

Préface

Il m'aura fallu de longues semaines avant de parvenir à poser des mots sur mon histoire. Je ne compte plus les heures durant lesquelles je suis restée tétanisée face à cette feuille blanche, ne sachant pas comment me raconter à vous. Il n'est jamais simple de se mettre à nu, de se livrer quand on est pudique et, qui plus est, lorsque l'on doit retracer le fil de plusieurs années qui n'ont pas toujours été roses. Pour être tout à fait honnête, j'ai beaucoup douté. Je me suis longuement interrogée. En quoi un récit si personnel pouvait-il intéresser des gens qui ne me connaissent pas ? En quoi mes réussites et mes échecs seraient-ils en mesure de servir à d'autres ? Mes doutes se sont dissipés au cours de ces lignes, car mon expérience, si intime soit-elle, est peut-être aussi la vôtre ou celle d'un de vos proches.

J'ai atteint mon poids maximum, 126 kilos, à l'été 2020. À cette époque, à cause de mon obésité,

ma vie ressemblait à un enfer, si bien que j'ai rapidement nourri une haine extrêmement profonde envers moi-même. Je me trouvais « dégueulasse », selon mes propres termes, et me considérais comme une « incapable » de ne pas parvenir à m'en sortir. En l'espace de quelques mois, à mesure que les chiffres grimpaient sur la balance, je me suis enfoncée dans mon mal-être, jusqu'à être emportée par une dépression tourbillonnante. Je ne voulais plus m'habiller, ni me maquiller, ni me coiffer, etc. Je ne voulais plus sortir de chez moi. Seules deux choses comptaient : que le réfrigérateur et les placards soient pleins, et que je ne manque pas d'antidépresseurs et d'anxiolytiques. L'obésité a bouffé mon âme, et je suis devenue l'ombre de moi-même.

J'ai mis du temps pour aller mieux. Ça ne s'est pas fait en un coup de baguette magique. Avant d'y parvenir, j'ai beaucoup pleuré, seule, face à mes démons. J'ai passé d'innombrables heures à m'apitoyer sur mon sort, pensant ne jamais trouver d'issue à mon problème. Ça aura été une longue traversée du désert qui, évidemment, m'a fait souffrir, mais permis, aussi, de grandir. Honnêtement, je ne pensais pas y arriver, et pourtant... Malgré mes failles, je suis parvenue à trouver les ressources nécessaires pour gagner mon combat contre l'obésité, et entrevoir enfin la lumière au bout du tunnel.

La vie peut parfois ressembler à une énorme pelote de laine emmêlée. Face à ce désordre, il convient de s'armer de patience pour attraper le bout du fil et ne plus le lâcher. Cela peut paraître fastidieux quand on se sent mal et que l'on ne croit plus en soi, mais ce n'est pas impossible. J'en suis la preuve. Par ailleurs, il faut se convaincre d'une chose : en aucun cas l'addiction à la nourriture – ou à n'importe quelle autre substance (cigarette, cannabis, cocaïne, alcool...) – ne fait de nous des êtres faibles, lamentables, incapables ou encore dénués de motivation. À cause du regard des autres, je me suis trop longtemps confortée dans cette idée et considérée comme « minable ». Au fond, j'aurais dû être plus indulgente envers moi-même, et vivre chaque tentative de guérison comme une réussite. Avoir conscience qu'il y a un problème est déjà une victoire.

Désormais, j'ai fini de démêler ma pelote. Je ne veux plus me cacher ni avoir honte de qui j'ai été sous prétexte qu'il n'est pas bon de montrer ses faiblesses. Je ne veux plus nier que, pendant des années, j'ai souffert, car j'étais « hors norme », si loin des standards que l'on voit dans les magazines féminins, sur les réseaux sociaux ou encore à la télévision. Non seulement je n'ai plus honte, mais je dirais même que je suis fière du chemin parcouru.

Je suis une ancienne obèse, et je m'en suis sortie !

Certains jugeront, sans doute, la manière utilisée pour y parvenir, mais cela m'est égal. Peu importe

comment, je l'ai fait ! J'ai usé de toutes mes ressources pour apprendre à mieux me connaître, moi qui ignorais qui j'étais vraiment. Moi qui, pendant des années, ai fait partie de ces plus de 8 millions d'adultes en France (soit 17 % de la population, selon les chiffres du ministère de la Santé) à être atteinte par cette maladie chronique. Une maladie qui ne se cache pas, et qui a autant affecté mon bien-être physique, psychologique que social. À petit feu, l'obésité m'a consumée.

Bien sûr, il serait malvenu d'affirmer que toutes les personnes en situation d'obésité souffrent de la même manière – ou souffrent tout court, d'ailleurs. La relation que nous entretenons avec notre corps nous est propre. Certains s'acceptent ainsi. Je les admire, car cela n'a, malheureusement, jamais été mon cas. Moi aussi, j'aurais aimé me trouver belle avec mes rondeurs, marcher la tête haute avec mes formes, trouver la force de répondre à ceux qui m'ont humiliée et ne pas vivre complexée, mais je n'y suis pas parvenue. Pour aller mieux, je n'ai pas eu d'autre choix que de me réapproprier mon corps.

J'ai vécu mon obésité comme un fardeau. Aujourd'hui libérée de ce poids, la maladie reste pourtant ancrée en moi. Même si je m'en suis sortie, même si j'ai atteint un poids « convenable », je ne peux balayer le passé. J'assume. Je suis une ancienne droguée, et la nourriture était ma « came ». Une situation qui me lie, indirectement, à d'anciens alcooliques ou accros

Préface

à la cocaïne. Au cours de mon processus de guérison, j'en ai rencontré quelques-uns. Ensemble, nous avons longuement échangé sur nos envies irrépessibles de nous droguer, peu importe le produit. Certains sont « clean » depuis des mois, voire des années. D'autres ont replongé. Comme eux, je reste sur mes gardes, et ne peux ignorer qu'une rechute est possible. Demain, dans un mois, dans dix ans, dans vingt ans, je peux redevenir obèse. Mon combat contre la nourriture reste quotidien ; il ne sera jamais terminé. C'est gravé en moi, ça fait partie de mon histoire.

L'accepter c'est avancer. J'en ai l'intime conviction.