



Les mâles alpha en carton- pâte

CÉLINE MAREN

DOSSIER DE PRESSE

Septembre 2026

TITRE : Les mâles alpha en carton-pâte

AUTRICE : Céline Maren

LE PITCH :

Prenez une salle de sport, ses néons blafards et son parfum de déodorant discount. Lâchez-y une femme – de surcroît psychologue – sans coach (ce qui, paraît-il, perturbe l'autorité masculine) au milieu des habituels « mâles alpha en carton-pâte » qui s'approprient l'espace. Vous obtenez le terrain d'observation parfait pour disséquer, au milieu des haltères, les rapports de pouvoir, le sexisme ordinaire et le paternalisme sournois.

La salle de sport est le terrain de jeu. Le véritable sujet, lui, dépasse largement ses murs.

Les mâles alpha en carton-pâte est l'essai féministe qu'on n'attendait pas. Ce guide jubilatoire troque les grands discours théoriques pour un véritable art martial mental : la méthode ultime pour démonter les mécanismes de domination et apprendre à répondre aux hommes, à la salle comme partout ailleurs.

Le manifeste ultime pour cesser de se rétrécir et reprendre sa place, sans demander la permission.

L'AUTRICE :

Sous le pseudonyme de Céline Maren se cache une docteure en psychologie et maîtresse de conférences à l'Université (enseignante-chercheuse). Ce bagage scientifique nourrit une analyse chirurgicale des dynamiques de pouvoir, loin des clichés.

POURQUOI CE LIVRE EST INDISPENSABLE :

- **Un rythme de cinéma** : un essai incisif qui se lit avec l'énergie d'un scénario de film.
- **Un miroir de notre société** : une analyse percutante de la domination masculine au cœur des salles de sport.
- **L'œil de l'experte** : le regard d'une psychologue pour rendre visibles les pièges relationnels masculins qui se jouent parfois dès les premières secondes d'une interaction, sans le jargon universitaire.

CITATIONS :

« Il venait de découvrir la loi de Newton appliquée à la virilité : plus un homme veut corriger une femme qui n'a rien demandé, plus il s'écrase lui-même. »

« Un compliment qui attend un accès n'est pas un cadeau : c'est un test. »

« La misogynie ne disparaît pas. Elle apprend simplement à mieux parler. »

« Certains hommes se déclarent féministes comme d'autres se déclarent sportifs : pour la photo, pas pour l'effort. »

EXTRAIT DU LIVRE (Partie 1, Chapitre 1 — L'arithmétique du macho) :

J'étais au squat avec une barre d'haltérophilie sur les trapèzes. Ce mouvement où l'on plie les jambes comme pour s'asseoir sauf qu'on se relève avec 120 kilos.

Le squat, c'est le roi des mouvements. Il ne tolère ni triche, ni vanité.

Je monte tranquillement mes charges, 60, 80, 100.
Concentrée, le souffle calé.

Et là, un homme s'approche. Le regard sérieux, l'air de celui qui découvre une créature mythologique.
— Vous êtes athlète professionnelle ?

Tiens, encore un. Apparemment, mon physique dépasse la catégorie "sportive amatrice disciplinée", voire "coach sportive".

Me voilà propulsée dans une nouvelle dimension : celle des anomalies statistiques. Les athlètes professionnelles qui ont le temps d'aller dans une salle de sport de quartier.

Je souris.

— Non.

— Et vous mettez combien, là ?

Je le sens venir. Le petit test. L'évaluation du territoire.

— 120 kg.

— Combien de répétitions ?

— Une. C'est ma répétition maximale. Un peu plus que le double de mon poids de corps.

Et là, le verdict tombe :

— Ah bon pas plus ? C'est pas beaucoup.

Silence. Je souris toujours.

— Si vous le dites. Et vous, vous mettez combien ?

— 120 comme vous.

— Vous pesez combien ?

— Bah... 120 kilos.

— Donc vous mettez votre poids de corps. Pas le double.

Et oui, il sait parfaitement qu'il devrait soulever au moins 270 kilos pour "faire comme moi". Mais plutôt que d'assumer son choix de rester au niveau 1 de la force athlétique, il préfère rabaisser mes propres performances.

Je n'ai jamais vu l'arithmétique du macho mettre plus de 50 kilos pour faire des demi-squats — et encore, sur une machine guidée. Je me garde bien de le lui faire remarquer : l'élégance consiste parfois à ne pas juger le choix des autres.

Un blanc. Il bafouille, se racle la gorge :

— Oui, mais... à mon âge, hein, je ne peux plus...

— À mon âge, moi non plus.

Silence.

Fin du calcul.

Erreur système.

Je replace la barre sur mes épaules.

Je squatte.

Et je le laisse à son addition.

Analyse de la psychologue sociale

La logique patriarcale a ses propres mathématiques : quand une femme fait deux fois mieux, ce n'est "pas beaucoup".

Chez certains hommes, la comparaison est un réflexe de survie. Quand le chiffre vacille, l'ego cherche une béquille.

Moralité

Certains soulèvent des poids.

D'autres soulèvent des excuses.

Moi je soulève des standards.

INFORMATIONS PRATIQUES :

Disponibilité : Amazon (Broché et Ebook)

Format et Prix : 19.90 euros (Broché) ou 5.99 euros (Kindle e-book)

Langues : français et anglais

Pagination : 130 pages

Contact : contact@madameserevele.com

