironie et de mélancolie régnait dans la salle de classe.

Burns pouvait s'en rendre compte à sa manière. Ayant déménagé il y a plusieurs années dans une petite ville à col bleu située à la périphérie de Pittsburgh, il a passé des années à se renfermer sur lui-même tout en fréquentant une église baptiste. "Je vis au milieu de nulle part, je n'ai pas de famille ici. Il n'y a que moi et mon chien". Il admet que sa "personnalité naturelle" a toujours été plus discrète. Écrivant dans les cafés de la ville, Burns me parle de la qualité "bonjour/au revoir" de ses interactions avec les gens. Il a fini par comprendre qu'il avait besoin des gens et que Dieu comblait le vide existentiel dont il souffrait. C'est ce qui l'a amené à se tourner vers une église non confessionnelle locale et énergique.

Une question me taraude la conscience : dans quelle mesure ma foi de catholique est-elle momentanément suspendue alors que je souffre volontairement sous des poids qui, comme l'affirme Burns, peuvent vous tuer ? Dave Tate, un powerlifteur renommé et propriétaire d'EliteFTS, une société d'équipement de gymnastique, parle du "vide". Selon Tate, le vide est ce moment où, sous une charge lourde, toute pensée est apparemment suspendue. L'esprit et le corps semblent être en parfaite harmonie, unis dans l'effort de pousser, de squatter ou de soulever un poids inconnu jusqu'alors. Pour atteindre le vide, il faut se préparer et le recours évident pour de nombreux powerlifteurs est de mettre la musique agressive à fond et de s'énerver. Pour moi, le problème se situait dans les moments de préparation d'un poids lourd où la frontière entre les pensées sombres pour me motiver s'effondrait rapidement et se transformait en pensées pécheresses. Cela fonctionnait, mais après avoir soulevé les poids, les pensées sombres demeuraient longtemps après la fin de l'entraînement.

Burns a appris très tôt que cette sorte d'alchimie émotionnelle n'était pas envisageable.

 Si j'abordais la barre de cette manière, en puisant dans quelque chose de sombre, j'avais l'impression d'être performatif, de fabriquer des choses pour être contrarié, pour susciter une certaine réaction. Et c'est malhonnête. Pour moi, c'est malhonnête. Lorsque je me prépare pour une compétition, je prie généralement. Je demande simplement à Dieu de me fortifier, et il sait comment le faire sans que je sois en colère. Je me considère comme un outil utile qui a été parfaitement formé pour une tâche, et ce que je m'apprête à faire en fait partie. Ce n'est peut-être pas l'objectif principal de ce que je suis, mais c'en est un - cela fait partie de son utilité.

Et à cela, je dis amen.

Joe Lombardo est l'animateur du podcast Scholars & Iron et le co-producteur exécutif du court-métrage documentaire "Women Empowered" (2021). Joe a obtenu son doctorat en politique (New School, '18) et s'entraîne actuellement au owerlifting. Il réside à Arlington, en Virginie.

<https://www.scholarsandiron.com>

<https://www.joelombardophd.com/>