

A high-contrast, black and white silhouette of a muscular man, shown from the chest up in profile. He is in a 'thinker' pose, with his chin resting on his hand. The lighting highlights the contours of his muscles against a dark background.

Chapitre 1

UN AN POUR
EXISTER

2014

14



2014 est une année charnière dans ma vie professionnelle. Je ne le sais pas encore, mais à 22 ans, je m’apprête à prendre un virage déterminant.



Après l’obtention du baccalauréat, j’entreprends des études de commerce dans une école à Toulouse. De très belles années dont je garde d’excellents souvenirs... et qui ne dérogent pas à la règle et aux rumeurs : les week-ends d’intégration, les soirées plus ou moins arrosées, les copains. La belle vie, en somme. Comme beaucoup de jeunes, je souscris un prêt étudiant afin de financer mes études, mais mon avenir est encore flou. Qu’est-ce que je veux vraiment faire de ma vie ? J’aime le sport et la musculation, certes, mais en vivre est une tout autre chose. Je veille déjà particulièrement à mon hygiène de vie. Hors de question de rentrer très tard et de consommer trop d’alcool, par exemple. Mes séances du matin restent la priorité et sont incompatibles avec un tel mode de vie. Cette vision des choses, je ne la changerai jamais. À TBS, j’intègre le bureau des sports, responsable du pôle musculation.

C’est dans ce cadre étudiant, aux côtés de mes amis, que je découvre le monde de l’entrepreneuriat. De nombreux camarades lancent leur business. L’un a une collection de vêtements, un autre ouvre un site internet de révisions de cours à la maison. Je trouve ces initiatives culottées et inspirantes, à notre âge. Ils possèdent leur site internet, paraissent très en avance sur moi. C’est le moment de sortir de ma zone de confort. Je décide de faire un stage aux États-Unis, dans l’État du Texas. Le dépaysement est total. Je ne suis qu’un jeune homme, à peine majeur, outre-Atlantique où la majorité est le plus souvent fixée à 21 ans. Je ne connais personne, parle difficilement la langue et peine à faire des rencontres. J’y reste deux mois, alternant principalement le travail et la musculation. Surtout, j’améliore mon anglais et découvre



« POUR L'HEURE,
MA SEULE LÉGITIMITÉ,
ET NON DES MOINDRES,
EST MA TRANSFORMATION
PHYSIQUE. CINQ ANS
DE MUSCULATION À
MON ACTIF ET 25 KG
DE PRISE DE MASSE
MUSCULAIRE. »

que la muscu est une réelle tendance aux USA et qu'elle a un vrai impact sur les gens, chose qu'il n'y a pas en France à cette époque !

Le retour en France me permet de mettre à profit cet apprentissage, de le conjuguer à mes rencontres en école de commerce et ma passion du fitness. Au début des années 2010, YouTube est loin d'être ce qu'elle est aujourd'hui en termes de dimension, de nombre de vues, d'abonnés. Connue de tous, la plateforme n'est pas encore entrée dans les mœurs

de la nouvelle génération. En tout cas pas chez la plupart des gens. Cyprien, Norman et Rémi Gaillard sont les trois youtubeurs les plus suivis, aux alentours de quatre millions d'abonnés. Je suis alors en fin de cursus étudiant et mon goût de l'initiative m'incite à lancer ma chaîne YouTube. Sans une ambition démesurée, mais avec le constat qu'il y a très peu de chaînes françaises qui proposent des conseils fitness. Je regarde moi-même énormément de comptes anglophones, comme PhysiquesOfGreatness. J'ai la chance de désormais maîtriser la langue.

Pour l'heure, ma seule légitimité, et non des moindres, est ma transformation physique. Cinq ans de musculation à mon actif et 25 kg de prise de masse musculaire. Un certain nombre de personnes me demandent des conseils afin de parvenir au même résultat et, très vite, je constate qu'il est impossible de répondre à tout le monde. Je décide alors de diffuser mes recommandations à travers des contenus

courts publiés sur ma chaîne. La toute première vidéo est un récap de mon évolution personnelle à travers des photos. « Conseils nutritifs pour prendre du muscle », « Comment avoir de gros bras pour l'été ? », « Que manger pour être sec et musclé ? » Voici pêle-mêle mes vidéos rendues publiques dans la foulée. À cette époque, je suis très consommateur de YouTube, mais je n'ai pas la vocation de devenir youtubeur. Certaines de mes vidéos restent même en « non répertoriées », ce qui signifie que je suis le seul à y avoir accès.

En aparté

Et dire qu'à cette période, à la maison, personne n'est au courant de ce que j'entreprends. Mon papa est ingénieur commercial, du côté de Toulouse. Ma maman est mère au foyer, le plus beau métier du monde, comme on dit. Durant des mois, je réalise mes vidéos en catimini. Certainement en raison d'une forme de gêne et de pudeur, mais surtout parce que je pense que ça n'intéressera pas grand monde, qui plus est ma famille. C'est tout juste si je transmets quelques vidéos à des potes. Un jour, ma sœur Eloïse reçoit un message d'une amie. C'est une vidéo de son grand frère. Elle est surprise et c'est alors que le « secret » n'en devient plus un.

Pour partager mes vidéos et les faire connaître, je m'inscris sur des forums et des groupes Facebook. C'est la mode en 2014. Certains d'entre eux comptent plus de dix mille personnes. Je passe mes soirées à envoyer mes premiers contenus en message privé à chacun de ces membres. Du flying version digitale. Je les distille également à des pages Facebook de muscu qui les partagent sur leur mur. Les gens peuvent ensuite les diffuser. Je fais 40, 50 vues... cela me prend un temps considérable, mais ma détermination, quand il s'agit de fitness, a toujours été décuplée. Il faut être déterminé pour parvenir à faire cela en parallèle de mon école, et j'encourage tous ceux qui ont des projets personnels à ne jamais lâcher. Grâce à mes cours de



e-management, j'acquiers quelques notions sur le référencement qui me servent pour YouTube. Cependant, mes vidéos restent encore amateurs. Je me filme dans ma chambre, chez mes parents ou grands-parents. Je n'ai aucune connaissance de ce qui peut fonctionner, du type de vidéos susceptibles d'attirer du public, de la concurrence, des algorithmes. Ce monde est loin de m'être familier, il est donc très difficile à assimiler.

Très rapidement, l'une de mes vidéos cartonne. Le 11 janvier 2014, je publie une vidéo sur la whey. Plus de six minutes qui seront vues par près de 700 000 personnes et durant lesquelles je m'indigne des critiques à l'encontre de cette protéine en poudre. Je fais part de mon incompréhension et explique simultanément ses bienfaits. J'indique qu'en aucun cas, il ne s'agit de dopage. En privé, les critiques sans fondement fusent au sujet de ces compléments. On me signifie que c'est n'importe quoi, qu'il s'agit d'une poudre dont on ne connaît pas l'origine, que c'est du dopage. Je ne vous parle même pas de la créatine qui est quasiment un gros mot selon certains. Ces personnes oublient de préciser — ou ignorent — qu'on retrouve de la créatine dans certaines viandes que nous consommons.

Pour la première fois, des amis de l'école m'envoient la vidéo, m'indiquant qu'ils sont tombés dessus et qu'ils ont apprécié. C'est le début de mes conseils en compléments alimentaires. J'insiste, il s'agit bien de conseils, et non de leçons ou de vérités absolues. Je n'aurai jamais cette prétention. À chacun sa recette. Pour ma part, je m'inspire de mon parcours, de mes recherches bien évidemment, et de ma progression physique au fil des années. En aucun cas il ne s'agit d'une solution magique, d'un miracle. Les exercices, l'alimentation et les compléments alimentaires doivent être combinés intelligemment, avec méthodologie.

J'arrive au terme de ma troisième année d'école de commerce et je dois faire un choix. Je suis pris en master de management du sport, une formation onéreuse. Dans le même temps, je m'entretiens avec un professeur que j'apprécie et lui confie que je sens que ma chaîne YouTube a du potentiel. Les retours sont de plus en plus positifs, mon optimisme naturel et ma motivation décuplent ma volonté de poursuivre. Conjuguer les cours et l'animation régulière de ma chaîne devient tout bonnement impossible. J'échange longuement avec mes parents. Ils me font confiance et me laissent un an pour travailler sur ma chaîne, voir si cela fonctionne et me permet d'espérer en vivre progressivement. Je ne les remercierai jamais assez. C'est le début de la grande aventure.

En aparté

Pour mes premières vidéos, je travaille sur le logiciel de montage Windows Movie Maker avec un ordinateur portable Lenovo, fourni par mon école. Une aubaine de disposer de ce matériel pour mes débuts... que je ne saisis pas longtemps. Un jour, alors que je rentre chez moi, un shaker de protéine présent dans mon sac à dos se renverse sur mon ordinateur. Je suis dégoûté. Décidément, la musculation me suit vraiment partout...

Être entrepreneur en 2014 n'a rien de commun. Nous ne sommes pas encore en 2025 où lancer sa micro-entreprise, son business, est beaucoup plus démocratisé. Je ne m'accorde aucune excuse pour ne pas réussir. Mes parents me font confiance et il est hors de question de les décevoir. Je transforme cette pression en énergie positive et m'impose une discipline pour mettre toutes les chances de mon côté. Très vite, je décide de publier trois vidéos par semaine, m'obligeant à adopter une organisation presque militaire, que je conserverai par la suite : trouver une idée, écrire, tourner, monter, trouver le titre et faire la miniature. Lorsque tu es youtubeur, tu dois savoir tout faire, sans pour



autant prétendre être le meilleur. L'apprentissage s'effectue rapidement afin d'être le plus complet et polyvalent possible. Je poste mes vidéos le soir à 18 heures, ne regarde le plus souvent pas les commentaires et passe à la suivante. Ainsi de suite. Je peine à m'endormir sans avoir l'idée de mon prochain contenu.

À ce stade de mon développement, la part de ludique dans mon activité est encore importante. Je l'appréhende comme une forme de jeu, à l'image de ce que je suis au quotidien. Je m'amuse, plaisante dans mes vidéos, et ne me prends pas trop au sérieux. Je me filme avec

« JE M'ENTRAÎNE
POUR AVOIR LA BONNE
INTONATION, LE BON
RYTHME. JE M'APPLIQUE
ET FAIS PREUVE D'UNE
GRANDE RIGUEUR SUR
CHAQUE VIDÉO POSTÉE.
UNE CONDITION SINE
QUA NON POUR QUE
MES EFFORTS PAIENT. »

une caméra achetée moins de cent euros dans un magasin d'occasion et ne dispose pas encore de micro. Petit à petit, les chiffres progressent. Sur YouTube, plus tu publies régulièrement, plus l'algorithme te pousse et plus tu as de vues et d'abonnés. Je comprends de mieux en mieux le fonctionnement du référencement, la nécessité d'avoir des gimmicks de langage, des rituels. Je m'autoforme en apprenant de mes erreurs et en observant énormément ce qui se fait ailleurs, notamment chez les youtubeurs qui proposent des programmes similaires. Les vidéos qui marchent

sont sur les abdos ? OK, je vais proposer une vidéo sur les abdos. Tel format fonctionne mieux ? OK, tentons-le. Je tâte le terrain, step by step.

Avant de me lancer dans le tournage d'un contenu, je prends le temps d'analyser. Tel ou tel sujet a-t-il une chance de fonctionner ?

Comment le présenter ? Une étape préalable à sa réalisation, à ma sauce, avec mon langage et mon dynamisme. Un exercice loin d'être évident quand on n'y est pas habitué. Dans un premier temps, faute de m'exprimer naturellement face caméra, je sécurise en écrivant et scriptant tout. Je m'entraîne pour avoir la bonne intonation, le bon rythme. Je m'applique et fais preuve d'une grande rigueur sur chaque vidéo postée. Une condition sine qua non pour que mes efforts paient.

Il me faut aussi créer un personnage. Cela implique de trouver un nom, une manière d'appréhender les sujets traités, et de les mettre en avant. Baptiser ma page *Tibo InShape* a été on ne peut plus rapide. Avec des amis de la musculation, nous avons un groupe qui s'intitule *Teamshape*. Le décliner en *Tibo InShape* n'a pris que quelques instants de réflexion. Avec du recul, je pense avoir fait le bon choix, compte tenu de la dimension internationale de certaines de mes vidéos. Concernant le ton des vidéos, quitte à me lancer, autant le faire à fond. Je les veux rythmées, démonstratives, je parle fort. Je termine mes tournages en sueur, parfois sans voix. Mon idée est claire : marquer les esprits, sortir du lot et me faire connaître au maximum. Être extravagant me permet d'être regardé, y compris par celles et ceux qui ne sont pas trop intéressés par le sport et la musculation. J'intègre des expressions qui, au fur et à mesure, vont devenir ma marque de fabrique. La plus connue est « Daamn » en introduction de chaque vidéo. Tout ceci n'a rien de forcé et d'inconfortable pour moi. J'ai toujours adoré plaisanter, rire de tout, et ceux qui en font de même. À l'école, j'aimais les professeurs qui parvenaient à te faire aimer une matière en présentant les choses de manière originale, détendue, avec une once d'humour. Je m'inspire aussi de certains youtubeurs gaming... alors que je ne joue pas aux jeux vidéo ! Mais leur manière de présenter, d'animer, me plaît, m'inspire. Par exemple, le fait de s'insérer face caméra dans un coin de l'écran,



et de commenter leur propre jeu. Je souhaite reproduire ce schéma, filmer mes entraînements, pour ensuite les expliquer sous cette forme.

Dans la même veine, je débute les vidéos « réaction » dans lesquelles je commente un fait, un geste, une période. Le 16 octobre 2014, je publie « Je réagis à mes photos quand j'étais maigre ». Un carton qui me permet de faire d'une pierre deux coups : allier les conseils à l'humour. Mettre en avant ma transformation tout en faisant preuve d'autodérision, en diffusant des photos décalées de moi du passé. Je saisis rapidement l'importance de me diversifier. Une nécessité personnelle pour ne pas tourner en rond et perdre en spontanéité, et professionnelle pour aller chercher un public plus nombreux. Rire et faire rire ne m'a jamais dérangé. Je suis joueur, j'aime les défis. Je me filme en pleine pratique... dans

**« J'AI COMMENCÉ À
DONNER DES CONSEILS
APRÈS CINQ ANS DE
PRATIQUE PERSONNELLE.
JE SAIS DE QUOI JE PARLE.
JE SUIS LÉGITIME PAR
MA TRANSFORMATION
PHYSIQUE. C'EST LE
BAROMÈTRE. LE GRAND
PUBLIC, LUI, ME PREND
AU SÉRIEUX ET C'EST
LE PRINCIPAL. »**

l'espace public. Séance de musculation, consommation d'un shaker de protéine, le tout devant des inconnus. Le concept plaît, les commentaires sont élogieux. Le grand public aime ce décalage proposé, cette association de l'utile à l'agréable. Après tout, pourquoi se prendre au sérieux ?

Cette première année sur YouTube me permet de découvrir la réussite ainsi que l'échec. Si certaines vidéos enregistrent beaucoup de vues, d'autres ne fonctionnent pas. Cet aléa ne me perturbe pas. Je n'ai jamais été affecté par une vidéo qui ne marche pas. Le recul fait partie de ma nouvelle activité et je le comprends très vite. J'ignore les



VIDÉO YOUTUBE
AVOIR DES ABDOS EN 24 H !
12 septembre 2014
3,2 M de vues

premières critiques qui émanent essentiellement des professionnels ou pratiquants de la musculation. Une jalousie mal placée envers un novice qu'ils jugent pas ou peu légitime, qui n'a gagné aucune compétition et qui, pourtant, obtient de plus en plus de sponsoring de marques de compléments alimentaires. Ce sont mes premiers revenus. Pour eux, la pilule ne passe pas. Les critiques glissent sur moi. Est-ce que je ne me sens pas crédible ? Bien sûr que si ! J'ai commencé à donner des conseils après cinq ans de pratique personnelle. Je sais de quoi je parle. Je suis légitime par ma transformation physique. C'est le baromètre. Le grand public, lui, me prend au sérieux et c'est le principal.

Je cible les différentes parties du corps et suis le plus exhaustif possible. Pour chacune d'entre elles, je propose des exercices à faire à la maison ou à la salle de sport. J'ai conscience que pour certains, s'inscrire dans une salle de sport n'est pas évident d'un point de vue logistique ou financier. Je démontre qu'il est tout à fait possible de se transformer