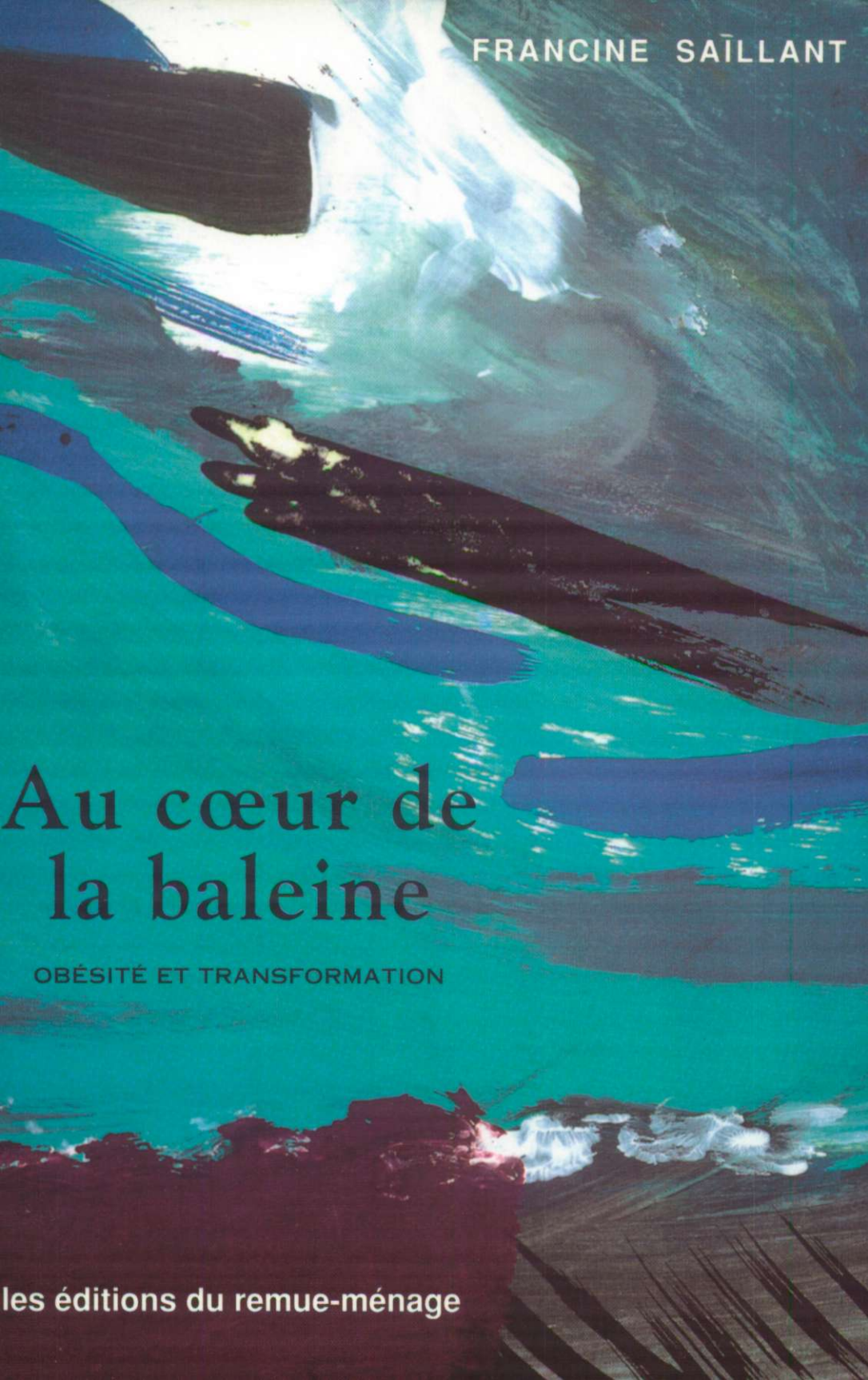


An abstract painting featuring a large, dark, elongated shape representing a whale, positioned diagonally across the frame. The background is a mix of teal, blue, and white, with expressive brushstrokes. The whale's tail is visible at the bottom right, and its head is at the top left. The overall composition is dynamic and expressive.

FRANCINE SAÏLLANT

Au cœur de la baleine

OBÉSITÉ ET TRANSFORMATION

les éditions du remue-ménage

Au cœur de la baleine

OBÉSITÉ ET
TRANSFORMATION

FRANCINE SAILLANT

Au cœur de la baleine

OBÉSITÉ ET
TRANSFORMATION

les éditions du remue-ménage

Couverture : Ginette Loranger
Photocomposition : Rive-Sud Typo Service inc.

L'auteure tient à remercier le Centre de recherches sur les services communautaires de l'Université Laval, qui a contribué à la publication de ce livre.

Distribution en librairie : Diffusion Dimedia
539, boul. Lebeau
Saint-Laurent, Qc
Canada H4N 1S2
Tél : (514) 336-3941

© Les Éditions du remue-ménage
Dépôt légal, premier trimestre 1994
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN 2-89091-129-2 ISBN 978-2-89091-412-4 (version électronique)

Les Éditions du remue-ménage
4428, boul. Saint-Laurent, bureau 404
Montréal, Qc
H2W 1Z5
Tél. : (514) 982-0730

Les Éditions du remue-ménage sont subventionnées par le Conseil des Arts du Canada, le ministère des Communications (Ottawa) et le ministère des Affaires culturelles (Québec).

*À Marie-Jeanne, Françoise et Marielle
et
à toutes les Baleines...*

PRÉAMBULE

La vie ressemble un peu à une maladie : elle aussi procède par crises et par dépressions. À la différence des autres maladies, la vie est toujours mortelle. Elle ne supporte aucun traitement. Soigner la vie, ce serait vouloir boucher les orifices de notre organisme, en les considérant comme des blessures. À peine guéris, nous serions étouffés.

Italo Svevo

Ce livre résulte à la fois du récit d'une expérience personnelle, et d'une recherche à partir de cette même expérience. Des centaines de livres se publient chaque année sur le thème des régimes et de l'obésité. Je voudrais apporter quelques précisions sur l'esprit dans lequel ce texte a été rédigé.

À propos de ces nombreux livres qui paraissent chaque année et qui sont accessibles à un large public, il est possible, avec une assez grande facilité, de les classer en quelques catégories très larges. J'élimine ici les traités de type médical sur

le sujet. On pense d'abord aux livres-recettes, qui sont sans doute les plus nombreux et qui font partie de l'industrie de l'obésité. Ces livres proposent des méthodes : chaque auteur a la sienne, que l'on voudrait à coup sûr efficace, voire miraculeuse. Ils sont presque toujours construits de la même façon : un discours sur la nécessité et la difficulté de maigrir, une méthode pour y arriver et des recettes de cuisine pour la mettre en pratique. Parfois, ces livres proposent de véritables systèmes, comme c'est le cas des Weight Watchers, d'autres fois il s'agit d'une cure que l'on limite dans le temps, comme le régime Scarsdale. Ils sont signés par différentes catégories de personnes, des médecins, des diététistes, des vedettes de télévision, etc. C'est le discours du « maigrir pour être plus belle ».

D'autres livres traitent de régimes et d'obésité mais ne font pas partie de cette industrie ; il s'agit d'ouvrages plus sérieux, plus réalistes par rapport aux limites des régimes et dont l'argumentation est basée sur la santé : le livre de Louise Lambert-Lagacé, *Le Défi alimentaire de la femme*, en est un bon exemple. La plupart des publications sur l'alimentation inspirées des médecines douces entrent dans cette catégorie, surtout lorsque les conseils sont basés sur les principes de la variété et de l'équilibre. Ces livres représentent une deuxième génération de publications, généralement critique par rapport à l'industrie de l'obésité puisque c'est au nom de « la santé » que de nouveaux comportements y sont proposés.

Une troisième génération de publications a vu le jour ces dernières années : une critique des régimes qui en démontre le danger et l'inutilité. Largement influencé par le travail de Susie Orbach, *Fat is a Feminist Issue (Maigrir sans obsession)*, et plus récemment par Danielle Bourque, *À dix kilos du bonheur*, ce courant, que l'on peut qualifier de féministe et de psycho-

social, met l'accent sur la relativité des normes esthétiques et médicales concernant le corps des femmes, sur les raisons qui les poussent au trop-manger; enfin, il leur propose une réflexion sur le sens de l'obésité dans leur vie. Certaines personnes croient que cette nouvelle tendance comporte des dangers, dont celui de faire porter le blâme à la personne obèse en « psychologisant » son vécu et en entretenant ses remords face à la nourriture. En réaction à cet argument, des expériences ont été tentées pour aider des femmes à se débarrasser du « mode de vie régime, à s'accepter, à comprendre la complexité du phénomène, notamment au plan biologique, et surtout à voir que le symptôme engendre le symptôme et que les régimes ne font qu'entretenir l'obésité, ce qui est aujourd'hui reconnu par tous les chercheurs et spécialistes dans ce domaine. Ce courant a donc été le point de départ d'une nouvelle tendance qui se résumerait en une proposition : Abandonnez les régimes !

Une quatrième et dernière catégorie de publications, plus récente celle-là, nous vient du milieu de la recherche féministe, dont les travaux portent sur des phénomènes tels que l'anorexie et la boulimie, problèmes quasi exclusivement féminins. On tente alors de saisir les aspects culturels de ces réalités, incluant celle de l'obésité, et d'analyser l'inscription du pouvoir patriarcal se manifestant dans la vie intime de toutes les femmes; on parle alors d'un « biopouvoir », et d'un micropouvoir s'exerçant sur la conscience et sur la vie affective, touchant toutes les facettes de l'expérience quotidienne. Pour développer leur thèse, les féministes s'inspirent du philosophe Michel Foucault, dont les travaux sur l'histoire de la psychiatrie, de la vie carcérale et de la sexualité sont mondialement reconnus. *Confessing Excess*, de Carole Spitzack, illustre bien cette nouvelle forme de critique par rapport à la réalité des régimes à répétition. « Se mettre au régime » refléterait l'intériorisation parfaite du pouvoir patriarcal. Cette dernière

catégorie d'écrits n'a toutefois pas encore rejoint le grand public francophone.

Le livre que je propose ne s'inscrit pas dans le sillage des ouvrages qui font partie de l'industrie de l'obésité. Celles qui y chercheraient des recettes seraient déçues, car je n'en propose aucune. Ma démarche est toutefois influencée par les écrits critiques à propos des régimes et de l'obésité, de diverses tendances, incluant la perspective féministe. Mais elle se distingue de la majorité des ouvrages récents par une chose : il ne s'agit pas d'une analyse « éloignée » du phénomène ni d'un traité ou d'un rapport de recherche dans le sens conventionnel du terme, mais du récit d'une expérience, celle de mon histoire de femme obèse et de sa récente transformation. J'ai rédigé ce livre après avoir perdu plus de soixante kilos ; j'ai plongé dans cette expérience en tentant d'en faire ressortir les multiples facettes, et en alternant entre un ton plus analytique et un autre, plus personnel et poétique.

Le désir d'écrire sur ce sujet m'est venu de la conviction que toutes sortes de personnes parlent de l'obésité, alors que les femmes obèses elles-mêmes se taisent. Cette parole, j'ai voulu la prendre et remonter le chemin de vingt années de régimes et d'obésité, pour ensuite décrire le processus de transformation. Non seulement les femmes parlent peu de leur expérience de l'obésité, mais lorsqu'il arrive qu'elles se transforment en perdant du poids, la difficulté et la fragilité de ce processus demeurent aussi sous silence.

Ce livre représente un pacte avec mon entourage, une manière d'achever le changement en même temps qu'un moyen de l'intégrer, car on oublie souvent ce que peut représenter le fait de changer de corps. Enfin, j'ai aussi voulu partager cette expérience avec toutes celles qui se sentent grosses, dans leur tête ou dans leur corps, ainsi qu'avec ceux et celles

qui les accompagnent. J'espère que ce témoignage les aidera à se sentir mieux dans leur peau.

Au cours de ce travail, j'ai aussi tenté de mettre à profit mon expérience professionnelle et scientifique. J'ai donc intégré à ma réflexion mon expérience d'infirmière dans sa dimension « d'aide », ainsi que ma formation d'anthropologue et le champ des sciences sociales auquel elle se rattache.

Chaque histoire de corps demeure profondément singulière, c'est pourquoi mon témoignage ne se veut pas exemplaire. L'obésité peut être une immense souffrance ; tant que nous nions cette souffrance, il n'y a sans doute pas de transformation possible. Lorsqu'une personne obèse s'engage dans un processus de transformation, le changement le plus notable ne se situe pas du côté de l'alimentation, mais plutôt de celui de tout un ensemble de perceptions, d'images et de négociations concrètes, avec soi et avec les autres...

J'ai choisi d'utiliser les mots *obèses* et *obésité* en sachant qu'ils appartiennent à la terminologie médicale, que les normes qui les définissent fluctuent selon les sources, et surtout en sachant que ces normes sont des constructions culturelles. Ne pas les utiliser serait mensonger par rapport à la réalité qui fut la mienne. Comme des milliers d'autres femmes, ces mots ont hanté mon histoire et font partie de ma culture. S'il faut s'en débarrasser, ils n'en constituent pas moins la vie des grosses personnes ou de celles qui s'imaginent ainsi. De plus, comme je faisais le double de mon « poids-santé », j'avais largement franchi la limite... quelle que soit la table de poids utilisée !

Enfin, les perceptions et le rapport au corps dont il est question ici concerneront surtout les femmes. Je ne peux parler du rapport au corps des hommes à partir de ma propre expérience de femme. Cependant, ce livre les concerne aussi :

les problèmes de poids peuvent également les affecter, et ils pourraient trouver inspiration dans la démarche présentée ici. Aussi, ce livre pourrait leur permettre de mieux comprendre les difficultés que représente l'obésité pour les femmes qui les entourent.

Première partie

LE CŒUR GROS

Domestique
celle qui s'éveille à la splendeur du noir
au démembrement total de ses désirs

La faim, tu ne sais pas la faim
les plis de ton corps racontent une autre faim
quand tu ne voulais plus des plats de l'aïnesse
et de l'enfant parfait

Tatouée de morsures d'amours oubliées
sifflotant les jouissances du corps erreur
Rien n'apparaît plus réel que l'expression
« passer sur le corps »
Une douleur commune par nœuds

Nul ne touche tes cernes
règle du leurre peau d'espoir

L'histoire dont il s'agit

L'histoire que je voudrais raconter concerne une femme dans la foule, comme il en existe des milliers. Je voudrais parler à la fois de cette femme et de la foule, et cela me semble si difficile, entre autres parce qu'elle se tait et que mon désir n'est là maintenant que pour l'entendre, bien que pendant des années elle me fut parfaitement indifférente. Et cette histoire ne pourra se dire qu'à la condition de capter l'onde fine détachée du magma humain, de suivre aussi bien le mouvement épuisé de ses pas que les changements successifs de sa peau, d'observer en détail l'amalgame de la révolte et de la détresse. Il me faudra donc accepter beaucoup d'intimité, il n'est pas certain que j'en sois capable.

Cette femme sera bientôt âgée de quarante ans, elle n'imagine plus l'avenir malgré toutes les promesses que lui procure une certaine réussite. Elle défend les mots, eux seuls, et leur chemin lui semble obscur : comment les mots survivent, traversent la petite histoire quotidienne, se déposent dans la bouche, se mélangent entre eux ; existe-t-il des passages reliant le corps aux mots, et puis le corps ne pourrait-il être fabriqué que de mots ? Elle plane dans un ciel de mots couverts. Les livres lus sont par milliers, chacun d'eux comme une énigme opaque, autant de pages refermées sur la peine. Chaque jour, elle tente de donner vie aux autres corps de la foule, elle écrit des phrases, elle enseigne des titres, que tout cela lui échappe se dit-elle, la tâche s'avère immense, secrètement inutile. Depuis maintenant plusieurs années,

elle parle mais sans la parole, son corps n'est plus que le regard de tous les autres. Une forme de souffrance bien banale, pourquoi s'en soucier ?

Son ample manteau couvre ses chevilles, l'hiver sera sans merci comme à l'accoutumée, mais cela n'importe guère, car il y a longtemps qu'elle a froid et que l'amour périt. J'ai prononcé le mot amour, que cela fait drôle au tout début de ce livre, je sais que j'écirai une histoire d'amour, et que cette femme me servira de prétexte. Il s'agit d'une femme immense, démesurée, elle a peut-être avalé l'amour.

Je suis cette femme-là, il n'y a pas de doute.

Les naissances

Dans les faubourgs à la mélasse où naquirent mes grands-mères, des feux rasèrent un jour leur monde. Ces femmes ont traversé le siècle, connu les secours de la Vierge et l'abandon ordinaire des gouvernants. Les enfants naissaient chaque année. Elles allaient au marché et la nourriture arrivait selon la saison.

Tu t'appelles Germaine, ma mère. Je ne sais pas où tu es née exactement, tu ne m'en as jamais parlé. Dans ta maison de la rue Marie-Louise, il y avait des chats et des tournesols, le sens de l'honneur compensait le manque à gagner. Paraît-il qu'en ces temps de crise, on lavait les prélaris à la cire ; pour faire briller le plancher, la trâlée d'enfants chaussait ses bas de laine, patinait en riant et en se bousculant dans la grande cuisine propre de tous les pauvres. Les bonnes années, à Noël, on distribuait des oranges et des chocolats. Ce soir, des milliers de kilomètres nous séparent, il y a quelque chose de honteux

à ne pas savoir où tu es née, dans quelles circonstances, entre les mains de qui, s'il y a eu d'autres maisons que celle de la rue Marie-Louise. Tu m'as raconté ces histoires de bébés morts en couches ou très jeunes, ta petite sœur Cécile morte de la tuberculose, ton frère Émile qui n'a rien reçu du monde que son nom. À l'époque où les docteurs coûtaient trop cher, « Y en savaient pas plus que nous autres », quand on mourait du sang, ou des poumons, ou bien encore de sa belle mort. Les corps, comme la vie, fragiles, emportés au moindre souffle. Des histoires de froid et de faim, et puis de maladie.

Elle fut silencieuse à propos de ses mises au monde, Laura, ma minuscule grand-mère qui jadis grandit dans le faubourg Saint-Jean-Baptiste. Les « maladies », on ne parlait pas de cela aux petites filles. Quand elle mourut à l'Hôpital Général, la transparence couvrait son visage d'enfant qui en avait bien assez vu. La courte vie dans les mêmes quartiers, dans le quadrilatère de l'église, l'école, l'épicerie et la rue commerciale.

Toi non plus, je ne sais pas où tu es né, Jean-Charles, mon père. Il y a eu une rue Montmartre, et ta mère mariée dans le faubourg Saint-Roch. Elle vous laissait souvent parce que chez vous aussi il y avait des maladies étranges qui emportaient les corps et livraient les âmes à Dieu. Puis les grandes opérations qui tranchaient le ventre des femmes et laissaient les cicatrices de la science. Quand elle partait pour l'hôpital, vous les garçons, on vous plaçait à l'orphelinat. Chez vous, on disait « la mère », « le père » pour parler des parents. Et puis à Noël, « c'était ben comme rien ». « On était pauvres mais on mangeait tout le temps, du pain, du beurre, on avait de toute ! » Car après tout, Juliette, « pauv' pas pauv' », c'était une faiseuse de festins !

Pendant longtemps vous avez habité derrière le cimetière municipal, dit Saint-Charles, et les rats d'égoût couraient

le long des *tracks* du *National Canadian*. La furie du train noir de marchandises terrorise les enfants-hommes qui ne pleurent pas quand ils tremblent. Peut-être que ta mère t'a donné le nom du cimetière pour te protéger de la mort, toi le plus jeune qui a eu « un métier ». Je sais qu'il y a eu un frère mort de la tuberculose. Tu m'as dit que ton père avait reçu un autre nom que celui de la famille lors de son baptême. Tu n'as jamais su où se cachait la vérité quant à ce nom d'un étranger que nous portons.

J'aperçois Juliette foulant d'un pas pressé la rue Saint-Joseph et arborant l'un de ces chapeaux étranges qu'elle seule savait confectionner, au style moitié-années folles, moitié-années noires. Dans ce pays, les bingos se tiennent dans les sous-sols des églises où les dieux se superposent. Elle marche à toute vitesse pour arriver à temps au bingo, là où la chance sourit toujours un peu. Juliette, encore une fois ressuscitée de la dernière maladie.

Je ne sais rien de ta naissance, on ne transmet point aux hommes cette parole-là, mais il existe une photo de toi dans un carrosse d'osier, de cette époque où les enfants paraissaient vieux dès le berceau. Depuis quelques années, tu vis en retraite, les gaz et le cambouis t'ont rendu malade, la vie comme du pareil au même, une roue qui tourne, dis-tu, tu respirez à moitié, tu ne chasses plus le gibier, tu t'occupes des oiseaux sauvages. La nourriture sert à prolonger la vie que tu trouves parfois insistante sans très bien comprendre pourquoi.

Mes parents ont grandi sans se connaître, dans ces faubourgs voisins remplis d'ouvriers, fils et filles de paysans. D'un saint à l'autre tous ces quartiers de la ville basse se ressemblent : Saint-Roch, Saint-Sauveur, Saint-Malo, Sacré-Cœur, Notre-Dame de Jacques-Cartier... L'amour s'étale à la craie sur la brique des blocs-appartements ouvriers des années

trente, aux formes de boîtes à beurre, quand on trace les cœurs et les flèches d'un espoir que la pluie délave. *L. Love V.* Durant les années soixante, « c'était après la guerre », les enfants écriront leurs noms sur les clôtures de fortune, et mangeront à leur faim. La nourriture ne sera plus une question de survie ou de sécurité : c'était le temps de l'abondance. Je me rappelle le laitier qui transportait en ville les bouteilles de verre s'entrechoquant joyeusement, puis la criée des itinérants : « Des fraises ! des blés-d'Inde ! des choux pis des navets ! » Les vendeurs de guenilles en carrosse recyclé, et puis, rue Christophe-Colomb, le *snack bar* qui sent la graisse de patate frite. Les grandes affiches de Coke rouges et leur blonde platine, nous rappelant à notre soif. Les grandes personnes haussent souvent les épaules, l'air de dire que le monde ne sait plus où il s'en va !

Je suis née en février 1953 dans la paroisse Sacré-Cœur dans une ville nommée Québec, ce qui signifie, dit-on, « passage étroit ». Je suis venue au monde trop vite, avec un mois d'avance. J'étais minuscule alors, à l'hôpital, on m'a placée dans un incubateur ; ça nous a privées, ma mère et moi, de notre première chaleur. En ces temps de science ménagère et de bébélogie naissante, l'allaitement n'était plus de mise ! Dr Spock oblige, qu'on sache ou non le lire ! Les femmes ne sont quand même plus des vaches et le monde évolue très vite. On dit qu'en me voyant la première fois, Juliette, ma grand-mère, s'était prononcée sur mon teint qu'elle jugeait trop gris et avait reproché à ma mère d'avoir abusé des cornichons au vinaigre. Elle croyait que ça ne donnait pas des enfants forts. Germaine, ma mère, pendant l'accouchement tu avais peur des religieuses qui t'ordonnaient de ne pas crier si fort, de te contrôler... elles qui ne connaissaient l'accouchement qu'à travers les livres. Elles qui se contentaient de passer les instruments aux hommes blancs ! À notre sortie de l'hôpital, notre famille est allée habiter chez Juliette, mais ça n'a pas fait long

feu, nous avons emménagé dans notre chez-nous, dans cette rue qui porte le nom de l'astronome Arago et qui longe audacieusement le cap Diamant. La rue Arago est l'univers de mon enfance ; je ne sais pas encore que derrière le cap, se niche le Saint-Laurent, l'un des plus grands fleuves du monde. Le cap nous cache du soleil et du fleuve. Mais, avec pareil nom de rue, il y a de l'avenir dans l'air.

Une fois sa famille installée, mon père voulut « mettre de l'argent sur un frigidaire ». Ma mère considérait que c'était une dépense inutile. « On a beau être du p'tit monde, répétait mon père, on peut bien être en avance sur son temps ! » Adieu la glacière ! Nous sommes passés à l'ère de l'électroménager ! *Happy sixties.*

La lignée

Juliette était une grande et grosse femme. Devant moi, enfant, elle m'apparaissait presque trop grande. Bien sûr, elle appréciait la bonne chère et elle accueillait ses invités avec de bons petits plats. Les dernières années de sa vie, elle vivait au deuxième étage d'un minuscule appartement rue Saint-Bernard, sans véritable salle de bains et où « on se lavait dans la théière », disait-elle en plaisantant. Elle cuisinait de magnifiques tartes au sucre et maudissait la vie, lorsqu'à la veille de Noël le temps se faisait baveux, ce qui signifiait qu'elle ne pouvait mettre ses tartes à geler sur son balcon, pour mieux les conserver durant toute la période faste. Couturière à domicile, elle chérissait les tissus et les couleurs qu'elle recherchait avec méticulosité ; elle fabriquait aussi des courtepointes et des tapis tressés « dans du vieux ». Plusieurs étés d'affilée, mes

parents m'envoyèrent en vacances à sa petite maison de campagne, à Château-D'eau, devenu, depuis, une banlieue bien ordinaire. J'aimais beaucoup séjourner chez cette grand-mère, entre autres parce que le soir venu, elle m'amenait chez l'épicier pour acheter des bonbons à la « cenne », la récompense des enfants sages.

Les bonbons à la « cenne »

Je n'aime pas vraiment le chocolat, et les plats gras ne m'intéressent guère. Je raffole, par contre, des bonbons à la « cenne ». Les bonbons de monsieur Proulx de la rue Arago, de l'épicier Renaud à l'angle de la rue Nelson, ceux du temps des glissades sur la rue Saint-Alexandre ou de la Côte de la négresse, quand l'hiver transformait nos rues en terrain de jeux. Les bonbons qu'apportait ma petite grand-mère Laura qui habitait la rue Saint-François. De notre galerie, on la voyait arriver de loin ; elle longeait l'usine de chaussures Blondeau, toujours pleine de travailleuses à l'air fatigué. Les outils caramélisés, les boules noires et rouges, la savate, les cornets à la guimauve, les lunes de miel... Pas les chips ni les Caramilk, les vrais bonbons à la « cenne » que l'on pouvait acheter en trichant avec l'argent de la Sainte-Enfance ; ceux qu'on pouvait choisir un à un. Ceux qui nous procuraient la liberté, quoi ! Un Chinois équivalait à vingt-cinq cents de bonbons.

C'était le temps des bicyclettes CCM et des transistors ; on collectionnait les cartes des Beatles qu'on trouvait dans les paquets de gomme balloune ; les filles plus âgées se tiraient les cheveux en regardant leurs idoles chanter au Ed Sullivan Show. Aujourd'hui encore, les épiceries de la Basse-Ville de

Québec regorgent de bonbons à la « cenne ». Certains de ces commerces sont tenus par de vieilles personnes très patientes et un peu folles, qui gardent un chat ou un canari, en attendant la trâlée d'enfants du midi, les jours d'école. Les diététistes ne parlent jamais des bonbons à la « cenne », et pourtant, tout est là, dans ces boules noires que l'on suce pendant des heures en essayant de deviner de quelle couleur elles vont tourner, juste pour rire. La vie qui passe dans les ruelles. On danse à la corde.

Le chat d'or

Un chat des sept vies sera mon ami, je le sais, j'ai quelques années maintenant, je sais que pour mourir il faut un âge, ma mère me l'a appris, je me dis que je ne mourrai jamais puisqu'après tout j'ai un âge. Je suis la petite fille qui cherche les animaux sauvages dans les trous de bille de Saint-Roch l'éventrée, entre les galeries croches et les cordes à linge du lundi ployant sous les draps immaculés. Toutes les voisines se crient de bord en bord des arrière-cours lorsqu'elles étendent leur linge et parlent des maris en disant « le mien ». Parce que j'ai les cheveux tout noirs les enfants m'appellent la négresse, je me demande pourquoi les négresses c'est pas bien. Quand je mange des cornets de crème glacée aux fraises je les partage avec le premier chat sans race venu vers moi et qui a trop chaud. Je connais tous les chats du quartier, je sais qu'ils frayent rue Alfred. Il y a des milliers de chats libres qui savent s'enfuir sous les gros chars chromés de l'année américaine 1963. Je veux tellement être un chat, avoir un corps qui disparaît entre les hangars en ruine, m'allonger n'importe où, me cacher derrière le poêle à l'huile, l'hiver, quand tout le monde me cherche, entendre minou minou minou, ne pas avoir faim et ronronner. Quand ma

mère et moi allons magasiner, je pense que toutes les femmes rondes que l'on aperçoit feront naître ma petite sœur. Je ne sais pas encore qu'il y a dans la vie des grosses et des petites, des noirs et des blancs, et toutes ces différences troublantes.

La gymnastique

Je tiens de Juliette et de Jean-Charles : à treize ans je suis déjà grande et forte. Je déteste la gymnastique, l'odeur des salles d'exercice, les gestes sans but qu'il faut exécuter en ordre et en rangée, le cheval allemand et les tapis au sol. Il faut revêtir des collants, ça me gêne de montrer mon corps, ses courbes et ses formes. Je veux mes livres et mes disques. La gymnastique revient toutes les semaines et c'est toujours de trop ; parfois je suis malade, c'est le ventre. Je souhaite des tempêtes et des congés, que la géographie supplante le volley-ball, je considère les professeurs d'éducation physique comme les plus nuls au monde. Pourquoi faut-il mouvoir son corps ? Après quoi courir ? Contre quoi devons-nous nous battre ? La plupart des filles pensent comme moi, mais certaines ont l'air moins timide que d'autres, le supplice n'est pas le même pour toutes. Je préfère nager car dans l'eau le corps ne se sent plus, il flotte. Plus assurée, je me crois agile, et surtout, croyant être cachée par l'eau, je me sens libre du regard des autres.

La mode pour les filles est aux cheveux longs et raides et au corps d'adolescente vaguement neurasthénique ; je ne suis pas du tout au goût du jour, je donne dans l'antimode. Du coup, les salles de danse du samedi soir prennent l'odeur des gymnases. Et puis après tout, je vois bien des quantités de filles et de femmes rondes autour de moi !

Les boulottes

J'ai seize ans. Ma mère m'amène chez un médecin pour une petite blessure qui tarde à guérir. Ce bon vieux médecin de famille sans prétention constate par ailleurs mes rondeurs d'adolescente, palpe mes cuisses et m'apprend ce qu'est la cellulite. « Tu vois, dit-il, ta peau devient comme une pelure d'orange. » Il me dicte mon premier régime : mille deux cents calories par jour avec des portions déterminées d'aliments à ingurgiter dans chaque groupe alimentaire. Il me prescrit aussi un coupe-faim, un médicament qui me donne de vagues nausées mais aide à tenir le coup.

Avant cette consultation médicale, je ne connaissais pas les fringales, mais désormais elles s'introduisent en douce dans mon existence. À cette époque, je ne comprenais pas très bien pourquoi un médecin considérerait les pelures d'orange comme une calamité. Je me souviens qu'il qualifia aussi mes rondeurs d'adolescente d'une épithète qui à l'époque me sembla inoffensive, celle de « boulotte ». Le mot boulimique n'étant pas encore utilisé. « Il y a des adolescentes boulottes, affirma-t-il ; à l'adolescence, les filles ont tendance à grossir, elles peuvent devenir obèses, il faut tout de suite corriger cela. » J'ai sans doute accepté sans révolte cette idée que les boulottes et les pelures d'orange ne sont pas très enviables dans la vie. Le mot obèse s'immisce dans mon vocabulaire sans que j'y fasse bien attention. Et les boulottes, je l'ai appris à mes dépens, peuvent devenir des personnes très amples, à la suite de nombreux régimes suivis d'aussi nombreux échecs auxquels on répond par d'autres régimes, tous aussi miraculeux que les précédents !

Je suivis ce régime amaigrissant d'une manière très stricte, à tel point que je me souviens de m'être évanouie à deux reprises. Je perdis donc dix-huit kilos et mes amies me

jugèrent bien courageuse ; d'ailleurs aucune d'entre elles n'avait jamais pensé à moi comme à une personne « grosse ». Ma mère m'encourageait en me préparant des plats diététiques et en respectant les consignes, ce qui pour elle signifiait une double préparation de repas ; ma tâche à moi consistait à me plier au jeu et à faire bonne équipe avec elle. Je voyais le médecin chaque mois, il me pesait et à chaque fois me félicitait de ma persévérance. Malheureusement, au cours des mois qui ont suivi ce régime, je repris peu à peu les kilos si « courageusement » perdus. Cette situation provoqua en moi un grand malaise et beaucoup d'insécurité. Quelque chose ne tournait pas rond dans mon corps. Je n'étais peut-être pas normale ! Pourquoi cela n'arrivait pas à mes copines ? Je n'avais pas l'impression d'être punie d'avoir trop mangé, mais le sentiment d'être punie d'avoir mangé juste ce qu'il fallait pour me maintenir en vie. Ayant dépassé un peu mon poids initial, les visites dans les magasins à rayons en compagnie de ma mère se transformèrent en cauchemars, et les salles d'essayage, en chambres de torture. Je sentais la contrariété de ma mère ; je l'entendais penser « mais enfin, pourquoi ces pantalons sont-ils si petits ? » Son orgueil en prenait un coup, en même temps que s'installait en moi le remords de l'échec. Notre équipe avait-elle perdu le pari de la minceur ? Je pensais que ma mère avait bien de la chance de pouvoir manger selon son bon plaisir, sans conséquences désastreuses.

L'expérience de ce premier régime et de son échec m'a profondément bouleversée. D'où venait donc ce malaise ? Du regard de ma mère ? Du mien ? Je ne peux expliquer comment s'opéra le passage entre la petite personne et la grosse ; je sais cependant que des signes nouveaux s'introduisirent dans ma vie. Par exemple, ma conscience commença à s'imprégner de l'image d'un corps gros et toujours plus envahissant. Jamais jusque-là je n'avais été tourmentée par cette représentation. Désormais mon corps avait perdu le sens de

ses limites. L'absorption prolongée de pilules coupe-faim me rendit de moins en moins apte à la reconnaissance objective de la faim. Ne sachant plus comment identifier précisément cette sensation, j'avais l'impression diffuse d'un début de perte de contrôle, alors que, paradoxalement, l'heureuse insouciance face à l'acte de manger était progressivement en train de devenir chose du passé.

Régime

Le mot régime vient du latin, *regimen*, de *regere*, diriger. Le mot diète, quant à lui, signifie « régime de nourriture ».

Je répète constamment : « je suis au régime, je suis au régime ». Il faut entendre « je dirige ma vie d'adolescente ». Je pousse de travers, on me colle un tuteur ; je grandirai donc selon des lois et des normes étrangères. Grandir sans grossir, c'est ce que dit le docteur, mais lui, il n'a rien de joli ! Moustaches grises et complet gris : apparence sans reproche. Le mauvais goût des installations sanitaires : tables de métal blanc, calendriers de compagnies pharmaceutiques, planches anatomiques d'os et de muscles recouvrant les murs beiges, et bien sûr les revues de beauté qui traînent sur les tables, revues appartenant à l'épouse du docteur. Les cabinets médicaux sont remplis de femmes que le docteur appelle d'une voix feutrée, avec discrétion. J'attends qu'on m'appelle.

Il m'a parlé d'un monde sans oranges. Cette année-là, je lis pour la première fois le vers de Paul Eluard : « La terre est bleue comme une orange. » Je connais l'existence du livre de Gauvreau qui, paraît-il, refuse globalement : *Les oranges sont*

vertes. Il y a du relief dans les oranges, ça me fait bien rêver. On marche sur la Lune. Deviendrai-je poétesse ou guérisseuse ?

Trouver enfin le juste uniforme à revêtir, pour un corps que je devrais avoir, sous surveillance médicale. Je frissonne à prononcer le mot régime, apprendre qu'on ne grandit pas ainsi, de fantasque manière, en désordre. J'habite sous l'œil d'un Autre. Je ne suis pas qui je suis, mon corps se transforme pour devenir une femme, je serai grosse. Tout change quand rien n'a encore pris forme.

« Est trop grosse, faut qu'a maigrisse. » On parle d'une autre personne que moi au téléphone. Pourtant le mot grosse s'accroche comme une teigne. Les mots qui flottent quand je ne pense à rien, les images déroulées de la rêverie. Je déteste le mot grosse, parce que tout ce qui est gros déplaît, surtout quand il s'agit des personnes : grosse « matante », gros porc. Vulgarité. Ceux qui prennent toute la place et qui rient si fort.

Seule exception à la règle, le gros chat. On donne toujours à un gros chat la permission d'être heureux.

Premier échec

Je me demande aujourd'hui ce qui serait arrivé si je n'avais pas été initiée au cycle infernal des privations austères et des festivités boulimiques. L'obésité dont j'ai souffert par la suite aurait-elle été aussi grave ?

Une fois le régime terminé, mon corps se souvenait d'avoir été privé de la sensation de la faim ainsi que d'avoir

subi une réduction draconienne de sa ration quotidienne de nourriture. S'étant habitué à fonctionner avec peu, il interprétait comme un excès tout apport supplémentaire à la dose-régime. La combinaison de ces deux phénomènes constitue la recette miracle pour fabriquer une personne obèse, femme ou homme. Et c'est en suivant cette recette à la lettre que j'ai effectué mes premiers pas dans l'univers de l'obésité.

Quand revenir à une alimentation normale après un régime sérieux signifie automatiquement une prise de poids, on comprend mieux la place que finit par occuper la nourriture et son obsession chez les personnes qui souffrent d'obésité. Maintenir son poids implique le maintien des privations. Se laisser aller aux plaisirs de la table devient un danger potentiel. D'autant plus dangereux que, pour plusieurs, cette recherche bien légitime du plaisir s'accompagne souvent d'un dérèglement de la sensation de la faim. Le maintien volontaire et continu de la privation, c'est-à-dire le contrôle systématique des comportements reliés à l'alimentation, n'a rien de très agréable.

Cette tension entre la perte et la quête du plaisir me semble être à la source de cette impression constante « de manquer de quelque chose » et de ne jamais pouvoir combler ce vide. Cette sensation de manque vient inscrire dans le corps la « mémoire affective » des aliments et l'imaginaire d'une nourriture, source de chaleur, qui comble et qui peut-être éliminerait la souffrance...

Manger en paix

Les assiettes volent en éclats, ils sont assis là tous les trois, chacun dans le désordre de sa place. « Assez », disent-ils, assez j'en ai assez, la table est sans mémoire, plus d'échappatoire, des garde-manger trop pleins les jours où tout se digère mal.

Je voudrais bien m'asseoir ailleurs, imaginer que je n'ai plus faim, que personne ne me demande de choisir entre les fraises et la crème. Il faut manger vite, très vite pour que tout cela se consume, les protéines et l'amour dans le même sac. Des repas de famille avalés dans le temps de le dire, que plus personne ne soit témoin de mon besoin de plaisir, je ne veux plus qu'on me donne car je ne sais pas recevoir, je ne sais pas quand dire oui ou non, je ressens l'humiliation. Tout me dérange jusqu'au dégoût, l'appétit des autres, les moindres bruits de bouche, les signes de la réplétion. Ça crie, ça valse entre les bonnes manières et les péchés capitaux, ça hurle qu'on n'a plus faim et qu'on a encore faim, je suis le chien qui défend son os. En corps que je pense. Qu'est-ce qu'on me veut à moi ? Manger en paix, c'est trop.

Grands et petits régimes

Ce premier régime, à l'âge de seize ans, fut suivi d'innombrables autres régimes, dont je ne relaterai ici que les plus importants, c'est-à-dire ceux qui entraînèrent des pertes de poids considérables.

Les dix-huit kilos perdus au cours de ce premier régime furent donc retrouvés en deux ans, avec, en prime, une dizaine de kilos supplémentaires. Après avoir « réussi » cet

effort notable à un âge où ce genre de discipline n'est pas chose évidente, j'ai cru mon problème de poids définitivement réglé et je ne me suis plus souciée de manger mieux, moins ou autrement. Mais à l'âge de dix-huit ans, le poids repris me devint de moins en moins tolérable et, cette fois-ci, je n'avais pas eu besoin du diagnostic médical de mon adolescence pour l'attester. Je me trouvais « trop grosse ». Je percevais une différence entre moi et les autres, je me sentais moins belle et j'éprouvais une certaine difficulté à me dénicher des vêtements seyants. « Trop grosse », c'est ainsi que l'obésité commence à prendre forme, que son image s'intériorise peu à peu et se greffe aux mots. Dans le but de remédier à cette situation, j'entrepris pour une seconde fois un régime sévère, en l'occurrence le même que le précédent. Je fis aussi la découverte des Pep Pills, une catégorie de médicaments coupe-faim que l'on trouve en vente libre dans les pharmacies. Ces médicaments possèdent la propriété de restreindre momentanément l'appétit tout en augmentant artificiellement la vigilance. Ils provoquent des effets secondaires tels que des sensations de nausée, des pertes de mémoire et de la fatigabilité.

La principale différence entre le premier régime et le deuxième venait du fait que la décision de le suivre, cette seconde fois, m'appartenait totalement. Je préférerais grandement m'imposer moi-même les règles à suivre que de supporter les conseils d'un professionnel de la santé. Je me souviens qu'à l'époque ce choix était viscéral et qu'il en a toujours été ainsi à chaque fois que je récidivai dans le cycle des privations volontaires. Quand, dans mon entourage, on me savait « au régime », on me demandait systématiquement si je voyais un médecin. Ma réponse était toujours la même : « Non, et je sais de toutes manières ce qu'il dirait. » En y repensant aujourd'hui, je crois que ce refus viscéral d'avoir recours à une aide médicale s'explique assez clairement. D'abord, le fait de

choisir librement de se soumettre à un régime est déjà une contrainte, tandis que le choix d'éliminer la présence du médecin durant cette période me laissait éprouver une relative sensation de liberté. Sans la relation professionnelle et le rituel de la pesée qui induit inévitablement un rapport social de contrôle, j'accordais davantage d'importance au pôle libre choix. Mais il y avait là un paradoxe : j'intégrais « librement » à ma vie des normes sanitaires et esthétiques que m'avait inculquées un professionnel de la santé. Dans ces conditions, s'agissait-il vraiment d'un libre choix ? Tout de même, avec l'aide de ces Pep Pills, et en appliquant scrupuleusement les règles du premier régime, je perdis vingt-sept kilos... que je repris progressivement, avec, en plus, ma petite prime habituelle.

Je récidivai deux ans plus tard. J'avais vingt ans. J'appliquai le régime dont la formule m'était des plus familières : Pep Pills, 1 200 calories quotidiennes, en ajoutant au programme des séances de *jogging* trois fois par semaine, parfois plus. Beau temps, mauvais temps, je parcourais les rues de mon quartier. Les 1 200 calories quotidiennes devaient être réparties de façon équitable dans les quatre groupes alimentaires reconnus par la diététique moderne, selon un système dit d'échanges (une pomme équivaut à une orange dans le groupe fruits, une once de fromage, à une verre de lait dans le groupe laitages, et ainsi de suite). Cette phase dura six mois et je perdis environ trente-six kilos, mon plus grand succès jusqu'alors. L'échec ne tarda pas à montrer ses signes... et une fois de plus ces kilos reprirent leur place, et mes efforts s'envolèrent. Résultat : je repris plus que mon poids initial. Étais-je trop stupide pour réussir ?

Entre ces périodes de grands régimes, je m'astreignais plus ou moins régulièrement à de petites diètes d'une ou deux semaines. J'abandonnais par manque de ténacité et

parce qu'elles avaient le don de me faire basculer dans des états de fatigue difficiles à supporter dans un quotidien normal.

Entre l'âge de vingt ans et trente ans, je crois avoir répété deux ou trois fois le même exercice. D'un régime à l'autre, mes efforts s'accompagnaient d'un épuisement physique croissant, ma persévérance diminuait et, surtout, la quantité toujours plus impressionnante de kilos à perdre me décourageait. La minceur apparaissait inaccessible. L'affaiblissement de mon organisme le rendait moins apte à me défendre des maladies; régulièrement, au cours des premières semaines suivant le début d'une phase régime, je devais, en plus, supporter des gripes ou d'autres affections virales, sans gravité, mais incommodantes. La succession des phases régime et des phases « d'accalmie » était devenue pour moi une affaire normale, un mode de vie. J'étais devenue une femme-accordéon.

C'est vers le début de la trentaine que j'ai commencé à renoncer à devenir mince. Je me contentais des moments de vie, très courts, pendant lesquels j'avais au moins la satisfaction de maigrir, sans jamais toutefois atteindre le chiffre magique. Au fil des années, ces périodes duraient de moins en moins longtemps, tandis que mon corps, lui, échappait insidieusement à mon contrôle.

Mes connaissances professionnelles m'étaient de bien peu d'utilité. La diététique était en effet un domaine qui n'avait jamais suscité mon intérêt pendant ma formation d'infirmière. De plus, j'en étais à un moment de ma trajectoire professionnelle où je remettais en question certaines des idées reçues dans le domaine de la santé. Bien loin d'apporter des solutions concrètes à mes problèmes, les « connaissances objectives » engendraient plutôt de la culpabilité, car aux yeux de tous je devais pourtant « savoir » !

Perdre la face, perdre le corps

Chaque fois que je revenais à mon poids initial – avec toujours quelques kilos en plus – je laissais s’immiscer en moi une forme de découragement pernicieux, celui qui engendre la mentalité de l’échec. Le désespoir profond de ne pouvoir changer, de redevenir obèse après chaque essai, devient insupportable. La répétition des échecs n’a rien de valorisant et atteint l’estime de soi, tout autant que l’obésité peut le faire. L’orgueil qu’il faut nécessairement développer pour affronter les échecs cumulés constitue un mécanisme de défense très utile pour limiter la douleur morale qui grandit avec le problème de l’obésité. Cet orgueil devient toutefois un piège : il contribue à créer une sorte de distanciation entre soi et son propre corps, ou si l’on préfère, une perte de sensibilité face à l’expérience quotidienne de l’obésité et de la souffrance qu’elle engendre.

Pour ma part, j’avais conscience d’exercer une sorte d’occultation de la souffrance ; mais je n’étais sans doute pas prête à l’accepter et à y faire face.

Ces régimes successifs ont également contribué à estomper l’image même de mon corps. Avec les années, et les changements sévères que j’imposais à mon corps, j’avais perdu tout sentiment de stabilité intérieure. Je n’avais plus aucun repère, quoiqu’en réfléchissant aujourd’hui je ne suis pas certaine que de tels repères aient jamais existé.

En effet, je ne parviens pas à me souvenir de l’existence définie d’une représentation de mon corps. L’image persistante dans ma mémoire est celle d’une masse informe, floue et sans contours. Lorsque je pense à moi, enfant, c’est toujours en fonction de quelque chose en trop ; avec une sensation très forte d’un corps répandu dans l’espace, imprécis,

d'une diffusion de mes chairs dans des limites spatiales tout à fait inconnues.

Cette sensation me ramène à ces tableaux de Léonor Fini où la peintre illustre des corps qui ne seraient ni vivants ni morts, ni humains ni animaux, mais représenteraient des états vivants intermédiaires et reliés entre eux par des substances fibreuses. Matière indéfinie. La vue de ces tableaux d'une puissance onirique fabuleuse m'est particulièrement angoissante, tout comme l'idée de la faiblesse des frontières entre les choses et les êtres. C'est pourtant cet état que je retrouve lorsque j'imagine mon corps sans limites et sans contours. Dire autrement cette sensation de diffusion de mon corps dans l'espace, c'est dire qu'il est à la fois partie de l'environnement et partie d'un corps, sans possibilité d'identifier les morceaux appartenant à l'un et à l'autre : comme dans les tableaux de Léonor Fini, il s'agit là d'une sorte d'état intermédiaire.

Ces souvenirs sont des formations imaginaires accessibles à ma conscience actuelle. Je ne peux être sûre de leur objectivité. Je sais que la perception que j'ai de mon corps s'est construite au fil des ans, en même temps que le changement de poids devenait de plus en plus visible. Mais, chose certaine, dans mes souvenirs mon corps n'a toujours été que masse informe, dans les périodes minceur comme dans les autres.

De la torture comme solution au problème de l'impuissance

J'ai trente ans, et je sais que les régimes sages sont inutiles. La preuve ? Ma grosseur. Je ne supporte plus d'attendre le miracle du changement, et il n'y a personne pour m'aider. Toutes

les femmes rondes que je connais croupissent dans leur problème de poids et évitent le sujet entre elles, sauf pour se féliciter dans les périodes de succès. Je ne veux pas des Weight Watchers : l'idée d'être enfermée dans un groupe de « grosses » me fait horreur et la perspective d'être payée deux dollars par kilo perdu me dégoûte. Mes efforts ne valent-ils pas plus que deux dollars ? Je jouerai maintenant le tout pour le tout, mais surtout, je le ferai seule, envers et contre tous.

C'est au début de la trentaine que je commence à éprouver plus fréquemment de l'agressivité face à « mon problème ». Je ne supporte plus que les autres en parlent à ma place. Moi seule connais véritablement l'intensité de mes efforts, les sentiments d'échec et d'humiliation. Je ressens tout commentaire sur mon apparence comme une intrusion. Aussi, je décide que dorénavant plus personne ne se mêlera de ma vie : ni amis, ni parents, ni professionnels de la santé.

J'entre alors dans la phase des régimes-tortures. Ces derniers comportent indiscutablement une dimension punitive face à un corps récalcitrant et indomptable. Fini les méthodes douces ! J'allais enfin expérimenter les méthodes miracles – que jusque-là j'avais toujours jugées farfelues. Ma tête se remplissait alors d'images de femmes dédoublées en un Avant indésirable et un Après mythique. Curieusement, je n'ai jamais jugé ces femmes d'Après » vraiment belles. Ce côté pécheresse repentie heurtait-il mon intense besoin de conserver une zone de liberté dans cette machine infernale ?

J'entrai alors dans une succession de régimes beaucoup plus risqués pour la santé que les précédents et qui représentaient une véritable agression contre le corps. Parmi ceux qui étaient à la mode, le fameux Scarsdale me contraignait à des privations sérieuses durant quatorze jours consécutifs, à raison de 1 000 calories par jour tirées d'aliments à forte teneur protéinique et de menus préalablement composés. Suivait

une forme de diète allégée pour les quatorze jours subséquents. On pouvait répéter le cycle autant de fois qu'on le jugeait nécessaire, et la bible des adeptes de cette méthode prédisait une perte de poids d'un demi-kilo par jour pendant la première partie du cycle, puis une stabilisation pendant la deuxième. Cela me semblait solutionner les problèmes d'associabilité qu'entraînent les régimes. L'austérité monastique de la première quinzaine se trouvait en effet récompensée dans la deuxième, autant par la perte de poids observée que par la permissivité autorisée.

Cette nouvelle méthode compensait également pour le manque de gratifications passées. Ce régime, pourtant plus sévère que les précédents, s'avérait plus léger que ce à quoi s'astreignaient des milliers de femmes. Au-delà de ses avantages apparents, il présentait toutefois des inconvénients majeurs : fringale importante et fatigabilité dues à la faible ration calorique quotidienne, rigidité des menus et surtout, gain de poids rapide après la cessation du régime. Malgré cela, je réussis à perdre une vingtaine de kilos en répétant le cycle des quinze jours à quatre reprises. Pour être plus précise, j'ai entrepris le régime Scarsdale deux fois, entre l'âge de trente ans et trente-deux ans et, bien entendu, j'ai repris un peu plus que mon poids, à chaque fois que j'ai mis un terme aux régimes. Il est étonnant de constater que mes souvenirs concernant le nombre de régimes entrepris et leur durée deviennent de plus en plus flous à mesure que j'avance dans le temps. Ma mémoire se concentre davantage sur l'ampleur croissante du sentiment d'échec et d'impuissance, et sur l'agressivité profonde qui en découle.

Vers cette période, je me vis incapable de revenir au poids le plus léger que j'avais pu atteindre à vingt ans. Sournoisement, j'étais en train de glisser dans le groupe des vrais obèses, ceux dont le poids excède de vingt à trente pour cent

ou même plus leur poids « normal » selon les critères nord-américains. J'interprétai cette évidence comme une fatalité et je me décourageai pour de bon. Je me sentais profondément ridicule de devoir recommencer le même scénario. Un sentiment de gêne face à mon entourage commença à m'habiter : je recevais des félicitations pour les kilos perdus et je faisais face à des silences éloquents pour les kilos repris. À travers leur pitié, leurs jugements voilés ne m'échappaient pas.

Comment perdre du poids aujourd'hui

Devant un présentoir de magazines spécialisés, j'en prends un au hasard : l'inévitable femme-fil en couverture. Les titres alléchants des chroniques y sont alignés comme autant de messages paradoxaux : « Sautez le repas du midi et vous perdrez deux kilos et demi » ; « Maigrissez de trois kilos en huit jours » ; « Comment perdre un demi-kilo par jour » ; « Buvez, mangez, maigrissez ». Les injonctions moralisatrices se déploient au fil des pages en se dissimulant derrière les messages pseudo-éducatifs, du genre « le sucre fait grossir », les suggestions miracles, « pour mincir rapidement, prenons un unique repas par jour », les trouvailles géniales du type « après avoir maigri, il est conseillé de surveiller son poids », les combinaisons gagnantes comme « pédaler en parlant au téléphone ». La femme obèse est ignorante par définition, et pourrait se livrer à n'importe quelle acrobatie qu'on lui dicterait... Il est aussi question de « retrouver la ligne en maîtrisant mieux ses pensées » (les rechutes étant alors attribuées à un manque d'affirmation de soi !) ; ou encore de perdre du poids grâce à la digitopuncture (pressez les points 34 E, 8F, 10 RTE, etc.).

Le plus étonnant dans toutes ces revues se trouve dans la juxtaposition de discours plus ou moins compatibles les uns avec les autres. Le behaviorisme version Pavlov côtoie la magie des douces médecines ; la très savante psychanalyse voisine avec son ennemie jurée, la psychologie populaire. Mais attention ! Dans la même publication on vous met en garde contre les dangers de la désinformation et la tentation d'adhérer aux dernières idées à la mode ! L'espoir flirte avec la détresse. *Fat business oblige...*

Super M

Spectaculaires, les étalages de victuailles, pas de différences entre les parapluies et les aubergines. Tout brille pour la tentation, comme le sexe des fleurs, au plus offrant. On ne connaît pas le secret des phosphates et des autres chimies pestilentiennes des temps modernes, les effets cumulatifs des nourritures terrestres partout infestées. Cacher le désastre, par exemple celui des cueilleurs nègres, leurs mains brûlées de paysans sans terre, sans forêt et sans eau. Vendre le café sur fond de samba, corps et grains bien noirs, affaire de goût. Pour effacer toute trace des manipulations génétiques appliquées à l'agro-business, la joie des pommes-poires et des nectars pur fruit. Les aliments préfabriqués, l'appétit des apparences, les repas trompe-l'œil : quelque chose de pervers dans cette multiplication infinie des équivalences, des objets, des corps, tous les mêmes, disponibles surtout pour l'instant même. Tout fuit, maintenant que les saisons sont celles du marché, que l'on crée les fraises d'hiver et invente le sang des viandes. Entre la chaîne des production-distribution-consommation et la chaîne des protéines, l'idée d'un même monde, parfaitement prévisible, sauf erreur de programmation ; « nos clients sont priés de nous excuser »... car il y

aura dérive de conséquences. Publicité-bouffe intercalée dans les clips de la guerre et du rock, car c'est de la peur que l'on mange, maintenant que les animaux fuient la jungle et que le désert s'étend, nappe de silence. Des espèces en voie de disparition ? On se fout bien des dinosaures, des bisons ou des éléphants quand on a l'intention de fabriquer le génie et, pourquoi pas, Dieu, en série haut de gamme.

En parallèle, des repas de dernière Cène, pourquoi pas une fin de siècle hollywoodienne sur fond de supermarché et de tomates soldées.

Les repas et les rituels

Combien de fois ai-je souhaité ne pas avoir faim ! Combien de fois aurais-je aimé vivre dans une société où l'abondance n'est pas une réalité, où toutes les nourritures du monde ne sont pas disponibles à longueur d'année. Mais ce n'est pas le cas : je suis nord-américaine, je vis dans une partie du monde qui se gave des richesses de l'autre partie.

Nous avons fait de l'alimentation une industrie dont humains et animaux sont les victimes. Les personnes obèses en Amérique du Nord arborent une opulence qui est en fait le signe d'une pauvreté généralisée. Pauvreté des peuples du Sud dont on exploite les richesses et la main-d'œuvre ; pauvreté des consommateurs du Nord qui se gavent de calories vides et de nourriture-spectacle. Tous victimes d'un monde qui a perdu le sens de la survie et de l'équilibre, d'un monde élevé bêtement au-dessus de ses moyens parce qu'il emprunte sur son capital écologique et humain.

L'Américain moyen mange mécaniquement à une vitesse effrénée, se nourrit de calories vides, de sucres raffinés,

de gras, d'un excès de protéines animales. Les aliments, produits selon un mode industriel, sont transformés, manipulés, dénaturés. Nos repas sont de plus en plus solitaires et dépourvus de signification sociale. On ingurgite, on bouffe, on avale, mais on se nourrit rarement. Notre vie moderne a multiplié le rythme des repas quotidiens et la restauration en a fait des divertissements.

Il n'est donc pas surprenant que le corps de l'obèse évolue à l'image d'un monde qui se croit illimité.

Éclats

Tous les corps autour de moi me renvoient à mon propre corps, tous ces êtres vivants avec leurs habitudes curieuses, leurs postures, laissent entrevoir l'aisance ou encore la maladresse, leur démarche souvent incertaine, leurs odeurs plus ou moins subtiles. Ces corps qui habitent une réalité qui n'est pas nécessairement la mienne, ces corps qui n'habillent pas toujours la réalité ; portent des voiles, des masques, suivent des modes superposées, puisque l'époque fait de la mode un jeu, un moyen de se construire une image, et produit ses effets. Les accessoires indispensables.

Désirs flottants entre les regards, demandes d'amour aux formes infinies, au risque de l'étoilement des sens.

Corps de la télévision, effacés sous le flot des paroles excessives, corps de la guerre ou de la famine et des enfants peut-être tristes pour toujours, corps des stars et des joueurs de hockey, corps violés ou amoureux. De celles qui attendent l'enfant. Danse, médecine, photographie, diététique, plusieurs disciplines s'intéressent au corps, le racontent et le découpent. Des experts au regard clair et objectif le dressent, d'autres le

réhabilitent ou encore le programment et l'embellissent. Par morceaux. La perfection de la matière dans le marché de l'éternité.

Jungle de mots gris et noirs défilant au générique des films et des archives, s'y glissent des messages difficiles à traduire et pourtant essentiels pour enfin savoir ; où est le corps, où est mon corps jadis perdu, inconnu, aujourd'hui l'étranger ? Pendant des années, d'autres années encore, toute ma vie trouble, dépensée à le masquer, à éviter sa nécessité, comme si la parole, la mienne ou celle des autres, des livres, des maîtres, des modes, des codes, pouvait dans la vraisemblance des limites le terror. Étreindre et fuir. Qu'il disparaisse ! Pour toujours, autrefois, désirer ne plus le voir, supplier tout au fond de moi qu'il s'entasse au poids du passé, que ce que l'on appelle les « besoins fondamentaux », manger, dormir, boire, respirer, que tout cela ne soit bon que pour les autres, les assoiffés d'une vie que je ne reconnais pas. Toucher confusément la part du vieux et du mort, l'infiniment triste, s'écroulant sur ma poitrine en la nuit pleine, à l'instant même. Ressentir la douleur trop ancienne, incompréhensible, montée sans prévenir. Brouillard épais de bord de mer dans lequel enfin je pourrais, avec toute la discrétion du monde, me confondre.

Mais chaque jour revivre le drame de l'omniprésence du corps, avec lequel il faut vivre, apparemment sans histoire.

Du jour où les espoirs s'effondrent

Un jour, en consultant un texte très sérieux concernant les problèmes relatifs à l'alimentation en Amérique du Nord, j'appris qu'environ seulement deux pour cent des personnes qui s'astreignent à des régimes réussissent à conserver leur nouveau poids. Cette lecture fut pour moi un véritable choc !

Avais-je été bernée pendant toutes ces années ? Tous mes efforts avaient-ils été vains ? Pourquoi continuer à tenter l'impossible si personne ne semblait saisir la complexité du problème ? Pourquoi souffrir des échecs si les solutions offertes ne conduisaient qu'à des désastres ?

Bien que très ébranlée par ces révélations scientifiques, elles venaient de me confirmer dans mon besoin d'en finir avec le jeu du yo-yo. Dès lors, je considérai que ces régimes représentaient une perte de temps et d'énergie, une perte de jouissance de la vie, et plus encore, une supercherie. Je me demandai aussi à quoi obéissaient tous les professionnels de la santé qui faisaient aveuglément la promotion des diètes amaigrissantes, sachant certainement leur inutilité. Se pouvait-il qu'ils essaient de traiter l'obésité – ainsi que d'autres « problèmes » – par des moyens idéologiques plutôt que scientifiques ?

À la suite de ces réflexions, j'abandonnai tout nouveau projet de régime et décrétai que l'obésité était une condition comme une autre et qu'il fallait savoir l'assumer. J'avais alors trente-deux ans. Je venais de me faire à l'idée qu'il n'était plus possible de retrouver mon corps de jeune fille, un corps, du reste, que je n'avais pas l'impression d'avoir connu. Il me fallait dorénavant envisager la réalité de mon obésité et développer des moyens de l'accepter. Pour y parvenir, je devais m'identifier positivement à mon obésité, au-delà des regrets suscités par le désir omniprésent de ressembler à quelqu'une d'autre que moi-même.

Cette année-là, je rédigeais une thèse de doctorat en anthropologie. Je décidai d'aller nager à la piscine publique trois fois par semaine, pour trouver la détente nécessaire dans un contexte de travail intellectuel. Mon but n'était pas d'acquérir une discipline corporelle, mais bien de faciliter mon travail et, surtout, mon sommeil. Curieusement, mon obésité

ne m'empêchait nullement de vivre ce moment de plaisir. Au contraire, je retrouvais dans cette activité une sorte d'aisance que je ne connaissais plus. Il est vrai que, dans l'eau, le corps n'a plus de poids ; aussi, je ne percevais pas la nage comme un exercice physique, mais comme un baume, un moyen de me soulager de ma lourdeur. Je développai ainsi une souplesse qui me permettait de ressentir la vie dans mon être physique. Je crois que c'est à cette période-là que j'ai développé une affection particulière pour les baleines. Ne sont-elles pas magnifiques ? Je fréquentai la piscine pendant une année complète au cours de laquelle mon poids demeura stable. J'appris donc une chose importante : qu'il était possible de vivre de façon sédentaire, sans diète particulière et de conserver son poids, pour peu que l'on s'adonne à la pratique régulière d'un exercice physique. Cette découverte capitale ne provoqua pourtant aucun désir de tenter une nouvelle expérience de régime. Les nombreux échecs passés étaient encore trop frais à ma mémoire. En fait, je m'étais coupée de tout désir de retrouver une taille acceptable à mes yeux, et la piscine, en me procurant un répit par l'apesanteur, créait, pour un moment, l'illusion de ne plus être une femme obèse.

Jusqu'à l'âge de trente-huit ans, j'abandonnai donc complètement toutes les stratégies utilisées jusque-là pour tenter de maigrir, c'est-à-dire que j'éliminai de ma vie tous les régimes amaigrissants. Et je devins véritablement une obèse chronique. Petit à petit, je cessai mes séances de natation et mon poids s'accrut progressivement. Mon entourage me rappelait parfois les dangers que mon poids représentait pour ma santé ; cela me rendait furieuse et me blessait profondément. Je me sentais incomprise et victime d'une grande injustice. Je souffrais en silence et il m'arrivait d'en vouloir à ceux et celles pour qui la vie semblait tellement plus simple. Je devins littéralement allergique aux vendeurs de recettes miracles : médecins, diététistes, promoteurs de régimes, cliniques madame et

groupes d'entraide. Tout cela n'était pour moi que supercherie et mensonge. Et la recherche d'une identité positive n'allait pas de soi.

J'entrai dans une sorte de léthargie caractérisée par une mise à distance de tout ce qui concernait, de près ou de loin, les « affaires du corps ». Dans ce contexte, l'obésité n'était plus un problème circonscrit qu'il serait préférable d'éliminer, mais envahissait complètement ma conscience et ma vie, en devenant la métaphore de la globalité de mon existence. Plus elle se faisait omniprésente, plus je la niais.

En réalité, cette léthargie cachait tous les signes d'un état dépressif chronique.

Double vie

Le corps gros existe d'abord et avant tout par le regard de l'autre. Les publicités entourant les régimes amaigrissants ne peuvent se passer de la caméra, de l'œil anonyme.

Les inconnues à la double vie. On parle d'elles dans les journaux, on voit toujours une grosse à côté d'une petite, mais on dit qu'il s'agit de la même personne. Le bonheur en plus du côté de la petite. Quand le régime vanté provient des États-Unis, les photos sont floues, les corps captés à distance créent l'impression d'un mauvais portrait de famille. En les regardant, je ne peux m'empêcher de penser aux photographies d'ovnis, aussi imprécises que ces reproductions de l'Avant et de l'Après. Dans les deux cas on ne sait pas vraiment si les « objets » photographiés ont réellement existé. Quel rapport entre ces images et la vérité ? On préfère montrer la

femme mince en maillot de bain : signe incontestable de son succès. Elle raconte comment le miracle est arrivé. Denise, trente-huit ans, serveuse, quarante kilos en huit mois : en mangeant du chocolat frelaté prescrit par le Dr Frime. Je ne connais pas cette femme censée s'adresser à moi. Je fais partie du public visé, j'observe le mensonge, la femme en double répète toujours la même histoire, mais je ne connais toujours pas son histoire à elle. Des légendes sous des photographies, des rumeurs.

Comme toutes ces femmes des publicités, je mène une double vie. Je fais le double de moi-même, j'ignore laquelle des deux je dois congédier. Je ne sais plus qui croire, les amies, les docteurs, maman, mes collègues. Tout le monde semble savoir ce qu'il faut faire, mais personne ne l'a encore fait. À la radio, les femmes échangent des recettes pour maigrir et pour soigner les rhumes.

Je cherche des modèles dans la nature et dans l'histoire : les pachydermes ou les femmes victoriennes ? Je me rassure dans la relativité des choses : *fat is beautiful*. À d'autres époques, en d'autres lieux.

Obèse

Obèse, un mot que j'ai toujours haï, parce que je le trouvais laid, froid, médical. Un mot qui s'accorde directement avec le mot régime. Mais il apparaît moins terrible et moins laid que grosse ou grasse, des qualificatifs qui mettent l'accent de façon plus directe sur la « propriété » même de l'obèse : celui ou celle qui « possède » cette chose envahissante, pesante,

collante, qui est mais qui n'est pas la peau : le gras. C'est d'ailleurs l'idée que contient sa définition officielle. Obèse : « qui a un embonpoint excessif, qui est anormalement gros ; bedonnant, énorme, ventru ». Le mot vient de *obesus* et *edere*, du latin, « manger »...

Manger, ce geste banal, ordinaire, quotidien, ce besoin élémentaire, aussi naturel que le sommeil, l'élimination, la sexualité. Ce besoin qui est aussi un plaisir de l'existence, et qui, pour « l'obèse », devient une véritable torture. Une torture consentie et entérinée de diverses manières par l'environnement. La famille, les êtres qui nous aiment (malgré tout), la publicité, les restaurants, les dépanneurs, les habitudes culturelles, le médecin de famille, les dîners d'affaires, la mode, les normes esthétiques, tout cela contribue à confirmer l'obèse dans son désir de maigrir. Le raffinement de la torture consiste à vous amener à croire que vous n'avez pas les « compétences » pour manger.

J'utilise le mot obésité depuis peu. Il y a des mots, comme cela, qui vont droit au cœur, et qu'il faut arriver à prononcer, même s'ils font mal. Certaines réalités humaines sont représentées par un vocabulaire connoté négativement. Par exemple, je suis certaine que les mots « handicapé » ou « malade mental » sont difficiles à prononcer par les personnes désignées par ces étiquettes. On dirait que ces mots enferment les êtres dans la catégories des tarés.

À partir du moment où il ne fut plus possible, objectivement, de me compter parmi le groupe des obèses, le mot apparut comme par magie dans mon vocabulaire. Devenu moins pâteux, moins chargé émotivement, plus *light*, il ne pesait plus de la honte qui l'habillait auparavant.

Avant je préférais me définir comme une femme « ronde ». J'associais aux rondeurs des éléments cosmiques,

comme la Terre. Ronde comme la Lune aussi. Et puis la tendre chanson d'Anne Sylvestre, « Ronde ronde Madeleine »... En écrivant ces lignes, je m'aperçois que ces symboles de rondeur présentaient des connotations culturelles associées au féminin : les statuettes de la fertilité ne représentent-elles pas des femmes aux seins et au ventre énormes ? Les sociétés anciennes dont la survie était basée sur l'agriculture ont toutes entretenu le culte de la déesse-mère, avec des noms différents selon les époques et les cultures, mais toujours représentée comme un être de rondeurs, étroitement liée à la terre nourricière. De même, les croyances concernant la Lune renvoient de façon universelle aux concepts de féminité et de fertilité.

Bien qu'elle concerne les deux sexes, l'obésité nous amène inévitablement sur le terrain des inégalités entre les hommes et les femmes en matière de santé. En nombre absolu, il y a beaucoup plus de femmes que d'hommes qui souffrent d'obésité, d'abord en raison des dispositions génétiques relatives à leurs fonctions physiologiques de reproduction, mais aussi en raison des normes culturelles qui régissent leurs corps. Naturellement, le corps féminin « sait mieux » emmagasiner les graisses parce qu'il doit pouvoir nourrir. Par ailleurs, dans la société moderne, les pressions culturelles sont très fortes pour que les femmes s'éloignent de l'image du corps nourricier des générations précédentes. Image qui correspondait davantage à la physiologie du corps féminin. En Occident, aucune époque n'a plus que la nôtre autant favorisé le corps androgyne, le corps aux formes à peine prononcées. L'idéal du corps féminin se rapproche de celui du corps masculin, qui lui-même est devenu plus svelte. L'assurance et l'élégance remplacent aujourd'hui la force masculine, hier si valorisée. La réponse normale à ce type de pression culturelle, pour une femme, est de se considérer, périodiquement, trop grosse, qu'elle soit obèse ou non.

Images

Elles sont là, quelques femmes à parler entre elles, tout doucement. Je les regarde et je vois que l'une d'entre elles est ronde, très ronde, extraordinairement lunaire. Elle porte une robe mauve et un collier d'argent. Une femme absolument magnifique, qui embrasse lorsqu'elle parle, qui n'est pas assise comme celles avec qui elle converse. Elle tient son corps en équilibre, respire, elle doit trouver une place pour sa tête, son ventre, ses seins. En fait, son corps se pose comme celui d'une femme enceinte proche de la délivrance. J'entends à peine ce qu'elle dit, tout ce que je peux sentir, c'est cette amplitude, le déploiement de cette chair, parfois elle s'avance, comme pour confier quelque chose de très intime. J'ai envie de savoir, elle écarte les jambes, se penche et se tient comme les femmes du Sud, jupe pendante entre les genoux. Un long rire fuse de cette étoile mauve argent, qui parle d'abondance, des mots d'amour en spirale. La grâce de cette femme est fuyante et, de cette rondeur, rien ne pèse. Puis elle quitte ce lieu, presque timidement, une bulle mauve s'évanouit dans une nuit toute de gris tissée.

La chose publique

Souffrir de l'obésité, c'est avoir honte de soi-même, c'est ne pas se sentir désirable. On évacue presque toujours cette dimension dans les livres pratiques et les magazines populaires. On vous raconte l'histoire de l'une et de l'autre, sur le ton de la confiance ; des vedettes de la télé font la manchette à propos de leur régime, de leurs déboires et de leur réussite. Parfois ces vedettes inventent un nouveau régime qui portera leur nom. On parle habituellement de la « chose », ce morceau

de vous qui pourtant ne vous appartient pas, comme d'une bête à abattre.

Le vécu de l'obésité ? Que peut désirer d'autre une personne obèse que maigrir coûte que coûte ? Exception faite des ouvrages critiques féministes, dans la plupart des écrits, ceux qui s'adressent au grand public et ceux destinés aux experts cliniciens ou aux chercheurs, la parole de l'obèse est absente. Le désir, l'imaginaire, les besoins des personnes obèses sont toujours définis par l'extérieur. Le discours sur l'obésité se fonde sur un postulat ultime : l'obèse veut maigrir.

Dans les discours sur l'obésité, il est plus souvent question de l'objectif à poursuivre, c'est-à-dire la minceur, que de la réalité même de l'obésité, à savoir son expérience. Ces discours posent d'emblée l'obésité comme un problème, infernal bien sûr, auquel il faut trouver une solution. Au-delà de cet *a priori*, il ne semble pas y avoir de place pour la parole de l'obèse, inconnue, peu entendue, non sollicitée. Parfois, à la télévision, on invite quelques-unes de ces personnes – généralement devenues handicapées physiques – pour les faire témoigner. Les problèmes abordés pourraient s'appliquer à n'importe quel handicap physique : accès aux transports adaptés, aux lieux publics, préjugés, etc. Pourtant la femme obèse n'est pas nécessairement une handicapée physique. Il s'agit d'une personne qu'on dit grosse, ou qui se perçoit comme telle, avec tout ce que cela comporte de jugement moral et de discrimination. Autrement dit, ce qui est tu, caché et nié, ce dont on ne parle jamais, c'est la souffrance de l'obèse.

On peut imaginer que l'inconscient de l'obèse se divise en deux zones, plus ou moins étanches : l'une composée de gâteaux multicolores et de repas archi-gras, l'autre, habitée de clichés qui traduisent une irrésistible envie de ressembler à la Miss Coke de la dernière publicité télévisée, une femme très

glamour et, dans ce cas, toute ruisselante. En dehors de ces deux zones, où la pécheresse et la repentante se tournent obstinément le dos, il y aurait comme un immense vide. Il y aurait lieu de s'intéresser davantage à cette zone obscure qui concerne bien des aspects occultés du vécu de l'obèse. C'est dans cet espace que l'on retrouve la véritable identité d'un être, au-delà des attentes culturelles et de la collection d'images toutes faites, c'est là le lieu où s'entend l'autre parole.

Diététiciennes en contrôle de leurs kilos, artistes ayant déniché la recette miracle, petits médecins faisant carrière dans la névrose-nourriture, auteurs de livres de recettes de cuisine (les best-sellers en Occident, après la Bible), tous se bousculent aux portes de la consultation diététique et me disent, nous disent, ce qu'il faut faire pour abattre le morceau, en finir avec la peau d'orange et la boulotte endormie. On me dit, on nous dit ce qu'il faut manger et en quelle quantité. On pointe du doigt nos erreurs, et comme je me suis toujours trompée il doit donc y avoir un magazine qui dit vrai. La ligne à suivre doit bien exister quelque part. Quelqu'un devrait savoir parler à la pécheresse qui, elle, devrait tout de même cesser de se disputer avec la repentante. Car après tout, toutes les trois, nous vivons ensemble et certains jours, nous nous sentons à l'étroit, malgré toute la place qu'il y a chez moi.

Les objectifs des régimes que sont la santé ou la minceur – tous deux à la mode, bien que le premier tende à se substituer au second – sont devenus des thèmes utiles pour parler publiquement du corps. Dans ces discours, il est toujours question d'un corps mythique, idéalisé, extérieur au sujet. Le corps ordinaire, singulier, spécifique à un individu, n'existe qu'en fonction de ses écarts à la norme. L'obésité n'y est généralement définie que par la caractéristique de la personne obèse, son « excès pondéral » ; on dit un obèse comme on dit un aveugle, un fou, une ménopausée. On réduit la personne

dont on parle à l'une de ses caractéristiques, en l'occurrence celle qui l'identifie au groupe stigmatisé. Ces discours se substituent à la connaissance de l'expérience de l'obésité.

Cette façon de gommer la réalité de l'obésité par les solutions pour l'enrayer, c'est-à-dire les régimes, masque le peu de connaissances réelles et objectives dont on dispose pour comprendre et expliquer la nature du problème. De plus, cette attitude fait fi de la parole et du vécu des personnes obèses. Cependant, les chercheurs les plus honnêtes et certains cliniciens reconnaissent le caractère extrêmement complexe de l'obésité, dont bien des aspects échappent à la science. L'armature de volonté dont doit se munir l'obèse ne suffit pas, et plusieurs logiques s'entrecroisent dans la longue marche vers la minceur : la biologie de l'obésité, ou encore le rôle de l'imaginaire dans la consommation de nourriture, ne sont que deux exemples d'obstacles majeurs à la préservation du poids si durement atteint. Dans les faits, tout se passe comme si l'on demandait aux personnes obèses de croire en une science encore balbutiante, en faisant comme si les régimes découlaient de connaissances établies. Dans le domaine de la santé, le secteur de l'alimentation n'est pas le seul à fonctionner sur des bases aussi fragiles. C'est le cas notamment de la psychiatrie ou de la cancérologie.

On assiste aujourd'hui à l'émergence d'un discours sur ce que l'on nomme les « troubles du comportement alimentaire ». On parle beaucoup d'obésité, mais de plus en plus de boulimie et d'anorexie. L'anorexie attire davantage l'attention que la boulimie, sans doute parce qu'au bout de l'anorexie, il y a la mort. En outre, les anorexiques sont le plus souvent de très jeunes femmes ou des adolescentes. Les boulimiques semblent porter un destin moins tragique. Éprouve-t-on plus de clémence envers l'anorexique qui se prive et vit sous le mode sacrificiel qu'envers la boulimique, l'excessive

pécheresse qui se punit mais retombe quotidiennement dans le vice ?

Une certaine confusion règne d'ailleurs quant aux relations entre obésité et boulimie : la femme obèse n'est pas nécessairement boulimique, bien que des crises de boulimie soient susceptibles de se présenter. La boulimique n'est généralement pas obèse, car elle cherche à se débarrasser de la nourriture ingurgitée par l'emploi de laxatifs ou encore par le vomissement. L'image d'une goinfre obsédée par les victuailles rattachée à la boulimie se rapproche tellement, dans l'esprit de la population, des stéréotypes associés à l'obésité, que l'on tend parfois à assimiler les deux termes de manière indifférenciée. Cette confusion est d'ailleurs préjudiciable autant pour l'obèse que pour la boulimique. Ces images sous-jacentes d'excès et de goinfrerie priment sur la souffrance que représente l'une ou l'autre de ces deux conditions. À chaque fois, on blâme la victime, puisque après tout, les recettes pour maigrir sont bien connues, ne reste plus qu'à les utiliser. « Au fond, elle pourrait, c'est qu'elle ne veut pas... »

La grâce

Tu te faufiles comme un tigre, dans ton léotard gris, furtif et pudique, bondissant et atterrissant selon ton gré. Tu as eu dix-sept ans, tu veux être danseur, ton corps surgit de la nuit maternelle, du sommeil des ombres et des désirs. Tu apprivoises la lumière en cherchant les guides : Isadora Duncan, Martha Graham, Caroline Carlson, Margie Gillis, les danseuses libérées du monde. Ta crinière aux reflets d'Irlande entrelace tes épaules de plus en plus larges, qui prennent l'allure de celles des hommes ; tes épaules qui se construisent, cherchent leur place

entre les boucliers et les armures. Les épaules où l'on s'endort, les épaules désolées ou encore celles qui tressautent d'émotion. Tu es le danseur devenu équilibriste, celui qui jongle entre son âme et les triangles, appelant des yeux les trapézistes et offrant sa main aux lions. Tu as eu dix-sept ans, tu es ce jeune homme qui m'a appris que je n'ai jamais voulu être mince, que je cherchais plutôt la grâce, et je n'ai pas su te le dire. Lorsque tu étais petit, tu t'appelais Caillou. Je crois que tu as dû, lors d'une immense colère, devenir la pierre du feu ancestral.

Le silence

S'il est une chose qu'une femme obèse entend comme un cri strident, c'est bien le silence fait autour de son corps. Bien que certaines remarques désobligeantes lui soient parfois communiquées, le silence lourd et plein des personnes qui l'entourent porte, sinon de la désapprobation, une forme de pitié et d'inquiétude. Car il est clair qu'autant de marginalité dérange, interpelle ou provoque le regard de l'autre. Je crois que ce silence a longtemps contribué à l'image floue et trouble que j'avais de mon corps. Il venait creuser l'image lacunaire du corps, en même temps qu'il justifiait le mépris de soi. Sans le chercher de façon consciente, mon entourage gardait le silence sur cette question, sans doute pour éviter de me blesser ou, dans le cas des personnes moins proches, par politesse. Certains gestes me démontraient toutefois qu'on n'en pensait pas moins.

Il est difficile par exemple d'offrir en cadeau un vêtement à une personne obèse. Ainsi, le jour de mes trente-cinq ans, on avait organisé une petite fête, et je reçus de la part de mes amies rien de moins que quatre paires de boucles

d'oreilles ! J'aime beaucoup les bijoux et spécialement les boucles d'oreilles ; il s'agissait là d'un choix judicieux et attentionné, d'une démonstration d'affection certaine. Pourtant, à la fin de cette journée, un fort sentiment de tristesse monta en moi. Je me rendis compte que mes amies m'encourageaient à me faire belle, ces cadeaux en témoignaient. À cette époque, j'en étais moi-même venue à croire que seuls les bijoux me permettraient de laisser libre cours à mes fantaisies et à mon plaisir esthétique. Mes amies l'avaient au fond très bien compris.

Ainsi, les journées où je me sentais belle, je portais mes boucles d'oreilles. On dit souvent à une femme obèse, pour la complimenter, qu'elle a un beau visage. Heureusement, il me restait encore un visage.

Blues tendre

Je me berce devant toi, je me bercerais sur toi, mais qui voudrait de moi, qui me prendra comme l'enfant que l'on serre tendrement, sans défense, juste comme ça ? Ton regard m'enveloppe, je le vois bien, tu es proche mais toujours trop loin, je veux me blottir, je suis trop grande, trop ample, trop lourde, mon cœur a la pesanteur des planètes, inaccessibles et mystérieuses, non je ne suis pas une pierre, pas plus que la coque abandonnée des vaisseaux fantômes, oui j'aime comme une folle, mon esprit flotte et cherche un corps lumineux, abandonné aux vents enroulés aux peupliers et aux érables les jours de marée haute, mon esprit quête son corps enfoui dans un autre corps, caché sous de multiples corps à la manière des poupées russes, nous sommes tant de femmes à loger dans ce jeu millénaire, à marcher dos à dos, à tacher nos paupières, à nous ignorer. Tu es toujours là, à te bercer, ton délire me réchauffe.

Souffrir sans être belle

Cette idée selon laquelle il faut souffrir pour être belle me semble bien pernicieuse, comme si les personnes désignées laides dans la société échappaient à une foule de souffrances. Alors que celles qui répondent aux attentes culturelles en matière de beauté acceptent de souffrir, les autres refuseraient d'emblée ce genre de gymnastique et jouiraient des avantages de leur paresse. Si cela était vrai, il n'y aurait qu'à faire un choix entre hédonisme et esthétisme ! On pourrait alors discuter du problème de l'obésité sous l'angle d'un simple conflit de valeurs. Sans nier le fait qu'il existe bel et bien des femmes qui choisissent, au nom de certaines valeurs, de s'écarter des normes, la réalité est cependant beaucoup plus complexe. L'obèse éprouve une multitude de souffrances, peu connues, rarement partagées, parce qu'elles s'inscrivent dans une expérience quotidienne de la honte. Dans les réunions de Weight Watchers ou dans les cliniques madame, on n'aborde jamais ces questions parce qu'elles n'ont au fond rien à voir avec le but ultime de ces organisations, qui est de répondre au supposé désir profond de l'obèse : maigrir.

La souffrance physique de l'obèse est aussi une chose que l'on occulte facilement. On reconnaît par ailleurs que les handicapés ont une faible estime d'eux-mêmes, qu'ils sont souvent affectés par une maladie restreignante ou qui finira par amoindrir leurs capacités. Mais en ce qui concerne la personne obèse, on pose volontiers un jugement moral sur son comportement. Pourtant, la souffrance physique des personnes obèses peut prendre de multiples visages : vagues malaises reliés à l'excès de graisse sur le métabolisme, fatigabilité excessive à la moindre activité, à commencer par la simple marche, inconfort respiratoire et difficulté à se mouvoir. Maux de dos et de pieds, que la personne obèse préfère attribuer à tout

sauf à son propre corps. Nier pour ne pas sentir son impuissance devant l'ampleur du changement, inaccessible. Après tant d'échecs, comment s'y prendre au juste ? Nier la douleur, oui, mais également toutes les sensations subtiles de malaise, d'inconfort, qui font que la vie ordinaire prend parfois des allures de cauchemar. Marcher, s'asseoir, respirer, manger, toutes des activités que la plupart des gens font sans y penser. Pour l'homme ou la femme obèse, ces gestes quotidiens et banals deviennent des obstacles à la vie.

Pour toutes ces raisons, la personne obèse cherche à fuir la réalité de sa douleur physique et morale. C'est le divorce d'avec soi. À partir de ce moment, le cœur sort littéralement d'un corps à l'abandon condamné à se chercher.

Deuil

Habillée de noir, le deuil se perd pourtant.

Un monde qui refuse la mort, qui refuse l'odeur, qui refuse les enfants, qui se demande s'il va sur-vivre. Un monde éperdument nostalgique d'une époque bénie qu'il aurait connue. Témoins : la lumière des impressionnistes, les récits de Jules Verne, les passions de Lou Andréas Salomé, les voyages d'Alexandra David-Néel. Je longe les couloirs de ce monde en deuil d'une lumière à laquelle nous aurions pu nous abreuver, au petit matin, en rêvant de Renaissance. Boire la lumière comme jadis, boire l'eau de Pâques, intarissable. Dans l'arrière-cour de ce qui fuit déjà nos souvenirs, d'un monde qui étouffe sous la vie qu'il ne peut plus donner. Je suis une personne obèse parmi des milliers de gens et de femmes de toutes les couleurs, mon noir me confirme dans cette mort certaine que nous attendons, collectivement,

en nous occupant parfois à compter les nuages et les catastrophes. Tout cela pèse lourd, il est vrai, mais nous n'osons pas nous le dire, au cas où.

Honteuse, coupable

Manger et se sentir coupable... alors que le geste de se nourrir et celui d'être nourri apparaissent comme essentiels, élémentaires. Ils s'inscrivent dans nos vies, après le cri qui appelle à la respiration, premier geste de la vie extra-utérine. Avant d'emprunter l'apparence de l'être fœtal, l'embryon, pour survivre, emmagasine les éléments nutritifs nécessaires à sa croissance. Avant la conscience, avant le goût, avant le regard, l'être se construit dans sa matérialité, en mangeant, d'abord à même le corps de l'autre, la mère, ensuite en interaction avec elle, puis avec les autres membres de son entourage. La faim est d'abord un besoin élémentaire, exprimé comme un manque ressenti physiquement ; en ce sens, la faim peut devenir la douleur.

Par la faim, le tout jeune enfant exprime sa dépendance. La réponse à cette dépendance, exprimée parfois par le cri et les pleurs, variera d'une famille à une autre, d'une culture à une autre. Les gestes entourant l'acte de nourrir, les stimulations plaisantes ou déplaisantes, le contexte des repas et leur contenu, diffèrent selon les milieux. La faim, si elle est d'abord un signal biologique, pourra constituer, à mesure que l'enfant évolue dans son milieu familial et culturel, un terrain propice à l'élaboration de contenus symboliques à la fois conscients et inconscients. La faim n'exprimera plus uniquement un besoin, elle pourra aussi être désir. Manger

pourra non seulement signifier l'élimination de la sensation physique de la faim et du vide, mais évoquer une sensation de chaleur, de plaisir, celle de recevoir de l'attention, etc. Peu à peu, la faim sera l'objet d'un apprentissage et d'une élaboration symbolique, par le marquage socioculturel qui entoure l'ensemble des gestes ritualisés de l'alimentation.

Il est reconnu dans les sciences humaines que « l'être se construit en mangeant », c'est-à-dire que l'alimentation, comme aspect de la vie culturelle, contribue au même titre que l'art, la vie associative ou encore la religion, à marquer l'identité des individus et des groupes. Par exemple, certains aliments considérés comme des plats nationaux font partie de l'identité culturelle d'un peuple : c'est le cas du hamburger pour les Américains ou encore du fromage, avec toutes ses variétés locales, pour les Français. Ainsi l'acte de manger s'inscrit en rapport avec le milieu social, culturel et familial, à l'instar d'autres phénomènes, tel « l'instinct maternel ».

L'obèse a faim, ne dit pas qu'il a faim, et se sent coupable d'avoir faim. Pourquoi vouloir manger encore quand les autres n'ont plus faim ? Que se passe-t-il dans ce corps, dans mon corps, pour que la faim soit omniprésente, obsédante ? Comment me jugera-t-on si je m'autorise à prendre un deuxième service, si j'ai le désir de manger ces restes dont ils ne veulent pas, si je choisis au menu le dessert le plus engraisant ?

La faim de l'obèse est un tabou, parce qu'elle se situe d'office dans le domaine de l'excès, des péchés capitaux, de la perversion, de l'absolue gourmandise. Elle exprime, au-delà du besoin biologique, désir et débordement. Avec le temps, sous le poids des pressions culturelles, mais aussi de la honte, l'obèse apprend à dissimuler ce désir aux yeux des autres, tout comme l'alcoolique développe des stratégies pour feindre le non-désir d'alcool.

La honte de l'obèse ne va pas sans s'imbriquer à une forme de mémoire collective quant au nécessaire partage des ressources alimentaires dans les sociétés humaines. Dans les sociétés traditionnelles, les ressources alimentaires sont limitées, et leur disponibilité varie en fonction des saisons et des économies locales. Bien que dans les sociétés occidentales, cette rareté soit plus ou moins ressentie selon les milieux socio-économiques, l'accès à la nourriture demeure soumis à diverses formes de contrôle. Les mères qui sont responsables de l'alimentation de leur famille gèrent habituellement les ressources de façon à ce que tous puissent manger à leur faim tout au long de la semaine, en respectant un certain équilibre. Dans les sociétés traditionnelles, l'accès à la nourriture s'avère d'autant plus contrôlé que la survie du groupe prime sur la survie individuelle. Aujourd'hui, celui ou celle qui mange de façon excessive dans nos sociétés, en s'appropriant un « en trop » de nourriture, transgresse une sorte d'interdit. Dans un tel contexte, l'obèse, bien souvent, se sent ridicule avec cette faim qui le harcèle et lui fait honte. Comment réclamer de la nourriture au nom de la faim ? De quel droit ?

Coupable, la femme obèse l'est à plusieurs titres. Coupable de ne pas se conformer aux normes ambiantes de santé et de minceur. Coupable de manger quand une bonne part de la population de la planète ne mange pas à sa faim. Coupable de désirer ce qui devrait être exclu lorsqu'on a « un problème » de poids. Coupable de se placer quotidiennement en situation de transgresser des interdits. Coupable de fuir dans la nourriture-refuge, dans la nourriture-mère, dans la nourriture-récompense, dans la nourriture-rage, dans la nourriture-vengeance, dans la nourriture-punition.

Coupable aussi de réaliser que quelque chose s'est dérégulé à l'intérieur. Coupable de se comparer aux autres qui ne connaissent la faim qu'à certaines heures, dans des circonstances

précises, et sélectionnent leurs portions de nourriture selon des limites qu'ils savent identifier. Coupable de n'être pas comblée. Le drame d'avouer votre faim, injustifiable aux yeux des autres, inexplicable à vos propres yeux.

Comment le premier geste de la vie peut-il devenir si honteux pour certains êtres et susciter une si profonde haine de soi ?

Calories : chaleur

Je n'ai pas faim, j'ai froid.

La graisse, les habits, les maisons, les personnes, rien n'y fait. Toutes ces adiposités qui me couvrent ne sont d'aucune efficacité : le frisson m'a gagnée. Les matins où je suis transie, cela peut durer jusqu'à la brunante, malgré le haut soleil. Ses rayons ne me rejoignent plus. Arctique, le paysage des corps se peuple de mousses esseulées et frêles. Des kilomètres de blanc hostile, d'amours perdues, de vents à rendre folle. J'emmagasine des vivres, plus tard appelle une voix, encore plus tard. Le vide immense me terrorise, confondu dans un espace dépourvu d'ombres, je cherche les contours de ma vie.

Je le répète, je n'ai pas faim, j'ai froid. Je remplis mon corps d'une chaleur intense, toutes les fois que cela m'est possible, les aliments me procureront peut-être du chaud. J'ai peur de la mort, que plus rien ne se passe, que la vie glisse entre mes mains alors que je cherchais encore à me couvrir, pour ne pas qu'elle éclate au grand jour. Je me serais trompée, qu'est-ce que cette erreur, qui me dira ?

La maison sera encore trop grande, dit-on, fantasque malgré tout, elle se mire dans la blancheur infinie de ce Nord-là. Je bâtis le corps-maison, c'est le seul moyen dont je dispose pour respirer et exister.

Les dictionnaires disent que les calories sont de la chaleur. Je donne à manger au corps-maison qui laisse échapper sa chaleur c'est ce que je lui fournis de mieux.

Cette maison qui serait un corps et la falaise qui s'offre à ses pieds. Le gouffre, c'est cela qui rôde autour d'elle.

Le privé et le public

Cette question de la honte est fondamentale dans l'expérience de l'obésité parce qu'elle implique, quel que soit le lieu où se trouve l'obèse, que soit continuellement franchi sans son consentement, le seuil de son intimité. La personne grosse est en fait surexposée au regard de l'autre. Cela suppose que, en privé comme en public, les sensations de malaise, des plus subtiles aux plus profondes, soient grandement amplifiées.

Au cours de ma première année d'enseignement, mon apparence me troublait et me gênait au plus haut point. Je craignais surtout le jugement des étudiants et étudiantes, dont la majorité est constituée de jeunes femmes dans la vingtaine et plus. Leur opinion peut peser lourdement sur la réputation des professeurs dont on attend, à cet âge, un certain degré de perfection... Les cours que je dispensais à l'époque étaient orientés autour de thèmes concernant les rapports entre la culture et la santé. J'abordais donc divers sujets qui devaient permettre aux étudiants de réfléchir aux multiples

facettes et dynamiques de la culture qui influencent la santé des individus et des populations. Les premières années, j'évitaï tout simplement le sujet de l'alimentation, jugeant que mon évidente obésité allait me rendre ridicule. J'ai préféré aborder le cancer, la maternité, la dépression, la folie, thèmes qui m'apparaissaient bien neutres en comparaison.

De cette façon, j'espérais probablement être « moins vue » de mon public et, par conséquent, selon un désir parfaitement irrationnel, passer inaperçue. Il est émotivement épuisant d'afficher publiquement sa différence. Plusieurs obèses, à l'instar sans doute des personnes à la peau sombre, des handicapés physiques lourds, partagent ce désir de passer inaperçus. Mais, bien entendu, s'il est une personne que l'on voit et remarque, c'est bien celle qui en porte trop lourd. Minoritaires et visibles, dit-on ?

Ce désir secret d'être invisible, je l'ai entretenu pendant des années. Dans les pays occidentaux, l'obésité est davantage répandue dans les couches sociales économiquement défavorisées. J'ai donc souvent senti que mon statut d'universitaire et ma condition de femme obèse ne faisaient pas vraiment bon ménage et étonnaient plusieurs de mes collègues. Paradoxalement, j'éprouvais un certain plaisir à me sentir « comme tant d'autres femmes », elles aussi méprisées à cause de leur corpulence. De cette manière, je partageais une condition d'inégalité que j'étais la première à dénoncer.

Dans les sociétés occidentales modernes, et particulièrement dans la société nord-américaine, la « mauvaise alimentation » tant décriée par les professionnels de la diététique est perçue comme étant la grande responsable de l'obésité. D'un côté, la viande et le gras sont appréciés et valorisés pour les qualités qu'on leur attribue : ils fournissent la force et restaurent le corps en luttant contre la fatigue et l'usure. La viande et le gras sont aussi symboles de sécurité face à la précarité des

conditions d'existence. De l'autre côté, la catégorie *junk food* aux calories vides (croustilles, boissons gazeuses, biscuits apéritifs, etc.) crée l'illusion d'une nourriture abondante, économique, disponible pour toute la famille, en même temps qu'elle simule une participation sans entrave à la société de consommation. Tous ces aliments, hautement calorigènes, favorisent l'obésité dans les milieux populaires. Les femmes, responsables de l'alimentation de leur famille et surexposées à la nourriture, sont obèses en plus grand nombre que les hommes.

En tant que femme obèse, je m'éloignais « symboliquement » de mon statut d'universitaire. La minceur, la santé, l'alimentation légère et frugale ainsi que les valeurs qui lui sont rattachées distinguent les classes favorisées de la société : cols blancs, professionnels, cadres et... professeurs. J'appartenais à ce groupe, et de par mon travail d'infirmière et d'anthropologue, je devais également, en théorie tout au moins, en diffuser les valeurs. Mais par mon obésité je défiais ces mêmes valeurs.

La femme universitaire prenait souvent la parole, quelquefois très maladroitement. La femme universitaire discutait des rapports entre les valeurs, la condition socio-économique et la santé. Cette femme, sur sa tribune, espérait l'effacement de son corps, alors que la femme obèse n'était que corps. Sa parole devait rester muette, parce que coupable et honteuse.

La cage

Les femmes qui dansent dans des cages parce que des hommes veulent voir leur corps ne sont jamais obèses, sauf dans les cirques. Tout nu, leur corps vaut de l'or qui circule dans les mains invisibles de la mafia. Lorsqu'elles s'habillent, qu'elles longent la rue Notre-Dame-des-Anges ou les ruelles de Mexico, leurs yeux prennent la couleur de leur corps, translucides. Ils émettent les signaux indéchiffrables d'un monde clos où le désir s'apparente à une roulotte éventrée sur le bord d'une autoroute.

Quand j'étais petite, j'habitais près de la rue Notre-Dame-des-Anges. Pendant un certain temps, plusieurs femmes logèrent dans un appartement juste au-dessous du nôtre. Elles suspendaient parfois des dizaines de soutiens-gorge et de slips de toutes les couleurs sur leur corde à linge, ce que les autres femmes du quartier ne faisaient jamais. Je me souviens d'avoir demandé à ma mère pourquoi il y avait tant de sous-vêtements ainsi accrochés dans notre cour commune ; elle me répondit « ce sont des putains ». Je ne savais pas qui étaient les putains, ni pourquoi elles agissaient ainsi.

La vie m'a un jour placée sur le chemin de l'une de ces femmes. Une femme qui avait dû vivre, à certains moments de son existence, des fruits de la prostitution et de la danse dans les bars ; une femme très mince au corps profondément blessé. Nos nombreuses conversations nous amenèrent à préciser les liens qui nous unissaient, même si toutes les apparences laissaient croire à une grande distance entre nos deux univers. La prostituée et l'obèse ont en effet ceci en commun : un corps détaillé qui ne leur appartient pas, qui leur échappe et qui leur a toujours échappé. Entre le corps vendable et celui qui ne l'est pas, la relation reste la même : une question de marché.

Rire aux larmes

Ce jour-là, je sais que j'ai revêtu le manteau d'un personnage, celui de la grosse personne. Ronde comme la lune, c'était moi, l'évidence qu'il me fallait assimiler puisque j'avais abdiqué. Enseveli, enfoui, archéologique, le corps de la jeune fille. Abandonné sous la masse des molécules graisseuses, de la haine de soi, du bonheur fugitif d'avaler. Avaler l'amour, avaler le monde, avaler le désir, disparus les restes, aucune des fontaines glacées n'abreuve autant que la mer, insatiable, vous l'êtes, la réalité serait trop bête, surtout la fuir. Le manteau ample de la grosse personne masque l'évidence, « le noir qui va avec tout », mais aussi la puissance de la mélancolie.

Je ris. J'ai toujours aimé rire, défier les assemblées les plus sérieuses, très universitaires ou très administratives, par des remarques acidulées. Jusqu'à la gêne. Il nous faut bien rigoler, la grosse personne et moi. En longeant le drame, mine de rien.

Je donne, trop, tellement, sans limite, avec fureur, tout ce qui me tombe sous la main, tout ce qui m'appartient. Rien ne me résiste, et pourquoi pas des morceaux d'âme, et encore, le mieux serait certes de découvrir la clé du don lui-même. Dans la société ancienne, le septième fils d'une famille possédait un don, qu'il pouvait à son tour transmettre à son septième fils. Quelle pourrait être la clé magique qui ferait de moi un don ? Car les objets, l'argent, l'amour, la douleur, rien de tout cela ne comble mon vide et celui de l'autre. Il me faudrait décrypter le code, la façon sûre de me délivrer enfin de mes possessions, à l'image de toutes les parties de moi-même, en trop. Je m'esclaffe, je pleure, j'oscille entre la peine et la rage, mais le rire me sied mieux, question de bienséance, je suis devenue la fille dont le visage... dont le rire... dont le

corps... Devant le miroir, je serai sans merci, impitoyable, envers le double, envers la grosse.

Quand je me rappelle ce moment de l'abdication, diffus bien entendu, je comprends que c'est à partir de là que tous mes espoirs se sont effondrés. En progression très lente, après des mois et même deux ou trois années, jusqu'à ce que je devienne, par la force des choses et des sentiments, grosse. J'ai été cliniquement obèse avant d'être grosse ; le costume que l'obèse doit revêtir pour habiller son personnage ne se trouve pas facilement. Il nécessite un bien long magasinage, qui décourage plus d'une fois. Abdiquer non pas de la minceur, mais de soi.

Le costume fut parfois noir anarchie, d'autres fois mauve, par goût personnel. Ample, bien sûr, mais il ne faudrait pas y voir un vulgaire manteau, non. Habits multiples des jours à vivre, au pays des rondeurs et des regards obliques. Combien de femmes vivent le drame du corps parfait ? Par milliers, qui comptent les calories et les tours de taille. Et certaines, vraiment, dépassent les bornes, se croient tout permis et deviennent cette chose indésirable. Pour celles-là, un rôle à tenir, un personnage créé de toutes pièces.

Dans ce groupe, vous êtes la grosse personne : il en faut une et c'est vous. Il y a bien eu l'Idiot du village, il y aura la Grosse de la gang. Lorsque vous constatez qu'il y a là cet habit de disponible, rien que pour vous, aussi bien le prendre, qui s'élèverait contre le sens pratique ? Ce personnage a quelque chose de bon et de généreux, de rieur et de tendre, ce n'est pas si mal. Légèrement excessif, mais pourquoi l'excès vous menacerait-il soudainement ? Ce personnage dont vous vous habillez a ceci de commode : le mélange quotidien de timidité et de mélancolie qui trouble vos humeurs prend enfin une place moins vaste. Vous l'appriivoisez. L'essentiel, c'est qu'une fois le costume revêtu, il n'y ait plus d'autres costumes

à négocier, vous n'avez qu'à tenir votre place, à marquer votre siège, et le tour est joué. Entre le moment où vous cessez toute démarche pour échapper à cette condition, et le moment où vous prenez l'habit de la grosse personne, un événement se produit, mais vous le cernez mal. Dès lors, il y aura vous et le personnage, et le drame de vivre à deux dans ce qui deviendra vite un appartement beaucoup trop petit. Mais surtout, votre voix s'éteint dans une nuit inconnue, glissée furtivement sous les décombres de l'espoir.

Et puis ce costume saura bien vous remplacer, lors de vos longues absences.

Tactiques

Les regards de l'Autre, de quelque façon indiscrets. Une nudité telle, immense est votre corps, et pourtant sans aucune protection. Comme au milieu d'un parc, monumental, à la merci de tous. Qu'en feront-ils ? Des cascades de larmes sous les jupes de pierre, le regard vide, tout cela risque bien l'immortel, mais vous, vous riez de la mort, de votre fatigue insupportable. Dorénavant, se contenir, c'est bien cela, devenir le Contenant digne du Soi.

Quand tout a grossi, il m'a échappé. Comme il en est d'un problème dont la solution vous échappe. Passé entre des mains invisibles, on ne s'y fie plus. Il perd le nord, la mémoire, plus de boussole pour la faim et la soif. Il n'est que tas de cellules voraces. Je ne peux plus jamais le laisser choisir, car dorénavant les repères prennent le large. Comme ces individus que l'on prive pendant des semaines de sommeil et de lumière.

Je ne sais pas faire les choses, à chaque fois que je m'y mets ça tourne mal. J'ai tout essayé, les branches de céleri et les petites carottes à volonté, les coupe-faim et le citron, les cures de raisin et les repas en sachets, le jogging et la suggestion, le ginseng et la méditation, c'est sans fin. Je serai grosse, voilà, on en pensera ce qu'on voudra, après tout, la planète contient des gens de toutes les couleurs, pourquoi pas de toutes les grosseurs ? Je sens qu'on ne sera pas d'accord, qu'on va contester et analyser ma décision. Ce n'est pas un coup de tête, je le jure, j'ai mûrement réfléchi. La femme-accordéon n'a pas d'avenir, il faut bien le reconnaître, même quand on aime la java. Je ferai donc comme si j'avais enfin pris une décision, mais je n'en parlerai à personne, car il y aura des avis contraires.

Miroirs

Cette année-là, je vivais dans un logis aux multiples escaliers et aucun miroir n'était suspendu dans ma chambre, un vaste grenier transformé en studio. Je voulais bien me rencontrer, mais si peu, une infime portion de moi-même suffisait à refléter mon énormité. Dans la maison, nous nous évitions mon corps et moi. Le plus étrange, c'est que, de moi, il n'y avait que les pieds et les jambes puisque j'adosais les miroirs aux murs. Quand je me déplaçais, je voyais bien qu'il y avait quelqu'un, une passante, et que cette personne pouvait sans doute me ressembler, mais sans plus. Je pouvais reconnaître mon visage lorsque le matin, je me brossais les dents, et je rencontrais mes pieds au hasard de mes pas dans cet appartement. J'avais donc une image très floue de ce qui reliait cette tête et ces pieds. Dans les grands magasins, j'avais développé des stratégies pour ne pas rencontrer cette partie floue de moi-même,

et lorsque cela arrivait, je m'arrangeais pour ne pas la reconnaître. Malheureusement, certaines situations apparaissent sans issue, et lorsque je devais la croiser et lui faire face, au gré des miroirs, je baissais les yeux, je lui demandais, sur le ton d'une amoureuse déchue : mais qu'as-tu fait de moi ? Comme Alice, j'aurais bien traversé le miroir. Je croyais que loin derrière, je serais enfin à l'abri de mon double.

La chaise

À l'intérieur de moi, il y a un être minuscule que je n'ai jamais rencontré ; mon corps serait beaucoup trop grand pour cette inconnue. Enfin, je suppose une maison de Gulliver où se perdrait une Lilliputienne. Je cherche un siège, la chaise bercante qui me porterait bien tranquille dans mon éternité à moi. Mais nous vivons dans un royaume préfabriqué, en Amérique, dans un désert inconsolable. Ici, toutes les chaises sont rivées au plancher, de façon à programmer l'espace occupé par chaque personne, les hamburgers contiendront 6,9 grammes de protéines et seront engloutis en 4,32 minutes. Ici, j'entre à peine dans l'espace prévu pour une personne, je me sens parfaitement ridicule avec mon appétit et mon corps : je suis une géante qui mange un hamburger. Il y a comme ça des lieux où des personnes comme moi n'ont pas de place et surtout pas de siège. J'entends dans ma mémoire cette phrase de Saint-Denys-Garneau : « Je marche à côté d'une joie, d'une joie qui n'est pas à moi. » Je pense à toutes ces personnes qui meurent de faim et à la poudre de lait que le Canada envoie dans les pays sans eau ; je suis à la fois une obscénité et une déchirure, et cette constatation ne donne ni la chaise ni l'eau.

Les animaux de l'abondance

La langue tranche comme les dents et ses mots me blessent.

J'ai les mots à la bouche, ils tournent en rond, des judas du cœur. L'expression de la haine se terre dans des nœuds qui me serrent et me coupent, ce sont des mots si ordinaires qu'ils passent inaperçus. Chaque fois qu'ils sont prononcés, pourtant, je les sens passer dans le sang, je deviens froide et disparaîs, ici dans une île oubliée, là dans un siècle passé, je ne suis tout simplement plus là, parlez, parlez, qu'ils les disent ces choses immondes, les vaches et les truies que je serais ou que j'aurais été. Les animaux que sont les femmes obèses sont cela, des vaches et des truies. Lorsqu'on les laisse échapper, les mots méprisent ou insultent. Je ne m'y suis jamais habituée.

Le gras du porc et le lait de la vache furent dans la société ancienne des sources essentielles de nourriture et de chaleur. Les mots dont on affuble les grosses femmes dénigrent la nourriture du monde, laissent entendre la saleté d'être mère et de nourrir. Que pour être mère, il faut devenir grosse, sexuellement inaccessible. Les éléments nourriciers de la vie sont porteurs d'ambiguïté : parce qu'ils nous sont indispensables et quotidiens, parce que nous en sommes dépendants, ils deviennent sacrés et maudits. Les êtres dépendants et vulnérables sont aussi victimes de cette ambiguïté : il n'est pas rare qu'une femme, devenue enceinte, perde le respect de son mari. Ne disait-on pas, autrefois, pour parler de la femme enceinte, « être grosse » ? Mais il y a aussi cette heureuse expression du Québec de jadis, « être dans ses grosseurs », c'est-à-dire être arrivée dans un état d'achèvement.

Les seuils du moi

Bien des remarques, à première vue anodines, sont des injonctions qui nous interpellent au nom de la santé. Cesser de fumer, monter les escaliers plutôt que prendre les ascenseurs, sont des exemples de gestes quotidiens qui obéissent aux commandements de la bonne forme... On m'a ainsi souvent suggéré de maigrir : « Tu te sentiras tellement mieux, et puis c'est pour ta santé... » Tout comme, au nom de la santé, bien des professionnels se donnent le droit de convaincre une personne obèse de la nécessité de maigrir, et ce même dans des circonstances où l'obésité n'est pas la raison de la consultation.

Ainsi, il m'est arrivé plusieurs fois de consulter un médecin et d'assister au détournement de la consultation. Après m'avoir brièvement interrogée, ou bien on me faisait sentir que je ne consultais pas pour la bonne raison, que le problème qui m'avait amenée à ce cabinet semblait bien mineur à côté de celui de mon obésité, ou bien on expliquait le problème par mon obésité. Sur un ton cavalier, ou encore ennuyé, on me déclarait « qu'il faudrait bien que je m'en occupe ». Il m'est ainsi arrivé de recevoir un appel téléphonique de la part d'une gynécologue que je venais de consulter pour un examen de routine : « Vraiment, il faudrait que vous maigrissiez. Je sais que c'est difficile, mais il faut essayer. Ce serait mieux pour vous. » Cela m'a si souvent dérangée que j'avais tendance à reculer le plus possible le moment des consultations même lorsqu'elles s'avéraient nécessaires.

C'est ainsi que les professionnels de la santé, légitimés par l'institution de la science et par l'État (par exemple, le coût des maladies cardiovasculaires causées par l'obésité), pénètrent votre intimité en se mêlant de vos comportements quotidiens. Ce style d'intervention autorise le passage du seuil de votre intimité ; cette effraction n'est possible que lorsque

l'apparence de la personne qui consulte dicte le comportement à proscrire ; la machine de l'intervention-santé fonctionne alors de manière autonome, sans qu'il y ait demande de guérison de la part du client ou de la cliente. Une fois que l'on a franchi le seuil de votre intimité, on vous laisse la plupart du temps seule avec votre problème. L'intervention consiste principalement à prodiguer un conseil-remède, à alerter la conscience du contrevenant et à laisser la morale se charger du reste.

Ce type d'intrusion avait le don de provoquer en moi colère et amertume. Comment osait-on s'adresser à moi de cette façon alors que j'avais tout essayé et qu'il n'y avait rien à faire ? Pire, j'avais l'impression que ces professionnels de l'aide étaient inefficaces et me nuisaient. Leur désinvolture me blessait. Je me sentais seule et impuissante.

Votre corps a été vu sans que vous l'ayez montré. Votre corps est accessible à tous. J'étais nue alors que j'étais habillée. Vous êtes du gras, c'est-à-dire quelque chose d'indésirable et de honteux.

Les professionnels de la santé ne sont pas les seuls à outrepasser leur « mandat » quand ils ont affaire à des personnes obèses. De par ma profession, je fréquente chaque jour des infirmières, des psychologues, des sociologues, des médecins, des spécialistes de la santé communautaire ou de la communication, tous des gens qui ont réfléchi longuement à ces sujets. Des gens qui parlent du corps de toutes les façons, qui élaborent des théories à son sujet. Des gens pour qui le corps est un gagne-pain, une raison sociale, et qui, en principe, sont indemnes de préjugés en matière de différences physiques. Pourtant, des choses bien surprenantes peuvent parfois être dites par certaines de ces personnes. Un jour, lors d'un dîner d'affaires, je racontais combien j'étais lasse de préparer des repas et que la seule vue du réfrigérateur me dégoûtait ; une

de mes collègues me lança sur un ton incroyablement sec : « Tant qu'à faire, tu pourrais t'arrêter de manger, ça te ferait du bien ! »

En fait, la personne obèse donne l'impression de posséder une couche de protection à toute épreuve, et sans doute cela facilite-t-il ces intrusions dans son intimité sur le ton averti des spécialistes ou par des remarques faussement anodines. Souvent joviale et boute-en-train, elle « surfe » au-dessus de son obésité. L'obèse revêt les habits d'un personnage sympathique, « celle qui n'est pas belle mais qui est si chouette », « celle qui est grosse mais qui a donc un beau visage », ou encore celle qui « n'est pas bien belle, mais qui peut parler de n'importe quoi ».

Parce que votre problème est visible, on s'autorise à en faire une affaire publique. Sait-on que l'obèse est en réalité une personne minuscule dans un corps immense ?

Charcuterie

On dit que des personnes comme moi, arrivées au comble du désespoir, exigent parfois d'être charcutées. Elles demandent en effet d'être découpées, d'être soulagées de cette chair en trop : ici et là, un peu de ventre, de cuisse, de sein... portions de choix ! Une amie me demanda, alors que j'étais dans l'une de ces périodes où je perdais du poids, si je songeais à me faire enlever « le tablier ». J'ignorais totalement cette signification du mot « tablier ». Les pertes de poids importantes laissent des traces, la chair se fait molle et affreusement pendante. Quelle angoisse ne fut pas la mienne ! Tous ces

efforts me conduiraient-ils chez le chirurgien ? Vision cauchemardesque de la minceur atteinte, de mon corps nu libéré de ses poids, mais prenant l'allure d'une carte géographique ! Je n'aurais donc jamais la paix ! Une autre amie m'a raconté l'histoire incroyable de cette femme ayant trouvé une solution à son problème d'obésité dans un hôpital très renommé de Montréal : l'élimination pure et simple d'un bout de son intestin, afin de limiter la quantité de nourriture susceptible de transiter dans son organisme. Après cette intervention, elle mangea de moins grandes quantités à la fois, mais avalait constamment de petites portions. Son problème n'avait pas été résolu.

La médecine évolue à plus petits pas qu'on ne le croie. Cette idée d'un mal logé dans le corps et qu'il faut extirper, comme autrefois les démons étaient chassés de l'âme, prend sa source dans les profondeurs archaïques de l'inconscient collectif et dans celui... du médecin ordinaire.

Dorénavant, devrai-je craindre la boucherie et la géographie ?

Les petites personnes

Il n'est pas vrai que les obèses sont uniquement de grosses personnes... chaque réalité porte son contraire. Bien que je sois obèse, je vis aussi une microvie sur un mode étonnamment compact.

J'ai souvent voulu dire que j'étais finalement une petite personne. Mais qui m'aurait crue ? Pour le dire, je suis devenue l'enfant-chat, un subterfuge pour brouiller les ondes de l'amour tant recherché.

Et les chats ont ceci de formidable : ils n'attendent que la caresse, mais savent aussi très bien s'en passer.

Tout a commencé par le chat de la Basse-Ville qui a été mon premier et véritable ami. Les chats paressent, se lovent, s'étirent là où ils veulent et, surtout, regardent de haut tout ce qui les entoure. Ils ne se sentent concernés que s'ils le veulent bien. Ils bâillent devant l'éternité qui passe. Ils fuient le malheur sous les meubles et sur les clôtures, sans aucune dette, sans maître. J'aurais, dans la vie, préféré naître félin. Dans mon ventre trop gros, je suis souvent ce chat qui fixe le temps écoulé, perplexe ou curieux, ce chat de la grâce que je désire, à qui l'espace appartient parce qu'il le veut bien. Je suis à l'inverse de l'ogresse, mais on se plaint de moi, de mon côté malin, indomptable.

Lorsque cela me plaît, je sors du ventre d'autres animaux que l'on peut apprivoiser, les lapins, les ratons-laveurs, les carcajous, et tout ce qu'il y a de faune aux dimensions à mes yeux acceptables. Mon bestiaire regorge de ces petites personnes aux fourrures châtoyantes. J'envie leur lesté démarche et leurs rondeurs recherchées.

Pendant des années et aujourd'hui encore, les cartes de mon identité s'échangent entre chacun des personnages rassurants du bestiaire. Je fabrique ainsi la petite personne enfouie dans le ventre qu'il y aurait entre moi, le monde et les gens qui me procurent de l'affection. Je cherche la protection, mais comment pourrait-on protéger une forteresse ?

Intimement

La personne obèse qui vit avec cette impression de porter un corps public doit en même temps trouver des moyens de protection dans l'intimité, car le regard de l'autre, de celui ou de

celle qu'on aime, ou des personnes proches qu'on affectionne, a quelque chose d'inévitable. Alors que dans la vie publique, il reste tout de même une zone diffuse qui nous permet de croire qu'on n'a peut-être pas été vu, dans la vie privée, cette pensée est insensée. Le regard de la personne qui nous aime est parfois terrifiant. Bien qu'on y lise habituellement la tendresse, l'affection, le désir, qui font de la proximité quelque chose de désirable, la personne obèse aura cependant tendance à en douter et à vouloir détruire cet amour, parce qu'il est d'une certaine façon incompatible avec le fait ou le sentiment d'être obèse.

Ce sentiment d'insécurité est renforcé par tous les stéréotypes culturels qui tentent de nous convaincre de manger ceci, de s'habiller comme cela, de faire tel exercice, etc. Comment croire que quelqu'un puisse vous aimer, lorsqu'il vous arrive le soir d'être fatiguée, de ne pas avoir envie d'être quelque chose de spécial. C'est ainsi que l'intimité devient infernale et que, tout comme votre propre corps, la personne qui vous aime devient quelque chose de trop. Et que vous lui faites sentir qu'il doit être franchement difficile d'aimer quelqu'un qui ne s'aime pas. Mutation de la chambre nuptiale en dortoir.

Cœur

Qui aimera mon corps. Celui de la jeune fille éblouie et souveraine. Vogue, c'est un rêve que je me rappelle. Ma vie flotte entre des mains immobiles, poignantes, leurs corps à eux, elles, sans visage, toujours le même au fil des répétitions. Peu importe le nom. Enseveli sous les décombres d'un amour de lambeaux, l'enfant muet, l'appel de la faim

du monde, la peine d'aujourd'hui sera sans reproche. Juste un corps inassouvi, mourant, un chant monte de ses ossements, sacrilège et déréliction.

Des années comme ça, passées au dehors de son propre secret, remplies à nourrir le double, est-ce qu'on peut guérir de la vie, juste à la contempler ?

Ventre

Mon ventre me protège, mon ventre comme un parapluie contre le monde. J'ai décidé de me fabriquer un coussin, car je dois l'avouer, j'ai peur de tout. Tout pourrait arriver. Pourvu que je me cache et que rien n'y paraisse. Et le soir, quand c'est pire, quand les ombres s'emparent de ma vie, je subtilise les coussins, tous ceux que j'ai sous la main. Mon ventre a poussé, s'est installé pour rester, comme une racine courant sous la terre. Dans le ventre il y a des milliers de ventres, le ventre des villes bombardées, soulevées. Qui avalent sans cesse les bouches des bouches, transgressent les gueules de la nuit, gardiennes des autres mondes. Mon corps, au plus, une illustration.

Je crois qu'il y a eu insuffisance. Je cherche à connaître d'où vient le vide, d'où vient le ventre qu'il a fallu nourrir ; l'image qui prend la place du vide est celle de la femme-dragon, rencontrée à Patamkot, au Népal, au tournant d'une ruelle, masque de pierre gigantesque, absolument effrayant. Symbole de la vie qui dévore en mutilant. Dans mon ventre sommeille un être minuscule, je voudrais parler des personnages qui l'habitent.

Les kilomètres

Pendant les années où j'ai été vraiment obèse, j'ai écrit des kilomètres de pages. Je faisais tout en double et les activités dans lesquelles je m'engageais prenaient des proportions colossales. Je ne savais pas voir autrement. J'étais constamment à bout de souffle et à bout de cœur. En y repensant aujourd'hui, je crois que je me sentais obligée de rendre au centuple l'énergie emmagasinée sous forme de calories. On pourrait ainsi me pardonner, puisque je payais la faute de mes excès. Un jour, un ami qui ne m'avait pas vue depuis longtemps me demanda le plus gentiment du monde si j'étais enceinte. Je me dis qu'il était bien vrai que nous pourrions être deux ! Il me semble que pendant ces années-là, j'ai vécu pour deux.

Car l'enfant

Cet être minuscule qui habite mon ventre a dû être un enfant. Je n'étais pas la forteresse, ni le chat, ni rien. L'enfant de la soif et de la faim, baignant dans l'odeur chaude de la mère, qui s'achèvera dans le monde imparfait et presque gris, faudra-t-il le sortir de là, à qui appartient-il et lui donnera-t-on son nom ? Tu me surprends d'être là, de m'envahir, je ne veux pas de toi, ni de la gémellité, je cherche éperdument la façon de te donner, de te faire taire, toi accroupi dans la forteresse diabolique que je construis jour après jour. Depuis la nuit de la débâcle des corps, tu arrives, tu es tapi, nous avons tous les deux grandi, sans nous faire signe. Terré dans le corps de l'autre, entretenant la peur des bruits, de la colère et de la simple existence. Je ne connais pas la prière, je prends dans mes mains l'ambre, ton morceau de forêt millénaire, j'agite les feux-follets, quelle danse, certains géoliers

surveillent l'enfant aveugle et démembré, tu enfanteras dans la douleur, disent-ils, je leur dis depuis tant d'années que je suis l'ogresse obèse, rien de plus faux que le corps de l'apparence, mais cet enfant, s'il était de moi ?

À longer les apparences, à raser mon profil et les bouts de mon corps endolori aperçus entre les miroirs, quelque chose s'effondre, un jour tu te dis, osera-t-elle, la menace plante ses racines de chiendent, odieuse, rebelle, charpie d'émotions et de nerfs durs, je n'y peux rien qu'avancer dans le trou cherchant l'énigme des voyants, qui me dira mon droit de vivre et de naître avec un corps, parce que l'évidence crève le regard et tous les voiles qui m'enveloppent, je suis née par le cri d'amour et la sueur des siècles, je ne voulais pas du corps ni de l'enfant qu'il faut nourrir, j'ai abandonné mon enfant au parvis des cœurs en le cachant dans mes grosseurs, je porte la vie comme une amulette, tout deviendra immuable et parfait, tout à fait crédible et irréprochable, prêt à s'écrouler au moindre souffle. La peine aussi pâle qu'une fin d'hiver. L'enfant inconnu fixe le ber, je m'éloignerai de lui, de son reproche.

Les raisons de trop manger sont infinies. Parfois la peur de l'affection et puis son manque, quand la mère inassouvie vous hante comme une plaie de feu. Peines avalées sans goût puis recrachées. Étouffer à ce point son espace intérieur qu'il faudra bien aménager, quelque part un lieu pour le corps des souvenirs rageurs, pour les écorchures mises en mots, pour les replis intimes qu'il fallait dissimuler, pour la vie détournée de son cours, et personne, non, personne n'en sera responsable : ni les amours ratées, ni les pères ou mères, ni les quelconques raisons. Les tissus du corps mêlés aux fibres de la vie.

Les miroirs de l'âme volent en mille éclats d'amour, j'ai vu cette nuit-là toutes les photographies superposées, plats souvenirs à ne pas ranger surtout, fauteuils roulants et mains de fer, difformes à vous demander ce qu'est l'humanité, je suis de ces gens-là, qui endossent l'habit du corps erreur, et ça me sied. À y regarder de plus près, nous sommes plus nombreux à être la Différence qu'à construire les Normes.

Ces corps piétinent la terre et prononcent des paroles infirmes, je suis grosse remplie de formes à dérouler, l'obésité n'est que le moyen de chasser la peur, je ne sais plus ce qu'il faut amincir, le projet d'évacuer les morceaux d'horreur et les trop-pleins, il faut moins manger de quoi, on me parle des graisses animales et des sucres, je vois la multiplication des pains, j'hallucine des bras ouverts, les langues que l'on parle ont quelque chose de très parallèle, avouons-le.

Certains soirs, montent les pensées des personnes aimées, les bouffées de leur tendresse, les signes retrouvés, leur chaleur dont j'essaierai maintenant de me nourrir.

Très précisément, le corps gros et leurs regards posés sur moi. Je capte des sentiments agglutinés, des souvenirs épars, leurs inquiétudes et leur désir de me dire, alors que j'ai fermé toutes portes.

Je feuillette les catalogues des peuples. Le corps plastique comprend tous les possibles, allonger lobes et lèvres, scarifier, déformer crânes ou pieds. Torturer : les limites introuvables de la douleur. Le corps gros comme un cas parmi d'autres. Énormes et ventrus, les lutteurs japonais. De lait, les fillettes princières que l'on gave. Sans seins ni taille, indiennes repues nourries aux excréments de la société de consommation, les mal nourris qui n'ont plus faim ni soif.

Le manque

L'obésité est un paradoxe. On la définit toujours par son caractère extérieur : le surplus, l'excès, le trop-plein. Mais on oublie que cette expérience se construit aussi sur le manque, dont la faim n'est que la manifestation palpable. Il n'y a pas de théorie unique à propos du manque sur lequel se construit cette réalité, et chaque personne qui réfléchit à cette expérience de la faim pourrait raconter une histoire singulière.

Le caractère complexe de la faim renvoie à autre chose qu'à une simple réalité biologique à découper en apports caloriques. Avoir faim peut s'avérer une manière comme une autre d'expérimenter et de communiquer, par le corps, le besoin de quelque chose d'inaccessible, ou de répéter un malaise ou une souffrance ressentie lors d'une étape de la vie où le manque ne pouvait être exprimé de manière satisfaisante. La faim agit alors à la manière d'un langage corporel. La faim n'est-elle pas la première demande que l'enfant adresse à son environnement, à un moment où le langage parlé n'est pas encore acquis ?

À l'inverse de l'anorexique dont le corps exprime le refus de recevoir, le refus de la nourriture en tant que lien de sécurité et d'affection, l'obèse exprime son désir d'une sorte de fusion que seule la nourriture pourrait offrir ; cette dernière n'étant qu'une métaphore, elle ne comblera jamais le manque de l'obèse.

On gave l'anorexique qui se sent pleine ; on prive l'obèse qui se sent vide. Peut-être, au contraire, faut-il chercher du côté du sens du plein ou du vide, du corps qui cherche ses fermetures et de celui qui creuse ses ouvertures. Peut-être aussi faut-il tenter de trouver dans quel langage s'est élaboré ce rapport personnel à la nourriture, comment ont été vécus les gestes nourriciers, ce qui a été donné ou refusé par la nourriture. De cette façon seulement pourra-t-on concevoir le *trop perçu* et l'*absence*.

La nourriture n'est pas neutre. Tout comme l'argent, elle peut transporter avec elle les sentiments les plus divers. Entre l'argent et l'amour, il y a une sorte de rapport de nécessité quotidienne qui se ressemble étrangement. La nourriture concrétise la forme initiale de dépendance entre soi et l'environnement familial. La première nourriture vient du ventre maternel et marque l'inévitable dépendance. Physique,

biologique, vitale, elle s'entremêle à une série de gestes de maternage que les parents expriment à l'enfant. L'amour parental et le maternage, dans les gestes nourriciers qu'ils impliquent, font que la nourriture n'est jamais une affaire neutre. La mère ou les deux parents, lorsqu'ils nourrissent, donnent ou non de l'affection, de la tendresse ; ils sont calmes ou angoissés, aiment nourrir ou n'aiment pas cette activité, qui se déroule toujours dans un milieu porteur de normes. Comme le bain de l'enfant peut être accompagné d'affection et ne pas s'avérer uniquement une mesure d'hygiène, le geste de nourrir a une portée qui va bien au-delà de la seule activité liée à la survie dispensée par les parents.

Certains verront peut-être dans ces observations les éléments d'un discours dangereux et accusateur qui place les parents, la mère en particulier, à l'origine de tous les maux. Telle n'est pourtant pas la conclusion que je tire ici. L'essentiel de mon propos est plutôt de rappeler que la nourriture ne se réduit pas à un problème d'*ingesta* et d'*excreta*, de calories en plus ou en moins, de comportements à supprimer et à adopter. La culture fournit les repères pour déterminer ce qui sera ou non comestible, construit les notions et catégories qui font que certains aliments seront plus désirables que d'autres. Mais ce que nous mangeons, comment nous le mangeons, ce que nous rappellent certains plats, les réminiscences et souvenirs rattachés à certains aliments nous indiquent qu'en plus d'être marqué culturellement, le rapport à la nourriture est personnel. Dans les frites, il y a, nous le savons, beaucoup de calories, mais peut-être contiennent-elles aussi beaucoup d'amour. La manière dont nous marquons individuellement les aliments que nous ingérons traduit notre relation aux gestes nourriciers assimilés au cours de notre vie. Quand nous comptons les calories, nous comptons en fait une certaine quantité d'énergie et de chaleur. Pourquoi certains individus, par une faim incontrôlable, recherchent-ils un surplus

d'énergie et de chaleur ? Pourquoi le rapport à la nourriture se traduit-il chez certaines personnes par un manque constant ? Parce que s'alimenter concrétise un aspect fondamental du premier lien humain, du premier lien d'amour, il ne peut s'agir d'une activité neutre, réductible à un comportement isolé. Modifier le rapport à la nourriture signifie donc la mutation du rapport à soi et aux autres, ainsi que la manière dont nous nous lions aux personnes qui nous aiment et que nous aimons.

Qui me nourrira ?

Ils ont faim, ils ouvrent les armoires, le réfrigérateur, le garde-manger, je rêve de poissons bibliques, d'huile et de farine dont on ne manque jamais, de tables éternelles. L'appartement ressemble à une réserve de guerre atomique, quand je les vois mon inconscient se transforme en cuisine miraculeuse, nous en aurons jusqu'à l'an 2000, mais la faim a raison de tout. Je suis la mère illimitée aux seins intarissables. S'ils m'aiment ils le feront bien ce repas. Ils m'aiment et mon assiette a la couleur des faïences. L'enfant qui cherche la mère, la mère qui veut la mère mais la chasse, la femme qui joue à la mère. Qu'est-ce qu'on mange ? Du sang, de la chair, du lait. Je suis ma mère qui nous regarde mon père et moi, elle mange du haut de son tabouret, cherchant sa place en dehors de la table. Je suis la lionne qui cherche la nourriture, une cible qui se vengera. Je suis l'enfant qui aura toujours des gâteaux. À chaque minute j'imagine connaître leurs désirs, je quête leur amour, je goûte à tous les plats qui pourraient être empoisonnés, je protège de la vie qui ne pardonne pas. Je suis devenue moi-même une mère immense, presque effrayante, caricaturale. Je ne sais pas aimer, je rage dans la cuisine-maquis, les livres de recettes ne parlent jamais d'amour, ma peur grandit autant que mon ventre, « nous

aurons les enfants que nous voulons ». Les aliments nous lient les uns aux autres. Sans eux, à quoi tout cela ressemblerait-il ? Les triangles ont la puissance des ancres.

Manger sa misère

Tu sens le cambouis et le sapin, sorti du bois pour mourir dans la ville, tu montres tes mains noires en me parlant de leur blancheur, de l'argent plein de tes sueurs que l'on gagne en se tuant, en ignorant sa mort. Je te connais comme le géant en pleurs. Tu es comme moi, nous nous ressemblons trop, je suis de cette lignée sans livres, nourrie de mots interdits et de bêtes lumineuses. Souvent tu me rends folle, ta mère te disait de manger le vent, nous avons mangé le vent et maintenant, vois-tu, nos corps gonflent démesurément. Tu m'as dit de ne pas manger la misère, tu caches des révolvers et des carabines pour tuer le mal. Je me demande aujourd'hui ce que j'ai pu manger pour devenir comme toi, un être rond, pour cacher toute cette douleur, cette rage contre ceux qui auront toujours la peau des petits. Notre chair nous protège du froid et des autres, dont on ne sait jamais. Je ne tolère pas cette ressemblance. Je ferai tout pour séparer ma parole de ton corps, et le pain ne signifiera plus rien. Juliette, ta mère immense qui mangeait le vent, vient de mourir, ma mère raconte qu'il faudrait mettre une couverture de laine dans sa tombe, parce qu'elle se sentait toujours gelée, lorsqu'on va l'enterrer on ne trouve plus le lot, les pauvres n'inscrivent pas toujours leurs noms. Cet hiver-là j'ai vu la tête-trophée de l'original abandonnée dans le hangar et nous avons mangé le corps de l'animal, j'ai peur des têtes détachées des corps et de la mort que tu donnes. La tête parle quand le corps s'évade, des larmes de sang sèchent dans nos rues. Je serai quelqu'un d'autre, je te le jure.

La forteresse

Quand tu crachais tes larmes, maman, et que tu nous lançais tes cailloux de peine, je n'apercevais que le rouge, les lambeaux d'écorchure éclaboussés malgré toi. Ma voix, peut-être, a pris le chemin du dedans du corps, ravalée parce que frappant les murs, j'ai voulu sortir tant de fois de ton regard, je suis devenue ta peine, ça simplifiait les choses. Entre nous, ça semblait de la même peau, à sauver. Quand je suis entrée là, je voyais tout, je trébuchais sur tes mains, sur tes os, sur ton crâne éclaté, pourquoi avions-nous si peur, qu'est-ce qui nous a tenues si longtemps ensemble, l'une et l'autre prête à tuer, prétextant le meurtre qui ne vint jamais. Avec les années, ma voix prit de l'ampleur, et je ne parvenais pas à lui donner une forme ou une direction. Pour étouffer cette voix prenant décidément trop de place, je devins sourde. Ainsi, tu ne hurlerais jamais, rien ne se saurait des dégâts de la honte, et nous pourrions vivre dans la lenteur des eaux, intimement et sans passion.

Jour après jour, la voix m'envahissait, me trahissait en s'échappant, pour la camoufler, il y avait tant à faire. J'entrepris alors de lui construire un abri, pour empêcher les fuites, mais le seul abri convenable ne pouvait être que moi, transformée en forteresse. Ainsi, de ton corps j'étais venue, et maintenant notre peur commune se tiendrait là, dans mon corps à moi, silencieuse, terrée, nous n'allions plus jamais la laisser nue, comme ça, parce qu'on ne sait jamais, nous sommes d'accord sur le fait que les crocs du loup existent.

Lorsque la forteresse fut bâtie, certains me trouvèrent méconnaissable. Ils ont cru que j'étais devenue grosse.

Deuxième partie

LE SOUFFLE DU PASSAGE

Mai 1989, Le Havre

Ce jour-là je m'adressais à la foule des inconnus, près d'un bord de mer que je n'ai pas su voir. Je n'ai pas aperçu la mer normande ni ses galets. Les mauvaises langues disent que ces gens-là tournent le dos à la mer, « saoulent » l'amour, tout comme ici, les habitants du Nord brûlent la vie par les deux bouts, pour qu'elle réchauffe enfin. Des savants frôlent la misère du monde, et les choses les plus laides se travestissent en élégants discours. Je ne sais plus rien, je ne comprends pas pourquoi je suis leur invitée, ce que je dois savoir, pourquoi, pour qui. Il n'y a plus que la réalité de l'incommensurable fatigue. Aujourd'hui, l'ignorance me laisse froide. Le Havre-Paris, en train, avec Françoise. La lumière plein les yeux, l'avenir se déroulant à la vitesse des paysages, le plaisir d'être démaquillée. En marchant, rue du Pas-de-la-Mule, dans la lumière de Paris, c'est tout mon corps qui fait mal, je n'ose pas dire à quiconque cette douleur, peut-on crier qu'on a mal au corps ? J'ai peur de mourir, je sens la fin. Je plie et replie les mots, les lignes écrites, celles qui me tiennent lieu de sang, je démonte les horloges, défais les minuscules bagages accumulés au cours des ans. Je prépare le Feu.

Au retour de ce voyage en France, je pleure presque tous les jours. Je ne sais pas vraiment pourquoi. Je dois faire quelque chose, à qui parler ?

Peau d'âme, janvier 1992

Je ne suis plus moi-même. J'ai perdu la moitié de mon moi. La moitié qui me protégeait de tout, ma couverture contre la vie, contre l'amour. À tout rompre. Je danse entre les mots, carambole les ombres chinoises, nage sous les sens, je cherche qui est cette nouvelle peau qui m'entraîne. Ma peau fondue ramenée à la pure énergie, quelque chose de soi, concrètement dissout. Je cherche partout à travers les murs du passé, d'une histoire qu'il me faut entièrement réécrire, la présence ultime des chairs ballottantes, le désir délaissé sur les briques du monde. « Fais que ton rêve soit plus long que la nuit. » J'ai accroché toutes les fuites, les vêtements mauves et noirs des vendredis saints de mon enfance, j'ai déchiré les parures et les envies, la peur d'en mourir, je deviens. Enfin.

Je rêve sans heurts dorénavant. Depuis plusieurs mois, je suis l'intruse. Celle qui vaquait sans mot dire, qui attendait le retour, l'éternel retour, l'effondrement. On dit que lorsqu'on craint l'effondrement, c'est qu'il a déjà eu lieu. Je ne pleure que sur les hoquets tant les mots s'évanouissent à la moindre parole. Les émotions en copeaux, la hache de guerre entermée. Il fait grand froid. Mon corps ne me protège plus. Il n'y aura plus jamais d'habit aussi chaud que mon passé. Ce jour de janvier, je déroule maintenant le souvenir à la fois proche et lointain de celle qui a été l'obèse, qui a changé tous les sens de son corps, je veux me rappeler pour toujours et raconter, pour moi et pour les autres. On ne change pas si aisément sa peau.

D pour diagnostic

Mai 1989. J'ai décidé de consulter quelqu'un au sujet de cette fatigue qui ne me quitte plus. Je sais que mon obésité y est pour quelque chose, mais je soupçonne une autre cause. Mes collègues me disent que je travaille trop, mes amis, que j'aime trop, les docteurs, que je mange trop. Qui dit vrai ? Je m'en soucie peu et tout ce que je cherche, c'est de balayer de ma vie cette lassitude.

Je ne sais pas qui consulter. Tous les professionnels de la santé que j'ai rencontrés ces dernières années, homme ou femme, quelle que soit leur formation, m'ont fait sentir leur désapprobation. Il est vraiment désagréable de consulter un médecin pour une bronchite et d'entendre parler de gras à éliminer. Je connais bien le scénario. Je parlerai de fatigue et on me parlera de grosseur. Mais l'épuisement est tel que je choisis un médecin que ma meilleure amie a consulté pour un virus rare et récalcitrant, et qu'elle a bien apprécié.

C'est un médecin à la mode, ouvert aux approches douces et qui n'abuse pas des ordonnances... On verra bien ce qu'il sait faire, celui-là.

Je lui parle de cette fatigue qui ne me lâche plus depuis deux ans. Il écoute. Je lui dis que je travaille trop, sans doute, le stress des cols blancs... mais que je sens que cette fatigue cache autre chose. Je lui communique mon inquiétude à propos de l'obésité, en précisant que j'ai déjà tout essayé et que je ne veux pas rencontrer de diététiste. Enfin, je lui dis que le changement me paraît inaccessible.

Il me répond que nous chercherons de façon méthodique les raisons de cette fatigue. « Une fois ces autres causes éliminées, on verra comment aborder le problème de l'obésité ; je vous aiderai à identifier des personnes qui pourraient peut-

être vous conseiller », m'assure-t-il. Pour la première fois, en consultant un professionnel de la santé, je ne sens pas de jugement moral. « Vous savez, on ne connaît que très peu de choses de l'obésité ; la médecine ne peut rien pour vous, elle ne fait que constater. Le plus difficile est de savoir pourquoi on mange, ce que l'on recherche. » L'humilité de ce médecin face à la complexité du problème me rassure et me stimule à rechercher de l'aide. Ce « spécialiste » partage avec moi une certaine vision du problème et légitime de la sorte mon propre doute. Il y a donc place pour de nouveaux mots dans l'univers de l'obésité. Je nomme en moi la sagesse, la quête, l'incertitude, le désir. Qu'y a-t-il au bout de la fatigue, pourquoi donc ne puis-je reconnaître mon corps vivant que par la fatigue ? Comment mon corps a-t-il fabriqué cette fatigue ? Il me semble que ce corps fatigué cherche les nourritures terrestres, un apaisement, du plaisir.

Je comprends que la nourriture représente le remède à ma fatigue, de même qu'elle m'enferme dans une douleur de vivre. Des liens de vie et de mort.

Je dois subir une série d'examens ; on cherchera dans mon sang les signes de la détresse.

Le sang

Toute vie dans les détours du sang. Je viens d'apprendre que mon corps se déboussole. Les mille miettes du sang, répandues dans ma tête. Qu'est-ce qu'il dit, ce médecin, je n'entends pas ce qu'il dit, je ne m'y intéresse pas vraiment. Je suis dans les lieux du sang, dans les traces de ma mort que je

fabrique, comme tout le monde, à ma manière, dans la bouffe et le *work addiction*. Je le sais depuis des mois, des années, mais ici, on me le dit : tout s'est détraqué. On me fait un peu peur (tout de même...) en me montrant entre deux diagrammes les risques auxquels je suis exposée. Votre cœur, votre cœur, dit-il. Une vie brève me monte à la gorge. Du haut de cet édifice, assise dans ce bureau d'omnipraticien, j'entrevois les Laurentides et l'autre vie. Je veux voir la montagne magique, abandonner les échéances et les listages informatiques. Sentir les mousses sous mes pieds nus. Je suis devenue une personne à risque. Vous êtes en danger, madame, comprenez-vous ? Le danger, monsieur ?

Mon corps, dans la sécurité des barricades.

Le cholestérol

« Votre taux de cholestérol est trop élevé, le mauvais ; et le bon, il n'y en a pas assez. Vous devez voir un spécialiste. Votre problème est peut-être familial ; si c'est le cas, vous prendrez des médicaments. Autrement, il faudra voir du côté du régime alimentaire. »

Je sais déjà quels sont les aliments riches en gras saturés, je décide dès lors d'en éliminer quelques-uns. Je ne rencontrerai le spécialiste en lipides que dans trois mois, alors aussi bien tenter quelque chose par moi-même dès maintenant. Quitte ou double. Je ne cherche pas à maigrir, mais à réduire mon taux de cholestérol ; et si la piste du cholestérol me conduisait à autre chose ? Je sais que la question du cholestérol est débattue chez les scientifiques, mais pour le moment je me

débats avec moi-même... Si un régime alimentaire permettait de diminuer sensiblement mon taux de cholestérol, je n'aurais pas besoin de médicaments ; je souhaite qu'au bout de trois mois de vie-laboratoire les examens médicaux le démontrent. Je préfère manger du poisson plutôt que d'ingurgiter des pilules. Ma mère me fournit sa liste d'aliments permis et proscrits, et je commence à suivre à la lettre la prescription maternelle. Ma mère, de nouveau. Étrange retour des choses...

Je trouve que la liste des aliments proscrits est longue ; je me rends compte par ailleurs que l'adoption d'une alimentation de type végétarien réglerait beaucoup de problèmes liés au choix quotidien des aliments. Tout en utilisant la liste de ma mère, je deviens de plus en plus curieuse à propos du végétarisme et je sens qu'un mécanisme de transition est en train de s'installer. Je visualise le corps gras transformé en corps végétal ; je m'imaginais partie du monde, de la terre, enracinée. Le cholestérol, je finirai par l'oublier, une simple affaire médicale.

La crème budwig

Tout le monde parle de la crème budwig. Ce plat m'apparaît comme une mode de plus et je ne vois vraiment pas pourquoi je m'y intéresserais. Avec des amies venues passer la fin de semaine chez moi, on parle de tout et de rien et... de la crème budwig, pourquoi pas ! Il me vient l'idée d'essayer la chose... Les copines m'initient au rituel : nous nous rendons dans une épicerie bien garnie et nous achetons des bananes, du fromage blanc (0 % de matières grasses s.v.p.), des graines de lin, de l'avoine, du millet et tout et tout, sans oublier le citron et

l'huile vierge première pression. Le lendemain matin, j'essaie le mélange magique ; pas si mal après tout, rien pour faire courir les gastronomes du monde, mais enfin, ça se mange...

La surprise fut dans l'effet énergétique de cette préparation. Je n'avais pas lu le livre du Dr Kousmine, *Soyez bien dans votre assiette*, d'où était tirée cette recette de petit déjeuner. Pour les raisons que j'ai déjà expliquées, je mettais tous les livres traitant de l'alimentation dans le même panier.

L'avant-midi qui suivit ce « petit » déjeuner se passa remarquablement bien. Je n'ai pas ressenti la faim un seul instant. C'était presque miraculeux en comparaison du besoin impérieux de manger qui me gagnait habituellement dès les onze heures. La question était maintenant de comprendre comment de si petites graines, en quantité si limitée arrivaient à nourrir et à satisfaire une personne de mon poids. Par quel phénomène mystérieux cela se pouvait-il ? Cette expérience allait devenir capitale dans mon processus de transformation. Je pouvais dorénavant être comblée par deux cuillerées de graines... Quelles étaient donc les propriétés de ces graines, capables de satisfaire l'ensemble de mon être ? Toute ma vie je me souviendrai de l'attention que mes amies me portèrent cette fois-là, de l'épicerie aux étagères bondées, des odeurs de poire, de café, de thym. De la tendresse de leur geste.

Le message

J'ai déjà parlé de cette gynécologue qui, à la suite d'une visite de routine que j'effectuai à son cabinet, en 1987, me laissa un message téléphonique, m'implorant presque de trouver le

moyen de perdre du poids. Au cours de notre conversation, elle me suggéra de suivre les conseils du *Guide alimentaire canadien*. « Une de mes clientes a fait cela, à la lettre, et n'a mangé, chaque jour, que la portion suggérée par le *Guide*. C'est la seule personne que je connaisse qui a réussi à maigrir et à maintenir son poids. » À cette époque, ce commentaire m'avait tout simplement découragée ; il confirmait l'impossibilité de la chose. « La seule qui... » Je n'avais rien d'exceptionnel, pourrais-je être « la deuxième qui... » ?

Septembre 1989. Depuis un mois, je réduis mon apport calorique en suivant à la lettre le *Guide alimentaire canadien*. Je ne mange que les aliments permis, pas une bouchée de plus. Le *Guide* devient chaque matin mon ultime source d'inspiration, je ne cherche pas les régimes sophistiqués, régimes miracles ou de vedettes, je ne fais que cela, suivre simplement le *Guide alimentaire canadien* ; j'avale le minimum requis pour vivre sans risque de déséquilibre. J'exclus les aliments considérés producteurs de cholestérol, tels que certaines graisses, les œufs en trop grande quantité, les fromages trop gras, les charcuteries. J'ai affiché le *Guide* sur mon frigo. Je perds un kilo par semaine. En principe, je dois me délivrer de la moitié de ma personne. Je ne pense pas à l'objectif du poids à perdre. Pour la première fois, je décide de m'intéresser au processus plutôt qu'à sa finalité, à ce qui se passe dans mon corps-esprit. Le changement attire davantage mon attention que l'objectif que je pourrais atteindre. C'est, au fond, une manière de trouver l'énergie nécessaire pour réaliser cet objectif qui semble si éloigné. J'apprends à me laisser couler dans l'incertitude des résultats. Le chagrin prendra-t-il un autre sens ?

Recommencement

Combien de fois ai-je recommencé, qui gagne y perd, on me félicite, on n'en dit plus rien, grosse, grasse, mince, pas si jolie, pourquoi refaire mon monde quand je sais déjà, réponses barbelées de non-sens, perversions statistiques, je voudrais bien revenir au corps de la jeune fille, juxtapositions d'images-souvenirs, sans doute le prix des conseils trop bien suivis, je cherche un chemin de mieux-être, là où le souffle redeviendra possible.

J'ai perdu le souffle du cœur. Quelque part, une déroute, inavouable, pourtant celle du commun des mortels. L'idée de la vie « comme une roue qui tourne » se désagrége, subissant le sort des falaises des mers qui reculent au pan des siècles. Des milliers de galets ne se souviennent de rien, la puissance minérale dans mes veines, j'ai peur de m'engloutir, de revenir en arrière, de découvrir les travers du sens, les miens. Et si perdre du poids conduisait à me perdre, à sortir de mon corps ? Des images d'enfance et d'âmes blanches s'envolant d'un cadavre de vie accomplie rôdent... ce sont mes loups aux crocs d'acier qui jamais ne s'assouvirent, prêts à bondir et cherchant la moindre menace. J'ai peur non de recommencer, de tourner dans la tour infernale de la vie maudite, celle du Surplus et des miroirs cassés, mais de tirer la mauvaise carte du tarot, pour en mourir. Et si je meurs, quelle sera la grandeur de ma solitude, les deux corps, celui de l'avant et de l'après, s'interpelleront-ils du fond de la nuit atomique ?

Le risque de mort n'est pas celui dont parlent les experts de la courbe de vie. Dans les mains, les mystérieuses sinuosités qui se croisent, indéchiffrables, lignes de vie, de tête, de cœur. J'en perçois toutes les ruptures, mais je ne sais plus lire.

Les assiettes bleues

Chaque semaine je perds un kilo et j'achète une assiette bleue ; elles font partie de mes images de bonheur. On ne sait pas ce qu'ils font les gens heureux, mais peut-être ont-ils, comme ça, dans leurs armoires, des assiettes bleues. Les nouvelles nourritures qui font maintenant partie de mon corps modifient mes liens au monde, aux choses et aux personnes dont, dorénavant, je m'entourerai. Je prends l'autobus, c'est l'hiver, trop long comme à l'accoutumée, « pire que jamais cette année » comme à l'accoutumée. À la sortie de l'autobus, au carrefour du centre-ville, il y a le dépanneur vietnamien. Entre les bacs de riz et les conserves poussiéreuses de Thaïlande, je trouve des plats, des tasses, des cuillères, comme on doit en trouver partout en Asie. De la vaisselle poussiéreuse, que personne n'achète dans ce quartier d'autoroutes et d'arrière-cours. Le vendredi, je rentre chez moi avec une de ces pièces de porcelaine, pour le plaisir de ne plus manger comme avant.

Végétal

Je découvre l'infiniment petit... mon petit déjeuner a éliminé la faim du matin, je sens des énergies nouvelles et je cherche à reproduire ma découverte ! Ces minuscules graines et amandes qui me nourrissent des heures durant m'intriguent. Je demande à tous mes amis ce qu'ils savent de l'alimentation végétarienne. Fèves soya, lentilles corail, boulghur, tous ces noms exotiques me font rêver. Qu'est-ce que le tofu ? Que fait-on avec le miso ? Les épiceries végé me fascinent, car elles ne

refoulent pas leurs odeurs et regorgent de couleurs. Épices mystérieuses, pâtes de curry et, pourquoi pas, aubergines à la Perse. Je découvre la cannelle en bâton et les noix de muscade... Je demande conseil, on me suggère le livre *Sans viande et sans regret*, de Frances Moore Lappé, que je « dévore ». J'apprends ce que coûte à l'humanité la production de la viande, le prix des protéines animales par rapport aux protéines végétales... L'auteure signale qu'il faut vingt unités de céréales pour produire une unité de viande. Pour maintenir à tout prix l'un des symboles de la démocratie américaine, le hamburger, il faut des quantités gigantesques de céréales, pour nourrir les cheptels, qui occupent des terres qui seraient bonnes pour la culture. Tout cela inscrit dans un rapport de domination des pays riches envers les pays pauvres. Ce livre donne une dimension écologique et politique à l'alimentation végétarienne. Il m'indique aussi comment combiner les protéines végétales de manière à équilibrer l'apport énergétique pour qu'il soit complet. Par exemple, au riz, on ajoute les fèves rouges, ou les lentilles, ou encore les amandes. En fait, pour me souvenir de ces associations de noix, céréales, légumineuses, qui semblent à première vue plutôt compliquées, je n'ai qu'à reconstituer des plats nationaux que je connais bien : au Mexique, on mélange la tortilla de maïs et les *frijoles* (des fèves rouges ou noires). En Inde, on combine le riz et le *dhal* (les lentilles). Au Maghreb, il y a le couscous et les pois chiches, en Asie, le riz, les multiples formes de soya et les noix. Et chez nous, je pense aux traditionnelles fèves au lard que l'on mange avec le pain. L'apport de viande est le plus souvent minime et est réservé aux jours de fête.

Ces plats nationaux sont plus que saveurs exotiques. Ils portent aussi des messages de sagesse, puisqu'ils résultent de choix séculaires et adaptés aux milieux dont ils sont issus ; ils ont permis la croissance de nombreuses générations d'individus. Chez les anthropologues, cette dimension du choix

alimentaire est appelée bioculturelle. On retient les éléments disponibles de l'environnement, qui deviennent des choix alimentaires privilégiés. Lorsque ces choix persistent et se transmettent d'une génération à l'autre, ils deviennent habitudes culturelles et plats nationaux. L'alimentation moderne des pays nantis, parce qu'elle n'est pas basée sur l'équilibre écologique et culturel, a détruit, au nom du profit, cette forme de sagesse par rapport à la nourriture.

Ce livre sur le végétarisme me fait retrouver ma sensibilité écologique. Le choix du végétarisme représente pour moi une manière de m'insérer autrement dans le monde et, plus encore, d'en faire véritablement partie. Cette alimentation m'aidera-t-elle à perdre du poids ? Peut-être. Mais avant tout elle m'incite à faire des choix de vie, et je suis convaincue qu'elle apaisera ma faim.

Les plats rouges

Je découvre et redécouvre le plaisir de cuisiner : mélanger les oignons et les poivrons rouges, ajouter, pour le plaisir des yeux, les pois mange-tout et le maïs, puis le riz, les pois chiches, le cumin et les pommes. Mon assiette devient un jeu d'infinies combinaisons qui se renouvellent chaque jour. Pour le moment, tout passe par la couleur, l'odeur, et les textures. Les nouveaux aliments que j'introduis petit à petit concrétisent le changement que je suis en train de vivre : les algues, le tamari, le tofu, le gingembre, le pesto, le pain sans levure, la coriandre fraîche, le gomasio. Le colorant rouge des bonbons à la cenne de mon enfance est remplacé par le rouge des poivrons. L'importance des couleurs m'intrigue ; elles

inscrivent le plaisir de re-voir et de re-sentir. Il y a du sucre dans le rouge. J'aime cette nouvelle nourriture qui me reconstitue et qui m'aidera désormais à tracer les limites de mon corps.

La cuisine est pleine de bon sens. Je relis le *Traité du zen et de l'entretien des motocyclettes*. Il y est question de trouver le sens du monde, de son monde, en réparant bêtement sa motocyclette, en s'astreignant quotidiennement au rituel d'une réparation. Je me rends compte que je répare aussi des morceaux de corps et de vie dans l'astreinte ordinaire de la cuisine, dans la manipulation des associations alimentaires. Je ne connais pas les fines mécaniques qui sont en jeu, mais quelque chose, étrangement, se modifie. La cuisine devient le centre du monde, où les mots n'existent plus. Personne ne parle de régime et de minceur, de devoirs et d'obligations, de morale-santé ou de femme féminine. Il n'y a que moi qui décide du sens des choses et de mon désir, qui connaît la douleur « d'être ainsi faite » et, pour une fois, la solitude souveraine m'apparaît salvatrice.

Les recettes

Mon travail quotidien m'amène à lire des quantités impressionnantes de documents de toutes sortes. Je décide que ma nouvelle cuisine passera aussi par les livres. J'emprunte aux amis ou à la bibliothèque de quartier ; j'achète neuf ou d'occasion ; j'encourage un groupe d'entraide qui vient de publier un livre de cuisine pour renflouer ses caisses. Je lis de façon méthodique tous ces livres comme si je prenais connaissance d'une recherche de pointe ! Je ne me contente pas du

contenu des recettes, je m'intéresse aux systèmes qui se cachent derrière : je fais le tour du monde en découvrant les cuisines que proposent les différentes cultures.

Autrefois, lorsque « je faisais un régime », j'avais l'impression de restreindre ma liberté, tant les aliments défendus étaient nombreux. Maintenant il en va autrement : en recherchant les principes d'une bonne alimentation dans différents types de cuisine, je découvre que je n'aurai pas assez d'une vie pour m'initier à toutes ces cuisines exotiques. En choisissant les versions simples de ces recettes, en les adaptant, en diminuant l'apport en gras, ou simplement en m'en inspirant par l'ajout de certains ingrédients ou épices, je refais peu à peu ma propre culture culinaire. Les coûts supplémentaires de cette nouvelle cuisine sont minimes et il n'est pas besoin d'acheter en une seule fois tous les ingrédients de base, le plus souvent des assaisonnements, des céréales ou des légumineuses. Et puis je n'aime pas tout ! Je n'ai pas du tout l'impression de me priver, mais plutôt d'étendre ma liberté.

Énergie

La fatigue infinie se dissipe. J'intègre à mes habitudes les aliments rouges, les assiettes bleues, les épices et mon corps commence à se transformer... Chaque jour, la porte du frigo me rappelle les portions recommandées par la sagesse populaire. Ce conseil que m'avait un jour donné cette médecin revient à ma conscience : oublier les régimes et me fier uniquement au *Guide alimentaire canadien*. Cela me plaît, car ce n'est pas un régime. Le *Guide* propose la base nécessaire à une bonne alimentation dans le pays où je vis, mille deux cents

calories, ce qui me semble convenable puisque je ne veux pas m'embrigader dans un système de « compte-calories » et « d'obsession-minceur ». Je l'essaie.

J'ai adapté la formule originale de la crème budwig matinale (j'élimine l'huile et me contente d'une demi-banane). Au gré des nouveaux plaisirs et des cuisines ordinaires ou exotiques, j'accomplis de manière quasi rituelle les gestes qui faciliteront la réalisation de mon projet. Bien sûr je mange moins de certaines choses, mais à ce « moins » se substitue une abondance de nouveautés qui, plutôt que d'évoquer la privation, me comble et me stimule. Je prends le temps de m'asseoir pour vivre ce moment qui me relie au monde et à la vie ; je goûte la saveur de l'instantanéité, je ne songe ni à l'avant ni à l'après.

Dans le présent, ce rituel persiste à se dérouler dans la solitude la plus complète, en compagnie ou non des autres. À table, je suis bel et bien seule, avec les milliers d'autres femmes qui cherchent l'Échange de leur corps ; j'entends l'émotion de leurs rires et les grincements de leur souffrance. Certaines, toutes menues, se croient éléphantiques ; d'autres sont en règle avec l'Image et pourtant ne se supportent pas ; et enfin, celles qui croulent sous leur poids, monumentales, et fabriquent des dentelles d'ombres avec leurs larmes. Comme elles, je cherche à vivre en paix avec mes os et mes chairs, car tout cela me fut donné.

Les mauvaises habitudes

Les professionnels de la santé ont tous, aujourd'hui, adopté une forme de discours, celui de la santé dite globale. Ce concept les amène à considérer les problèmes des individus et des collectivités en regard de leur environnement. Par rapport aux problèmes de santé qui impliquent la modification d'une habitude de vie, comme cesser de fumer ou diminuer l'apport des aliments riches en gras, pour réduire les risques de problèmes cardiaques, on suggère divers moyens qui devraient englober tous les aspects de l'environnement. Cette idée, aussi puissante qu'elle soit, semble inaccessible à la personne qui, chaque jour, cherche à modifier l'une ou l'autre (et parfois plusieurs!) de ses habitudes de vie. Cette expression, « habitude de vie », n'est-elle pas trompeuse? Elle renvoie trop souvent à un comportement morcelé, dénué de son sens culturel, à une vision du monde et de la personne qui s'apparente à une série de petites boîtes interchangeables. En caricaturant (à peine!), l'individu se découperait en une série de caractéristiques dont certaines seraient l'objet d'une véritable chasse aux sorcières (trop manger, trop boire, trop fumer, faire l'amour de manière « risquée », être sédentaire, etc.). Ces comportements sont identifiés à des habitudes, mauvaises il va sans dire. Elles deviennent les mouches noires du système, les péchés capitaux « nouvelle sauce », et ceux et celles qui ont le malheur d'afficher leurs travers sont tout de suite accusés d'entrave à la Santé. Je n'ai pas encore rencontré un seul individu sans risque et indemne de tout blâme.

À l'instar des médecins qui s'attardent aux signes extérieurs et visibles de la maladie, les experts en santé publique ont développé le réflexe de se concentrer sur l'habitude à changer, sur le comportement visible et « objectivé ». Cholestérol et tabagisme représentent des risques pour la santé, il

faut donc les éliminer. Dans le domaine de l'alimentation, cela signifie que les personnes qui mangent trop devront tenter de moins manger.

Et pourtant, lorsque je refais l'histoire de ma transformation, je comprends qu'il s'agit de beaucoup plus que le résultat de la modification de mes habitudes de vie. C'est un univers intérieur chargé de significations, de sentiments, de liens associatifs, de symboles, de stéréotypes, de peurs, de connaissances contradictoires, d'échecs qui a été bouleversé. Auparavant, cet univers intérieur m'apparaissait obscur et semblait m'échapper complètement. Je désirais changer, mais comment ?

C'est l'intuition et le désir d'inscrire le ludique et le plaisir dans ma vie qui m'ont ouvert la porte du changement. De façon concrète, il me fallait ancrer ce désir dans la réalité quotidienne. C'est dans ce contexte que tout a été bouleversé : le lieu de la cuisine, les aliments, les objets reliés à l'alimentation, les gestes familiers du repas et l'entourage. Ce fut le début d'une série de micro-révolutions, anodines au départ puis produisant des effets de plus en plus nombreux, des plus simples aux plus spectaculaires. Le rituel du repas devint pour moi le point d'arrimage du désir flou qui m'animait. Je pouvais me raccrocher à lui parce qu'il était concret. Quelque chose devait se passer coûte que coûte. À chaque repas, je pouvais inscrire des balises, noter ce qui m'arrivait, ce que je ressentais. Déchargée d'un objectif trop ambitieux (tant de kilos à perdre), délivrée des significations bêtes et stéréotypées, des normes extérieures (régime et esthétique), dégagée des attentes des professionnels de la santé, je pouvais enfin me concentrer sur mon histoire, sur mon désir.

Je cherchais autant à diminuer l'apport des aliments qui contribuaient directement au maintien de l'obésité qu'à modifier le contexte quotidien dans lequel le geste de m'alimenter

se déroulait. Le contenu devenait aussi important que le contenant ! Pourrions-nous nommer cela une sorte d'égo-écologie ?

Don

Par le don, quel amour se tisse ?

Maintenant seule au milieu des champs de neige, la chouette blanche hulule, raconte les mers qu'elle ne verra jamais. La tour Castello, minimaliste à la rencontre du fleuve cristallisé sous la violence trop bleue d'aujourd'hui. L'envie de quoi ? De la traversée du pont, quand ce vent d'enfer m'emporterait l'âme, avec la peau des corps, vers les limbes de l'enfance. Les personnages du peintre Lemieux sur les plaines furieuses, les Ursulines volantes, l'enfant perdu entre les deux parents sans nom, le froid fige mon désir de langueur. Grise des mémoires, il y aurait plusieurs histoires, les versions de vérité hoquettent ou se diluent. Que la paix m'ensevelisse, fouillée, reconnue dans le visage du sourcier. J'ai donné tous mes instants comme on passe au travers. Les murs de lave sous ce corps ébranlé, enfin, et les cendres posées sur le regard. Pas pour la peine.

Se fier au réveil de la marmotte, qui viendra, à coup sûr, car tout a cessé, l'odeur, l'amour, plus que la peur en mottes.

Vitalité

Peu à peu je comprends le sens du mot vitalité. Ce qui me touche le plus, en ce moment, n'est pas le fait de perdre chaque semaine un kilo, mais de reprendre graduellement le contrôle de mon énergie vitale. Bien sûr j'éprouve du plaisir à constater les résultats tangibles, le poids perdu. Mais, au-delà du poids, la notion de vitalité vient bousculer mon quotidien. La fatigue du corps gros, des regards qui grugent l'estime de soi, l'énergie dépensée à paraître « au-dessus » de soi ; tout cela se transforme et laisse place au confort, au plaisir de goûter la marche, l'aisance, la mouvance. Pourtant j'ai encore le corps gros, mais les changements se vivent ailleurs. Par exemple, le mot régime n'a plus de sens. Ressentir l'énergie devient la récompense la plus certaine et la plus immédiate de mes efforts. Il y a tant de poids à perdre, je préfère l'horizon du présent.

Visite médicale

À la fin septembre 1989, j'obtiens ce rendez-vous à la clinique des maladies lipidiques. Le taux élevé de cholestérol retrouvé dans mon sang avait incité le médecin de la polyclinique à me diriger vers un spécialiste, dans le but d'examiner comment je réagissais à un régime alimentaire et si, le cas échéant, il serait préférable de penser à une solution médicamenteuse. Comme je l'ai dit, j'avais moi-même pris la décision de commencer un régime anticholestérol en attendant cette visite médicale.

Quand, fin septembre, je me rends à ce fameux rendez-vous, j'ai déjà, depuis deux mois, amorcé le changement. J'ai perdu une dizaine de kilos, j'ai banni les aliments gras, les sucres raffinés, et réduit de façon marquée ma consommation de viande. J'ai donc précédé les conseils alimentaires que je m'attendais à recevoir. Lors de cette visite, on contrôle à nouveau mon taux de cholestérol, on me pèse, on me fait rencontrer un spécialiste et son assistant. On examine mes mains pour déceler les signes héréditaires de mon problème de cholestérol. On me fait rencontrer une diététicienne, dont le travail consiste à répondre à mes multiples questions... qui, hélas, demeurent sans réponse. Je lui raconte pourquoi j'ai abandonné les régimes il y a quelques années et lui explique que le fait d'apprendre que seulement deux pour cent des personnes qui font un régime parviennent à conserver leur nouveau poids m'a complètement découragée. Je lui demande ce qu'elle sait à propos des gens qui font partie de ce fameux deux pour cent : qui sont-ils ? comment arrivent-ils à un tel résultat ? ont-ils un comportement spécial ? sont-ils soutenus d'une façon particulière ? font-ils de l'exercice ? sont-ils végétariens ? combien de calories mangent-ils une fois le régime terminé ?

Les réponses à toutes ces questions demeurent insatisfaisantes. La diététicienne, de bonne foi, est mal à l'aise et me promet de faire quelques recherches. Je l'interroge à propos du régime végétarien ; elle me demande de tenir un journal alimentaire de manière à bien évaluer les apports en protéines végétales. Je lui confie, enfin, mon scepticisme quant à l'efficacité de son travail et lui demande comment elle peut accepter, en tant que professionnelle, cette réalité des deux pour cent ? Cela m'intrigue énormément, car je me demande comment une entreprise peut se constituer sur une base aussi périlleuse que la perte de poids et les risques que cette dernière représente pour la santé.

Je sors tout de même satisfaite de cette visite puisqu'elle me permet d'expérimenter la forme de soutien que peut offrir notre système de santé pour le genre de problème qui est le mien. Le diagnostic d'hypercholestérolémie ne représente qu'un repère extérieur et tout à fait relatif. L'essentiel du travail m'incombe, ce qui, au fond, n'est pas une grande révélation pour moi.

Charniers

Les bouches du lion se referment et me donnent un amour invisible. Les lions intouchables règnent sur la jungle. Les lions ont-ils peur parfois ? Les chats aimés de mon enfance se métamorphosent, les félins me protégeront toujours, du moins je le crois. Je remplis mes lieux de fétiches, s'il arrivait que je devienne trop fragile, les objets inanimés s'éveilleraient d'un seul coup, me grifferaient. Je me défais de mes murs, que deviendrai-je en retrouvant les fondations, quel choc m'attend ? Je suis sauvage, gardienne de mes vieilles libertés. Car l'immobilisme, l'arrêt devant toute forme de menace, appartient à l'univers des défenses animales. Le souvenir de la démission devant ma souffrance m'a amenée à ne plus bouger, à ne plus répondre aux illusions.

Mon bonheur se construit sur un monde à refaire, celui de mon intériorité. Que le magma du volcan sous-marin s'éveille ! Je défie l'interdit de Loth, je me retourne et la tragédie devient magnifique et affolante. Comme un spectacle d'orage sur les largeurs du Saint-Laurent, est-ce donc ma vie ? Il y a de drôles d'images qui l'habitent, des passages jamais franchis, de secrètes démesures. Je suis l'architecte de ma folle raison, s'envolera-t-elle sans mot dire ?

Ma grand-mère paternelle, immense dans sa mort, celle qui ne voulait pas geler, réapparaît. D'ailleurs elle ne réapparaît pas, elle fut toujours de mes cauchemars, depuis son décès. Elle m'ouvre les bras, crayeuse, impassible, j'ai peur d'elle, elle mourut pourtant si paisiblement, dans le lit de l'amour et de la naissance. Ma grand-mère des tartes gourmandes et de la misère normale. Juliette, pourquoi me hantes-tu ainsi, quel est ton désir ? La lignée des gènes nous unit, nos corps se ressemblent, et notre accablement devant la fatalité. Tes bras qui m'accueillent m'ont peut-être transmis ce désir de trancher le destin, celui de ta mort de femme pauvre et opulente. Peut-être m'as-tu demandé de te tirer de l'Autre Monde ? Je ne sais pas comment soigner la mort.

La nuit, d'antiques peurs remontent les berges : hybrides décharnées, bras en lambeaux, charniers anonymes. Grimaces hostiles qui m'empêchent de retrouver le chemin perdu je ne sais quand. J'enjambe les filets de sang, malgré la pourriture séchée, les odeurs ne m'épargnent pas. Immobilisée, étranglée. Faudra-t-il nourrir aussi des monstres affamés qui vivent de ma vie par le rêve ? Je demande qu'on m'accompagne dans cette détresse, qu'on ne me laisse point seule, j'ai trois ans, vingt ans, trente-sept ans, les vues du dedans me torturent, saurai-je marcher parmi les cadavres, après cette guerre qui n'a jamais eu lieu ? J'anticipe l'effroi d'avoir un jour à effleurer, seulement ça, l'un de ces personnages : je suis certaine que je perdrai conscience.

Qui sont les monstres ? d'où viennent-ils ? pourquoi s'acharnent-ils ? Un jour ces monstres furent visités par une dame très digne qui m'a fait perdre de vue ma grand-mère. Elli. Morte par choix, de la peine du monde. Elli, ne viens pas chez moi, ne te rapproche pas, ne me demande rien, j'ai peur de toi qui ne se nourris plus, qui as choisi l'océan de la mélancolie dans l'érudition la plus parfaite. Au retour de l'un de tes fabuleux voyages, tu disais : « J'ai vu des statues si belles, elles avaient le regard de l'Histoire. » Tu voulais que je devienne ta fille par la raison, que je brille de connaissances, tu te reconnaissais

en moi, tu as voulu que j'existe, tu me montrais tes écrits de savante en me disant : mais j'étais morte, Francine, j'étais morte alors. Tu aimais « Beautiful Losers » de Leonard Cohen. Tu m'as laissé ton corps en image, et le désir de s'évader du corps. Aujourd'hui, je reconnais confusément ma place, entre la rue Saint-Bernard et la rue Arago, les quartiers de gros ouvrage, les scènes de vie et de survie, et la tour vide des savoirs artificiels. Je serai la fille de ma grand-mère, de ma mère et de mon père, d'Elli, le prix à payer sera de connaître les signes et de délier les nœuds, de franchir, par étapes, en acceptant le jeu de l'aveugle, les cercles de mon intimité, effrayante et bienheureuse.

Je dois rencontrer mes peurs et mon corps, un jour ou l'autre, car ma liberté de respirer en dépend. Je dois d'abord respirer pour savoir me nourrir.

Novembre 1989

Je retourne à la clinique des maladies lipidiques pour connaître les résultats des examens médicaux subis en septembre. Les rendez-vous dans cette clinique se déroulent toujours dans le même ordre : prise de sang, rencontre avec le médecin spécialiste et ensuite avec la diététicienne. J'apprends par le spécialiste que mon taux de cholestérol a diminué de quatre points et que le bon cholestérol est à la hausse. D'après lui cela représente un changement spectaculaire. Il examine mes mains, cherche vainement les signes du cholestérol « familial ». La diététicienne, quant à elle, est épatée par ma perte de poids.

En conclusion, les médicaments ne seront sans doute pas au programme, le surplus de cholestérol pouvant être éliminé

par la modification des habitudes alimentaires, comme c'est le cas pour la plupart des gens. Je suis à la fois contente et soulagée. Si mon taux élevé de cholestérol a provoqué le début d'une démarche de changement, mon but n'est toutefois pas d'abaisser ce taux et de participer ainsi à l'obsession nord-américaine. Si un taux faible de cholestérol est médicalement associé à la santé cardiovasculaire, il semble que cela ne soit pas si facilement perceptible dans les statistiques. Et pourtant, la mythologie fonctionne à plein, comme celle des régimes ! Pour ces raisons, j'utilise avec parcimonie l'information médicale et diététique. Cette information me permet de me situer par rapport aux connaissances reconnues par cette catégorie « d'experts ». De plus, j'éprouve le besoin de marquer, par des signes extérieurs, des temps symboliques, les étapes de cette lente entreprise dont je ne connais pas l'issue. Le recours professionnel peut parfois me fournir des pistes de réflexion, des réponses précises à des questions très spécifiques. Je dois également reconnaître qu'on m'apporte beaucoup de réconfort en soulignant mon courage ou ma ténacité. Je suis néanmoins frappée par le caractère fragmentaire des savoirs professionnels concernant les changements visibles et imperceptibles du corps. Le malaise provoqué par mes questions, qui n'ont pourtant pas pour but de mettre en doute la qualité du travail, mais d'échanger sur le processus du changement dans toute sa complexité et sa globalité, est évident. Cette vision des choses ne va pas de soi dans un système qui a sans cesse besoin de séparer et de diviser les phénomènes pour les penser, et ensuite agir sur ces derniers. Mais le plus difficile est, peut-être, d'admettre que la notion de changement est si proche de la vie qu'elle semble aussi parfois insaisissable. C'est pourquoi on a tendance à sectionner le processus, à le fixer en plusieurs « moments » comme lorsque l'on évalue le poids perdu par rapport à un poids idéal à atteindre ; on tente alors de faire une photographie d'un moment précis du processus.

L'emploi de la métaphore photographique n'est pas anodine : l'œil du photographe cadre et sélectionne, choisit des plans, des lumières, une ambiance et un style. La photographie n'est jamais la réalité, mais une portion de cette dernière. De même la mesure du poids semble un aspect sélectionné du changement attendu.

Satiété

La sensation de vide comblée par la nourriture sans qualité. Gaver l'émotion pure, non dite que je suis. Les sensations de mon corps n'ont d'autres réalités que celles de sentir l'absence-nourriture-présence. Bien que cette idée me dégoûte, c'est elle qui me conduit, et chaque jour, le scénario se répète.

Le philosophe Merleau-Ponty affirme que le premier lieu d'insertion dans le monde est le corps, que nous vivons et connaissons le monde d'abord par le corps et les diverses sensations qu'il procure. La culture inscrit ensuite des sens particuliers aux choses et aux événements, elle permet de relier dans un même monde, totalement construit, ce corps-là et ce monde-là, à ce moment précis. Renouer avec des sensations de base comme sentir ou goûter, dans le processus qu'est l'amaigrissement, implique sans doute le réapprentissage d'une relation au monde, une façon autre de s'y insérer et de faire corps avec lui.

Dans le monde de mon enfance, la nourriture était intimement liée à la sécurité affective et familiale. Manger assez, à sa faim, était le gage de la fin de la précarité économique. Comme nombre de Nord-Américains, l'affirmation de la

liberté économique et de l'accès des pauvres aux biens de consommation passe d'abord par l'augmentation du « panier » d'épicerie hebdomadaire et par la diversification alimentaire qui comprend les denrées les plus nocives et les moins nutritives. Les enfants de ces familles apprennent à combler leur faim dans ce contexte.

Changer ses habitudes alimentaires comme le répètent à l'infini les professionnels de la santé, c'est non seulement changer son rapport au monde, mais aussi sa propre conscience de la faim, puis de la satiété.

Le goéland et la tortue

Autrefois, j'étais goéland. À flanc de fleuve je rôdais pour me nourrir, de n'importe quoi, remplir la faim, de toute nature. Le corps dénaturé du goéland obèse, pillleur.

Des livres de psychanalyse qui parlent du vide, de l'émotion reliée au vide chez les femmes. Des femmes. Je ne comprends pas la vieille psychanalyse, trop imbue d'elle-même, tortillons de phrases échevelées pour intellectuels desséchés.

D'autres livres, délirants et poétiques, ceux des scribes sorcières, indiquent les moments mauves, les instants à combler, parce qu'il n'y aurait plus que ça, de toute urgence, une espèce à sauver. La pensée, c'est par la pensée que la conquête du monde et de nos corps se prépare. Le piège des phrases tatouées sur des textes fondateurs. Ma peur rivée au ventre, qui me protégeait de tout. Je tiens tes mains sur mes tempes, un loup sur les yeux, et pourquoi pas l'abandon ? Total. Le fantôme du ventre qui hante la Terre, du Viol du monde entier. L'image de l'Iroquoise embrassant le sol, refusant la violence des hommes de la

tribu, la Terre-Mère pillée, son ventre de Tortue, mais espérant que le Feu de la Danse nous ranime, un jour. Danse de pluies diluviennes, bienfaisantes, purificatrices.

Je dis que je perds mon ventre mais une femme ne peut en arriver là, au grand jamais. Je m'approprie mon ventre. C'est du ventre que tout naît : l'Enfant, le Cœur, le Souffle, le Soi ; les connexions vibratoires, entre le sol, le corps et les autres corps, entre la vie et la mort. Je ne perds que le poids d'un ventre, mais cela me dépayse, d'où mes émotions montent-elles, les sauvages et les civilisées ? J'avais honte, quel paradoxe, j'ai peur de ne plus être. Je cherche mon Centre.

Les métaphores du ventre s'agrippent à ma conscience : une erreur s'est peut-être glissée dans le mythe de nos origines. L'Occident chrétien et catholique a refusé l'existence du ventre comme lieu de conception. Il n'aime pas le sang des femmes. Jusqu'à ce point que lors de la re-découverte de l'Amérique, les conquérants européens ne faisaient pas que vider le ventre du Nouveau Monde de ses richesses humaines et matérielles, mais ils pillaient aussi les corps, entre autres en ouvrant les ventres des femmes enceintes pour en arracher les bébés. Comme on le fait aujourd'hui encore, par exemple dans l'ex-Yougoslavie.

Dans le ventre, il y a aussi les places du monde ; les villes qui sont dignes de ce nom placent leur vitalité dans un centre. C'est le pays du Milieu et des rassemblements. Une ville, Québec, pourquoi pas, qui se donnerait à voir sans la peur, par toutes ses ouvertures, du Nord au Fleuve. Sans les larves du passé. Le ventre des femmes dans la sécurité enfin retrouvée.

Mon ventre transfuge se dote d'une carapace transitoire, je choisis celle de la Tortue. Dans la mythologie iroquoise, la carapace de la tortue est l'origine de la Terre-Mère, île première, support du monde.

La Tortue sur son dos portera la lenteur des siècles, ciel et ventre réunis.

Flottements

Les vêtements flottent sur ma peau, on ne me reconnaît plus. Avec tout ce poids perdu, je me demande comment je vais solutionner ce problème de vêtements ! Il y a quand même des bénéfices secondaires à l'amaigrissement, la nouvelle garde-robe... Encore faut-il que l'investissement en vaille la peine. Dans le cas qui me concerne, c'est bien deux, trois, quatre garde-robes dont j'aurais besoin. Le projet de perdre soixante kilos impliquera donc des choix. Je choisis le pantalon taille élastique et les vêtements amples que j'ai toujours portés. Inutile d'acheter trop de choses. Je fais réparer ceux qui en ont besoin, j'envoie les autres chez Emmaüs, et peu à peu, ma garde-robe de « grosse » perd du volume. Il y a des vêtements auxquels je reste quand même très attachée, notamment ceux qui me rendaient belle à mes propres yeux. Je les conserve, on ne sait jamais !

Mes amies me donnent les vêtements qu'elles ne portent plus. Certaines ont pris du poids, d'autres en ont perdu. La taille des femmes est bien mouvante... Grâce aux « dons » de mes amies, je réussis à combler les besoins pressants ; mes gratifications vestimentaires viendront beaucoup plus tard. Pour le moment, les assiettes bleues, les épices odorantes et les produits exotiques constituent encore mes récompenses. Toujours les couleurs et les odeurs.

Au début, mon amaigrissement ne se voit pas beaucoup, et cela m'arrange car je crains les effets des commentaires de l'entourage sur ma motivation. Certaines personnes considèrent qu'il est difficile de communiquer avec une femme qui cherche à maigrir. Doit-on la féliciter ? l'encourager ? demeurer discret ? J'ai toujours souhaité, quant à moi, une grande discrétion. Un peu comme si j'avais peur d'être dérangée dans la poursuite de mon projet. Ce dernier est par définition

transitoire, fragile et incertain, toute atteinte au processus peut être vécue comme menaçante ou dangereuse. La personne qui cherche à modifier son corps est et n'est plus en même temps ! Pour cette raison, le port de vêtements amples masquant cette transition qui me rendait fragile comportait des avantages certains.

Se soigner

Je feuillette les journaux tous les samedis matin en buvant du café. C'est un de mes petits plaisirs de la fin de semaine. Dans ces journaux, je remarque des publicités étonnantes. Des femmes racontent avoir perdu plus de seize kilos avec un système de substituts alimentaires. C'est simple : vous éliminez le chocolat et les *milk shake* et vous remplacez votre repas du midi par un aliment préparé industriellement ayant la forme d'une tablette de chocolat ou d'un *milk shake*. Le soir, vous mangez un repas équilibré, et le tour est joué ! Vous appliquez la recette pendant plusieurs semaines et ainsi vous maigrissez à volonté ! Les avantages sont de deux ordres. D'abord vous n'avez qu'une décision à prendre, celle d'entrer dans le système des substituts alimentaires ; vous achetez alors les produits dans une pharmacie ou au supermarché. Comme ces substituts contiennent généralement les éléments nutritifs essentiels, ils sont en vente libre et considérés comme un choix alimentaire acceptable... Le deuxième avantage à ce type de régime est qu'il n'y a aucun effort à effectuer au plan de l'imaginaire : vous aimiez les *milk shake* et les tablettes de chocolat ? Vous avez l'impression de continuer à en manger en raison des formes qu'empruntent les substituts. L'alimentation

est réduite à sa dimension la plus simpliste, un apport de protéines-glucides-lipides et vitamines.

La démarche que j'ai choisie n'a rien de comparable à ce modèle. Je ne désire pas qu'on me dicte chaque jour la composition de mes repas ; j'ai envie d'un modèle qui me permette d'inventer et de créer au gré de mes besoins et de mes fantaisies. Je dois réapprendre à choisir en fonction de « moi ». Ce souci constant doit être au cœur du changement.

Je tourne machinalement les pages de ce journal et ferme les yeux. Je mets en scène un fleuve de lait à boire entièrement, un lait d'amour coulant à flots.

La soif pourrait supplanter la faim

Manger à ma faim a longtemps signifié manger jusqu'à atteindre la sensation du ventre plein. Manger jusqu'à la réplétion, ce moment où la peau du ventre commence à s'étirer. Ce corps comblé reconnaissait alors les signes concrets de la sécurité et de l'abondance, tels que je les avais intégrés, il y a longtemps.

La décision de tenter l'aventure du changement m'a amenée à mon insu à faire des choix alimentaires qui me fournissent une énergie dont le souvenir est très lointain. Cette énergie passe d'abord par le mouvement. Je revois par exemple les étés où j'étais en colonie de vacances. Les jeux ne semblaient jamais me fatiguer. Mon plaisir le plus grand ? Me balancer tête à l'envers sur les anneaux suspendus aussi longtemps qu'il me plaisait. Une liberté faite de légèreté et cette impression d'énergie inépuisable. Je retrouve aujourd'hui

cette sensation de liberté. Certains aliments semblent contribuer plus que d'autres à cette impression. Ceux qui me procurent le plaisir, la liberté dans le mouvement et l'énergie sont attrayants, sources de stimulations sensorielles et de découvertes psychiques.

Mon choix de vie implique malgré tout un système de substitutions. Je n'en vois pas clairement tous les éléments mais je prends conscience de certaines clés qui m'ont donné accès à ce système : l'une de celles-là est l'énergie.

Des eaux, des airs

Dans l'eau, je sais que je respire de nouveau. J'oublie totalement le poids du monde et le mien propre, la seule chose qui compte, le souffle à gagner, au cours des précieuses secondes. Flotter, et pour seul but, l'exercice de la pensée pure, librement consentie, le corps fabrique ses pensées, à mon insu. La nage me donne d'autres moyens, jusque-là insoupçonnés, de vivre le temps qui se déroule. L'obésité, ici, je ne la sens plus, et je m'en libère dans le moment présent à travers cette sensation agréable de l'apesanteur. Je suis nue devant les casiers, mon maillot se fait maintenant un peu trop grand, cela ne me dérange guère. Le regard des autres glisse et se frappe sur des réflexions. J'imagine une mutation : les miroirs collés à mon ventre qui me lacéraient détournent dorénavant les sentiments, ceux qui se construisent à travers l'Autre regard, ils réfléchissent une fin de non-recevoir. Alors que mon corps change, j'entre dans le processus d'un deuil, je ne serai jamais plus ce moi d'hier, et les années laisseront leurs traces, comme ces signes à lire sur mes cuisses, sur mon ventre. Je sais

que les efforts inouïs auxquels je consens me donneront un mieux-être, mais je dois accepter que mon corps sera pour toujours celui de celle qui a été obèse. Il n'y a plus vraiment d'Avant et d'Après, comme dans les publicités du rêve d'Éternelle Beauté ; que du temps écoulé, de menus détails habillés de sens nouveaux. Moi seule en connais la souffrance, tandis que cet Autre du regard se dissipe sous les réverbérations de l'eau.

Je me rends à la piscine trois fois par semaine. Mon bonheur est complet lorsque je renoue avec la liberté du mouvement, avec la régularité de la respiration. Cet exercice aide mon corps à supporter le changement de peau. Je ne m'attends pas à perdre du poids en me pliant à cette discipline. Je ne vis d'ailleurs pas cet exercice comme une discipline. Je ne vais qu'à ma rencontre, je m'accorde du temps et des soins. Pendant le mouvement de la nage, cela dure une demi-heure à chaque fois, je vis le plaisir du vide, et parfois, son vertige, mais cela sans angoisse. Le fait de me rendre à la piscine ancre ma réalité dans l'ensemble de ma démarche, l'incarne et lui donne une vie.

Alors que j'étais obèse, l'image de mon corps s'avérait floue, ambiguë. Pas de contours sauf ceux de l'Autre regard. Dans le processus actuel, cette image n'est pas plus claire, puisque le changement m'amène à vivre un corps en transition. Je ne percevais pas le corps ancien, celui qui devient m'échappe tout autant. Je ne connais pas ce moi-peau en devenir, repères en fuite. La nourriture nouvellement choisie, porteuse d'odeurs et de textures, la vitalité qu'elle procure, me conduisent vers des pistes qui interpellent mon imaginaire ; cette nourriture me relie au monde, à la nature et aux êtres d'une manière imprévue. Il n'y a pas un début, des kilos à perdre, et une fin, des kilos perdus. Il y a la fascinante découverte du changement de peau et des incertitudes qui

l'accompagnent. Ces incertitudes, notamment celles des images du corps-moi, bien qu'elles soient parfois inconfortables, sont instigatrices de désir. Pas de besoin, de désir. L'incertitude, au cœur de toute démarche de changement, me fait osciller entre le doute et le désir, mais le plus souvent, le désir me pousse au-delà de mes perceptions immédiates.

La nage, le contact avec l'eau, la sensation de légèreté, la régularité de la respiration, deviennent autant de moyens de vivre le processus de changement. La nage, cette forme de méditation active, m'aide aussi à ressentir concrètement les limites de mon corps. Contrairement aux idées reçues, l'exercice physique n'excite pas la faim, mais lui donne plutôt une autre dimension.

D'autres femmes, comme avant

Québec, 1992. Une grosse femme s'assoit dans l'autobus, elle prend à elle seule la plus grande partie du banc près du chauffeur, les gens la toisent, de ce regard apparemment vide et oblique, elle ne sait pas qu'elle est l'objet d'une forme d'attention, qu'il y a actuellement un public pour son apparence. Je fais partie de ce public indiscret.

Plus je la regarde, plus mon passé resurgit, superposé au présent de cette femme, entièrement projeté. Vit-elle mon passé ? Ce passé est fait d'un magma d'émotions cristallisées, débordantes, il y aura débâcle, à coup sûr. Cette femme approche de ses quarante ans, s'enveloppe dans les couleurs kaki. Je ne suis plus étonnée par la respiration incomplète, coupée par intermittences, par les pieds si petits et douloureux, par son regard, maintenant, lui aussi, de diagonales. Qui me voit sans voir et sans peine ? Peut-être, raconte-t-elle.

Écran blanc, panoramique. Travelling arrière dans un film vu il y a quelques années maintenant, les scènes vivantes d'un film de Wim Wenders, Les Ailes du désir. Les gens dans un métro bondé, et l'ange qui lit les pensées obscures venues des corps exténués, 18 heures, un jour tout à fait comme les autres. Personnages agglutinés, forcés qu'ils sont de se toucher par la mouvance des trains, leur regard enfoncé dans un temps inconnu, leur seule manière d'éviter l'autre, omniprésent. Malgré la dureté des visages, rebutés par un Berlin qui ne sera jamais vraiment reconstruit, de ce Berlin qui vivra entre les deux Chutes, celle du Reich et celle du Mur, l'ange sait apercevoir les pensées d'amour pudique, les délicatesses, l'élan et la chaleur vibrante du cœur. Les terribles enfances s'entremêlent dans les sueurs de la fin du jour, catapultées dans l'Histoire Invisible, le quotidien ne trahit pas toujours le destin.

Je quitte l'écran panoramique, pour revenir dans l'autobus, la grosse femme se penche, attache le lacet de son soulier, je sais que ce sont là des gestes difficiles pour elle, respirer et marcher. Les scènes revues des Ailes du désir se collent maintenant aux visages étonnants et soucieux, mais la présence humaine ne me semble plus si effrayante.

Centre-ville. Nous sortons toutes les deux de l'autobus au même arrêt, sa silhouette se fond dans le reflet d'une vitrine de magasin, tiens, c'est une agence de voyages, on offre un forfait pour Berlin. Quartier Latin, noir de monde, ça sent le goût de reculer l'hiver. Pourquoi pas un cappuccino ?

La vie de chat

Quand j'étais grosse je voulais à tout prix être un chat doté, bien sûr, de tous ses privilèges. Fainéant à ses heures, agile à tout instant, capable de voir défiler le monde du haut de sa fenêtre personnelle, possédant son tapis et son fauteuil, dédaigneux lorsqu'on change ses habitudes. Absolument délirant dans le moindre de ses comportements, le chat qu'on aime parce que c'est le Chat. Ce chat que je voulais être par le pouvoir de l'imaginaire me permettait d'échapper au présent, à la souffrance de toutes les limites de mon corps. À la vue d'un chat, je me permettais toutes les fantaisies, miaulements et posture à quatre pattes inclus, pour amuser la galerie. Ce genre de comportement ne plaît pas toujours aux chats, tellement jaloux qu'ils sont de leur territoire, mais ça m'amusait follement, car j'avais alors l'impression de fuir efficacement ma condition physique, le paradoxe d'un moi-peau incapable de poser des limites. Ce chat-refuge ne m'est plus nécessaire.

Reconnaissances

L'expérience de changer de corps et de vivre le passage vers une forme culturellement acceptable d'apparence, surtout pour les femmes, nous apprend de nombreuses choses sur les sentiments, les conceptions et les tabous qui entourent l'obésité dans la société en général. Cela permet aussi de mieux comprendre toute une part du non-dit, celui de l'entourage en l'occurrence, et de ses effets psychologiques sur la personne obèse. La condition de cette dernière est faite de l'ensemble

des messages transmis par son environnement socioculturel, incluant les personnes fréquentées tous les jours, des plus intimes aux plus éloignées.

Bien évidemment, au bout de quelques mois, mon apparence s'est transformée et l'amincissement devenait de plus en plus perceptible pour mon entourage... ce qui donnait lieu à des commentaires variés au lieu du silence d'autrefois. Les « Tu dois te sentir mieux, n'est-ce pas ? » et les « C'est tellement mieux pour ta santé ! » lancés maladroitement, le plus souvent par d'autres femmes, sont des exemples de ce que j'ai maintes fois entendu. En y réfléchissant bien, le contenu normatif de ces commentaires n'est pas anodin et suggère d'autres messages. Ne rappelle-t-on pas ici l'immense inconfort qui accompagne l'expérience de l'obésité ? Au fond, ne dit-on pas « tu devais te sentir si mal » ? Le plus troublant dans ces propos vient du fait qu'ils n'aient jamais été dits avant. La peur de nommer la souffrance de l'autre, de la partager, serait-elle la cause de ce silence ?

Par ailleurs, les femmes de mon entourage se sont mises à me parler de nouvelles choses. J'entrais dans un monde nouveau, celui des chiffons et des recettes (dont on discute aussi parmi les intellectuelles !); à certains moments, j'ai même eu le sentiment de devenir une autre femme, ou plutôt une femme aux yeux des autres femmes ! Lorsque j'étais obèse faisais-je partie d'une classe à part sans distinction ni genre ? Qu'il m'est apparu étrange d'être acceptée dans ces nouveaux cercles « d'affaires féminines »...

Par rapport aux hommes les choses se sont passées différemment. J'ai senti, on ne s'en surprendra guère, un intérêt et un regard nouveaux portés vis-à-vis mon corps. Devrais-je dire un flux de désir ? En revanche, les remarques furent beaucoup moins directes de leur part que celles des femmes. Il a souvent été question de courage, du caractère exceptionnel de

ma réussite ; ils me disaient, un peu gênés : « c'est beau, c'est vraiment extraordinaire, on ne voit pas souvent cela ! » J'ai été étonnée de voir apparaître le discours de la performance plutôt que celui de l'esthétique, mais finalement, dans les deux cas, il s'agissait bien de commentaires normatifs : comment il est digne de se montrer, comment il est préférable de se comporter.

De toutes les remarques entendues au cours de cette période, les plus étonnantes sont venues de cette gynécologue qui m'avait relancée chez moi pour me vanter l'efficacité du *Guide alimentaire canadien*. Quatre ans plus tard et soixante kilos en moins je suis retournée voir cette médecin. Elle me félicita chaleureusement pour mes efforts et quand je lui expliquai comment j'avais réussi cet exploit dans un contexte tout à fait autre que celui des consultations périodiques à la clinique des maladies lipidiques, elle me tint le discours suivant : « Les efforts que vous avez faits sont exceptionnels. Vous savez, il y a très peu de gens qui parviennent à ce résultat. Votre santé sera définitivement meilleure. Mais aussi, je suis certaine que le fait d'avoir fourni ces efforts vous apportera du bienfait tout au long de votre vie : surtout, le sens de la discipline ! La discipline, c'est primordial si l'on veut rester en santé. »

La discipline... nous y voilà donc ! Je prenais conscience de tout le contenu moral de ses paroles. Si l'adoption de nouvelles habitudes alimentaires impliquait autant de discipline, le mode de vie qui m'avait conduit à l'obésité était nécessairement celui de l'indiscipline, du désordre, de l'anarchie... La croyance selon laquelle l'individu obèse est responsable de sa condition est bien ancrée dans l'esprit des professionnels de la santé. Le mot *régime*, qui vient d'ailleurs sur le plan étymologique du mot *discipline*, s'accorde parfaitement à cette vision des choses.

Le jugement spontané de cette médecin, dont j'apprécie par ailleurs la réelle compétence, n'a rien d'exceptionnel. Il reflète le point de vue général de toute la profession ! Changer équivaut à instaurer une discipline dans sa vie. Personnellement, je n'ai jamais eu l'impression d'adopter une discipline.

Pieds nus

Plus loin, quand on ne compte plus les kilomètres, quand les souvenirs ruissellent, il y a l'abondance d'un amour. Je veux reconnaître les odeurs, le sang marin, les sols roses. Des pierres à casser plein tes poches, à lancer, pourquoi ? Sur la mer qui se sauve de nos pieds. Le cadran solaire n'indique plus que du temps. Pour toujours laissé à lui-même.

Je ne souffre plus, les peurs jetées avec les bouteilles, au large des côtes, sans messages. Que de la vie, que ça.

Je tombe dans tes bras, je ne sens plus mes pieds, déjà depuis des mois. Mais aujourd'hui je m'aperçois de la disparition de la douleur de mes pieds, de la légèreté des jambes autrefois trop lourdes. Nous marcherons des heures, sans aucun but que le franchissement des ombres, pour boire goutte à goutte les étoiles fraîches lorsqu'elles perlent la nuit.

Je suis de retour en France. Pas au Havre, mais près de là, dans la Baie de Somme, à Marquenterre, dans le sanctuaire des oiseaux migrateurs. Il y a exactement deux ans, je ne voulais pas voir la mer, tellement son bonheur me rendait triste. Nous sommes maintenant en avril 1991. Les derniers habits, ceux de l'ancien corps, ont été donnés.

Ce jour-là, le vent enveloppait tout ; j'étais drapée de son souffle. Nous avons marché des heures sur l'une de ces plages dont chaque caillou devient un fabuleux trésor quand l'amour permet de lire autrement la vie ordinaire. Je cherche au loin les mythiques baleines, elles ne viendront pas au ballet du soir, j'entends leur souffle dans les coquillages, tu me rappelles que tu es là en prenant ma main, je t'oublie, je m'oublie, je peux enfin exister sans l'ombre d'une seule pensée, du moins je soupçonne que cela pourrait être possible. Le vent cristallise des mystères vite emportés, cisèle des dunes temporaires, lisse les pas, effleure les herbes rêches et argentées. Pour quelques secondes, je suis libre, je ne suis qu'un corps de vie, je pleure et je ris, j'hallucine mon corps double flottant sur l'horizon, enfin tranquille, sans la torture des mots et des regards, tu veilles à ma soif et au passage dans mon nouveau monde, tout bascule et le soleil se couche, affaissé sous ses nuées rouges. J'ai lu plus d'une centaine de livres sur le changement, sur l'obésité, sur le corps, il n'y a plus rien de tout cela dont je me souviens quand la vérité défile dans la perfection d'un instant complètement senti.

L'Autre-habit

Je ne sais plus du tout qui je suis. Tous les vêtements que je porte sont devenus si grands, je flotte et j'aime cette sensation. Je n'achète plus rien, sauf des souliers et des bottes. J'attends la fin du printemps, mais cet hiver plus rien ne me va. Mes amies me donnent encore les vêtements qui ne leur vont plus ; je porte le corps de mes amies, mes repères sont devenus leur apparence, leurs vêtements. Je n'ai jamais vraiment habité mon corps, les images d'autrefois me reviennent, informes, celles d'aujourd'hui, trop fugaces, ne peuvent prendre le

temps de se former, de s'incarner, alors j'existe par transposition. Je leur demande : « Alors, maintenant je te ressemble quand tu avais cette taille ? » Il n'y a aucune réponse possible à cette question, car le corps ne renvoie aucune image.

Je dois bâtir mes ressemblances. Je ne sais pas du tout comment m'y prendre. M'incarner ?

Cuisine

Dans le monde entier, les femmes préparent la nourriture et donnent à manger, elles réchauffent des milliers de repas. Il y a toutes sortes de choses qui se disent et se sont dites à ce sujet, que les femmes doivent par exemple sortir des cuisines, mais le plus difficile, semble-t-il, est de sortir la cuisine de la tête des femmes. Personne ne sait vraiment comment il faudrait s'y prendre. Dans la cuisine, la conscience prend les dimensions de l'amour, les aliments ne suffisent presque pas à dire ou à ne pas dire, l'affection se perd dans les petits pots. Je dois apprendre à nourrir sans me nourrir, à me nourrir sans nourrir, à séparer le lait et le pain, mon corps et celui de l'autre.

Le premier repas que le petit enfant prend de sa mère inscrit déjà les termes complexes de cette relation aux autres et à la nourriture. Ce premier repas est lien humain et dépendance. L'affection, le plus souvent celle de la mère pour le petit enfant, mais elle peut être aussi prodiguée par d'autres personnes, se transmettra plus ou moins directement par la médiation des gestes associés au don de nourriture, et de manière plus générale, aux soins du corps. Les échanges de nourriture et d'affection s'entremêlent dans le quotidien, se

confondent, et cela fait partie de la condition d'enfant, et plus généralement de la condition humaine. Se nourrir signifie davantage qu'absorber mécaniquement des aliments parce que cela fait vivre. Contrairement aux autres espèces animales, le bébé humain vit une longue période de dépendance et a absolument besoin de la protection de l'entourage avant d'atteindre la maturité. Pendant les années de cette dépendance obligatoire, l'enfant apprend à s'insérer dans son milieu à travers la socialisation. Sa survie est intimement liée à celle du groupe qui l'accueille et il apprend de ce même groupe les moyens qui sont connus ou valorisés. Parmi les moyens de survie essentiels, on note justement le fait d'être nourri, considérant les aspects biologiques de la survie, et le fait d'être protégé des dangers potentiels, considérant la fragilité du petit corps. L'apprentissage de l'attachement et de l'indépendance se tisse à travers les dimensions complexes de cette évolution vers la vie adulte. L'important est ici de comprendre que chez l'être humain, la dépendance et la survie sont branchées directement à l'incontournable nécessité de protection et de nourriture.

À moins de situations problématiques ou pathologiques telles que les guerres ou de graves conflits familiaux, l'amour et l'affection ne sont pas définis de la même manière dans toutes les cultures. En revanche, toute personne est amenée à se relier à l'autre, dans les premiers temps de sa vie, par la médiation de la nourriture. Cette inscription obligée du rapport à la nourriture implique qu'une bonne partie du rapport affectif à la nourriture se place du côté de l'inconscient. Personne ne peut véritablement échapper à cette réalité.

Du fait de leur rôle dans la préparation des repas, dans la plupart des cultures, les femmes intériorisent doublement cette association : comme enfant mais aussi comme adulte que la socialisation et la culture placent du côté du don de

nourriture. La majorité des femmes sont, pour des raisons à la fois historiques et culturelles, engagées quotidiennement dans le don de nourriture ; plus encore, l'identité de femme passe par cette inscription dans l'activité nourricière, activité que la société cherche à rendre naturelle et banale. « Être femme », dans le sens de la culture, c'est aussi nourrir l'enfant et les êtres avec lesquels on partage son existence. « Être femme » c'est le pouvoir de nourrir l'autre et les personnes qui dépendent de nous ; c'est donner de la nourriture et de l'amour, inconditionnellement. Les représentations sociales de cette identité féminine foisonnent : des siècles d'art occidental montrent la Vierge et l'enfant, ce dernier enveloppé dans les bras affectueux de sa mère.

De ce fait, le bébé fille apprend non seulement à relier nourriture, intégrité corporelle et survie (biologique et psychique), elle doit également intérioriser la norme culturelle qui la rendra, une fois adulte, « responsable de l'autre », enfant ou adulte. Les femmes se trouvent au cœur de toutes les relations de médiation qui englobent la survie et la nourriture.

Pour les femmes, « modifier son comportement alimentaire », comme on le dit trop souvent de façon simpliste, s'avère d'autant plus difficile qu'à cette association de la nourriture au don, à l'affection, et plus généralement à l'amour (son absence ou sa présence), se greffe la réalité complexe de l'identité.

Pour toutes ces raisons, les modifications profondes du rapport à la nourriture sont plutôt rares à survenir. On peut manger de la salade au lieu d'un hamburger, il y a en principe moins de calories dans le premier repas que dans le second. Mais il s'agit là d'un raisonnement d'addition ou de soustraction de calories... Il est sans doute plus difficile d'explorer les raisons profondes qui nous font préférer tel aliment par rapport à tel autre, les circonstances dans lesquelles on aime le

consommer, ce qui fait vraiment plaisir... car cela nous amène justement dans le réseau des significations réelles (personnelles et culturelles) que nous attribuons à ces gestes et préférences alimentaires. Difficile mais incontournable si nous voulons comprendre comment ces significations ont mis du temps à se construire, à faire partie de nous, à comprendre ce qui nous rassure ou nous comble, à saisir ce que représente pour nous « manquer de quelque chose ».

Pour les femmes le don de nourriture est, comme on l'a dit, partie de l'identité. Prodiguer les gestes nourriciers est relié à l'amour que l'on donne ou ne donne pas. Ainsi, refuser de nourrir son enfant peut être interprété comme un refus de l'enfant, donc un refus d'amour. Refuser de nourrir les siens tend à être interprété de la même façon. Tout le monde sait que l'accès des femmes au travail salarié a finalement changé peu de choses dans la vie privée : la préparation des repas ainsi que le soin des enfants tendent toujours à être le lot des femmes. Lorsqu'une femme veut modifier son comportement alimentaire, elle doit modifier plus que cela ; elle doit en effet renégocier la nature de ses relations avec ses proches. Ce n'est pas parce que l'on a dix kilos à perdre que l'on se sent nécessairement capable de cette forme d'entreprise. Et pourtant, la garantie du succès, à court et à long terme, de cette transformation si recherchée sied dans cette négociation qui permet de séparer les besoins de la personne qui nourrit de ceux des personnes à nourrir.

Les invités

Autrefois, dans la période du corps-accordéon et des régimes, les moments de socialisation avec les amis lors des repas que j'offrais ou auxquels j'assistais s'avéraient parmi les moments les plus difficiles à vivre. Comment résister à toutes ces « tentations » ? Pourquoi le plaisir se transformait-il alors en tentation ? Ce mot me renvoie des images d'enfance, à l'époque des messes en latin et des âmes noircies de péchés, quand nous étions partagés entre le ciel et l'enfer, le bien et le mal. Une femme « au régime » mange-t-elle ou non la pomme ? Résiste-t-elle à la Tentation ultime ? Les milliers de régimes que font les femmes, petites, moyennes et grosses, perpétuent cette logique du repentir face au péché originel : la gourmandise nous a perdues au yeux de Dieu et a fait de la vie sur terre un enfer. Théâtre tragico-comique : qui a déclaré qu'il fallait préparer tous les repas et oublier de manger ? Quelle femme n'a pas le mot tentation en tête devant la table des plaisirs offerts ? Je déclare la guerre aux tentations, je jette les remords aux rebuts non recyclables, les plaisirs ne passeront plus comme des mirages ! Je les choisirai et les multiplierai.

Aujourd'hui, lorsque je suis invitée chez des amis, je leur demande de respecter mes besoins, en négociant la possibilité d'un menu allégé. Cela ne me gêne pas du tout. Je crois que les gens qui m'aiment sincèrement ne se vexeront pas d'une telle demande. Affirmer mes besoins et accepter qu'on prenne soin de moi est devenu indispensable. Je me rends compte aussi que ce « souci de moi » se concrétise d'abord par une acceptation claire de la réalité de l'obésité et des limites qu'elle pose dans ma vie. Je sais que le passé de l'obésité fera toujours partie de ma vie, en dépit de la minceur retrouvée. Au-delà des construits culturels qui marquent l'obésité comme un handicap, la dimension biologique est toujours

complexe et mal connue. La science nous apprendra peut-être bien des choses à son sujet dans les années futures, entre autres, comment, une fois le poids « idéal » atteint, ne pas entrer dans le jeu de l'accordéon...

C'est pourquoi il est important que les personnes qui nous invitent chez elles à prendre un repas entretiennent avec nous des rapports positifs où l'estime et l'affection passent par-dessus tout. Dans ce contexte, il devient très simple de leur demander de préparer un repas allégé. Pour l'avoir fait maintes fois, j'ai pu constater qu'une telle demande est fort acceptable pour les gens qui nous aiment et qu'elle permet d'aborder « le sujet » au cours du repas, par des commentaires du genre : « de toutes façons, c'est tellement mieux pour notre santé » ou par des questions sur ce qu'on persiste à nommer « le régime ». C'est là une occasion à saisir pour négocier d'autres manières d'être invitée... Il faut savoir oser et parfois transgresser les règles établies de la sociabilité. Sociabilité n'est pas politesse.

Reflets

Je vis dans un appartement minuscule qui fait vingt-cinq mètres carrés de surface ; on y trouve un lit, une table, un bureau. Cuisine et salle de bain hypercompactes, j'ai réduit mon espace vital, je délaisse les habitudes américaines quant à l'usage normalisé de l'espace. Dans cette unique pièce que j'occuperai durant toute une année, il y a quatre grands miroirs derrière lesquels se trouve un placard. Sans vraiment me rendre compte de leur présence, j'ai choisi de vivre ici ; pas question de fuir les miroirs, je cohabiterai avec eux, tant bien que mal.

Le premier matin, je sens vraiment l'omniprésence des glaces qui me renvoient l'image concrète du changement. J'ai perdu soixante kilos en un an et demi, je suis venue travailler à Paris, dans une ville étrangère ; plus rien ne se ressemble. Celle que je vois dans ces miroirs est une autre personne : un choc. Mais je suppose que ces miroirs m'aideront à intégrer ma nouvelle image.

Paris Ville Lumière, Paris Ville Miroir. Sur les grands boulevards ou dans les rues piétonnières, on ne peut tout à fait fuir sa silhouette. Au hasard des flâneries, dans la course effrénée vers le métro, chez le boucher, dans les salons de thé, partout on vous rappelle à vous-même. On crée ainsi des illusions d'espace dans une ville qui cherche toujours à dépasser ses frontières de l'intérieur, « faute de place », en même temps qu'on marque le corps des femmes des codes esthétiques et du conformisme de la séduction si chers à la culture française. Dans ces miroirs, se creuse la prison d'un vide vers l'infini.

Je me rappelle aussi l'appartement-escalier d'il y a quelques années, et tous les miroirs qui s'y trouvaient ; même en ne montrant que mes chevilles, ils m'envahissaient. Pour la première fois de ma vie, j'habite avec les reflets du passé et du présent. Les miroirs ne servent pas à dire le beau et le laid, je fais la paix avec tous ces regards. Je deviens peut-être plus douce envers moi.

Je rencontre une amie qui m'offre en cadeau un miroir ovale de fabrication artisanale ; je le reçois tel un minuscule fond d'âme tout brillant, un outil réparateur des stéréotypes les plus éculés à propos de la froide beauté. Dans les années soixante, des femmes ont renversé l'Histoire par le spéculum et le miroir. Un présent fourmillant de sens.

Paris, dans la forêt de Fontainebleau

Ici, des roches oubliées par des dieux sans nom. Mes livres d'enfance ouverts sur les forêts magiciennes, noires et noueuses. Je ne feuillette pas, je dévale entre les fissures, et le plaisir extrême, maintenant, me délivrer de toute pesanteur. Lunaire. Hier par les eaux, dorénavant par le chemin à parcourir. Je m'étonne de franchir facilement les obstacles, qu'il y ait de la place pour moi parmi l'immensité des arbres. Au cours de la randonnée, c'est lors du passage étroit entre les rochers que je peux jauger l'espace qui est le mien : comment cela est-il possible de traverser les minces filets de lumière entre les blocs de pierre ? Des enfants s'y risquent, je retrouverais ce pouvoir ? Malgré l'évidence du changement, j'ai toujours l'impression de la grosseur, comme l'amputé qui perçoit très longtemps la sensation du membre perdu. Aucun miroir ni même un regard ne m'avait rendu cette image d'un corps remodelé à ce point. Le corps que je vis n'est plus celui du portrait, mais de l'expérience. J'entre dans le monde pour une deuxième fois, sur mes deux jambes et en parlant, partagée entre la paresse et la fureur vitale. Je réalise à quel point plus rien ne m'était accessible, pins, grottes, ruisseaux, comment je tentais de recroqueviller mon existence dans une coquille de noix, alors que ça débordait de partout.

La surprise grandit entre les détours, les arbres en plein songe s'entrelacent de bonheur, j'apprends à marcher et je découvre les dimensions d'une inconnue, de celle qui loge maintenant dans ce corps-là, le mien ? Je traverse les murs, les dunes, des mers séculaires, les pages tournées des contes d'antan et les pas foulés dans les densités du vert se confondent en un seul et même mouvement, il n'y a pas de douleur. Je pleure sans douleur.

Je me souviens encore de la grosse femme endormie sous un saule, dans la lumière arc-boutée, celle qui ne marchait plus et que l'on conduisait ici et là, c'est cette grosse femme qui m'a conduite ici, je ne l'oublierai jamais. Je ne veux pas quitter celle que j'ai été ; on ne se sépare pas ainsi d'une vie à soi. Je n'incarne pas l'Avant et l'Après

des publicités, et les femmes de toutes les grosseurs vivent des vies multiples dont je suis témoin et complice.

Je veux aussi boire toutes les plantes de Milly-la-Forêt que me montre Françoise, je veux guérir mais je dois trouver un nom pour ce mal. On ne guérit pas d'un mal sans nom.

Montagnes

Partis de la vallée de Chamonix, le guide nous montre les aiguilles, les cols, les sommets, il connaît le paysage et nomme tous les escarpements. Nous allons descendre sur la Mer de glace, nous apercevons le Mont-Blanc, je ne connais pas encore la sensation de la haute montagne, nous nous rendons vers le refuge du Couvercle. Nous descendons plusieurs échelles de vingt mètres chacune, agrippés au roc, je n'ai pas l'habitude de ces mouvements, surtout chargée d'un sac à dos. Nous devons marcher cinq ou six heures sur la moraine, sur les blocs, escalader, sauter par-dessus les rigoles, le glacier forme sous sa croûte des moulins, ça pourrait nous emporter dans la mémoire de la Terre. Plus nous avançons sur la mer gelée, plus la montagne s'impose, j'ai la double impression de l'enveloppement et de l'enfermement. Je ne sais pas si les roches sourient ou grimacent, tout est possible.

J'ignore mes limites, et je désire le vertige. J'ai perdu la mémoire de moi-même.

Nos pas sont lents, réguliers, je me débrouille assez bien sur les croûtes de glace, je trouve plus difficile la traversée des blocs de pierre, et surtout, les changements de rythme qu'il faut supporter. Si concentrée sur la nécessité d'avancer, de suivre le groupe, je ne vois presque plus la montagne, pourtant, il n'y a plus qu'elle, et nous, avec nos allures de gnomes. Il arrive que, brusquement, le climat change, selon

les couloirs de vent, la percée d'un nuage ; qu'il est étrange de traverser ainsi des climats successifs quand il n'y a pas de maisons, de rues, de villages ! Que du temps et de l'air. Les limites se dissimulent dans ces chemins millénaires, par vents et pierres.

Lorsque nous nous retournons, la montagne se referme derrière nous, elle dit que les pays sont derrière elle. Il y a longtemps que nous ne rencontrons plus de marcheurs, sauf une femme, âgée de plus de quatre-vingts ans, me dit-on. Le guide nous demande d'avancer plus vite, car il y a menace de pluie. En montagne, la pluie et le brouillard effacent les repères ; comme on me le dit, il faut « respecter les temps ». Cette idée m'angoisse, j'ai déjà perdu les limites de mon corps, l'idée de perdre toutes les autres limites ne me va pas du tout. Mais je suis la consigne, si fière de marcher avec Marie, Françoise et les autres. Je pourrais mériter la Montagne.

Sur le glacier, il arrive un moment où il n'y a presque plus de pensées, que des pas sans traces. Les coulées d'eau signent leurs lumières fluides, je me rappelle un rêve, à Dharam Sala, au Népal, il y a maintenant de cela vingt ans. Dans ce village du nord de l'Inde, le Cachemire, où vit le Dalai-Lama, vivent aussi de nombreux Tibétains qui ont traversé l'Himalaya pour fuir la Chine communiste. Installée pour la nuit dans une baraque de ce village, dans mon sommeil montent les images de la traversée initiatique qui est la mienne : défilé de chemins et de grottes, ouvertures sur l'infini, vertiges de la conscience. J'ai le sentiment de réaliser ce rêve d'altitude.

La montagne nous entoure entièrement, l'air vient du Ciel, nous nous enfonçons à la file indienne, en levant mon regard, j'ai peur du blanc et de l'immense. Mon souffle m'emballe, tout devient gris, même les yeux de Marie.

Ce jour-là, il y a eu un hélicoptère pour me ramener à basse altitude. Tout est normal, cœur, tension artérielle, poumons. De ma chambre d'hôpital, je peux voir la montagne immobile. Je pressens qu'il est question des limites de mon corps, mais je ne ne sais pas ce que

cela signifie pour moi. Je vis dans un corps inconnu, et qui l'a toujours été.

Tourbières

Dans les tourbières le temps cesse son balancement ; on me raconte la légende des vaches enterrées vivantes, le sol mou semble fuir sous mes pieds, j'ai peur de mes lourdeurs. Je vois pour la première fois du thym sauvage et des arbres nains. Nous sautons d'une motte de terre à l'autre, je ne veux pas risquer de m'engouffrer. Tout à coup, le trop de corps s'enlise dans la glaise, pourquoi suis-je là, à réapprendre à marcher sur des surfaces incertaines, qui m'accueillera donc ? Il paraît que cela prend des siècles pour fabriquer des tourbières, et que malgré les siècles, les arbres étouffent.

L'image de la tourbière prend forme en moi, je décide que cette tourbière jurassienne pourrait devenir une personne dont je cherche le nom. Dans la réalité, des trous déforment le droit chemin, j'ai peur du silence, je ne sais plus du tout qui je suis, car accepter le changement, c'est suivre les méandres de sa mort. N'est-il pas bien vivant d'apprendre à mourir de soi ?

Dans les brumes lisses de la tourbière de la côte aux fées, je tâte des murs sans charpente, les maisons ne sont que des corps qui déambulent, je perds des lambeaux de moi dans les trous étranges et les mottes spongieuses qui me font disparaître petit à petit, et pourtant, mon corps résiste à cette Terre dévorante. La tourbière m'inquiète, je vois qu'elle est à l'image du mouvement de ma vie actuelle, de mon corps que je ne vois pas, de sa difficile incarnation, de ce qui à la fois est et n'est pas.

J'apprends à marcher dans le vide, à n'être que vie sur vie, sans connaître le sens des mousses et des pleurs. En laissant le plaisir et la peine s'entremêler, sans heurts. Comme un vent du sud-ouest.

Des lumières indiscreètes ourlent nos visages, sans pensée.

Le temps pourra s'arrêter tant qu'il peut, je laisse aller ma vie dans la tourbière, passée et présente, en ayant pour pays, ce jour-là, des siècles de résistance à la vie, en ouvrant, par curiosité, le puits du jour.

Pliures

La promesse est immense, placarde les villes et leurs autoroutes, il y a partout des corps en devenir, ceux que nous devrions endosser, le reconnaissez-vous, celui que vous désirez tout particulièrement ? Ce corps qui hante la nuit mauve et qui maquille pour toujours le réel, raté bien entendu. Des enquêtes disent que, par exemple au Canada, plus de soixante pour cent des femmes désirent perdre du poids, qu'elles soient ou non obèses. Ça cloche...

Je vois dans le miroir troué de l'autoroute que tout n'est pas dit sur les panneaux publicitaires. Les femmes vendeuses d'automobiles, de jeans, de crèmes à bronzer ne me parlent pas de leur cœur, la *business* a volé leur regard. On écoute les drames radiophoniques en attendant le prochain feu vert, on intègre les effets des messages que livrent ces femmes de papier par qui se transmettent les objets qu'on achètera, les fourmis métalliques s'enfoncent dans la folie de cinq heures, sous la puissance de l'accélérateur les corps publicitaires semblent nous fuir.

Le corps désirable des placards *glamour* ne ressemble pas au mien, qui ne s'y conformera jamais, même si j'ai déjà perdu soixante kilos. Je ne serai jamais comparée aux images des promesses, toutes avalées par les poches des industriels de la minceur. Je ne reconnais pas le caractère lisse des cuisses, la hauteur des seins, le ventre ferme et bien plat. Dois-je me sentir déçue ? Que non, puisque j'arrive au milieu d'un sentier à débroussailler, je ne me sens pas flouée puisque ma quête ne fut point celle de la perfection, mais un ensemble de petits gestes effectués au jour le jour, par essais et erreurs, une tentative de me délivrer de la paralysie physique et psychique, en acceptant le trouble de l'incertitude, en faisant table rase « de ce qu'ils en disent ». Je fus grosse de peur et de peine, les buts esthétiques et les objectifs santé ne me rejoignent que très peu. Arrivée ici, je ne suis pas sur les panneaux de l'autoroute, fort heureusement, je suis chez moi, et cela me suffit entièrement.

Perdre

Le signe ultime de la « réussite d'un régime » est la perte de poids ; on peut y arriver de multiples façons, des plus loufoques aux plus scientifiques, mais une chose ne trompe jamais, c'est ce qu'on peut lire lors du rituel de la pesée. Perdre du poids dépasse cependant la simple opération arithmétique, perdre du poids c'est aussi perdre du soi.

Cette re-naissance me plonge aussi dans un deuil profond, une étape dont je ne soupçonnais pas l'existence. Ce deuil, c'est celui de l'état d'obèse. Il est reconnu que les aveugles de naissance vivent une dépression plus ou moins intense après une intervention chirurgicale qui leur donne la vue. Ils

doivent apprendre à voir ! Tout comme les gens qui ont souffert de problèmes psychosociaux sont susceptibles de regretter certains aspects de leur passé, après leur guérison. Certains psychologues croient que l'accompagnement d'une personne vivant un profond processus de changement s'apparente à celui d'une personne qui vit un deuil. Changer, c'est mourir à des parties du soi, c'est d'abord accepter de s'en départir.

La personne qui vit des modifications corporelles n'échappe pas à cette règle, elle subit une forme d'atteinte à son intégrité et à son identité. La perte de poids, en l'occurrence, entraîne non seulement une perception esthétique différente, mais aussi des changements dans ses façons de se présenter et d'être avec les autres.

Les plats du monde

En général, on nous présente l'industrie du *fast food*, celle de la minceur, de l'esthétique et de la santé comme des réalités distinctes. L'analyse du phénomène de l'obésité, tel que la société le construit, permet de réunir en une seule et même question ces dossiers différents en apparence. L'industrie du *fast food* donne à manger aux pauvres en créant l'illusion de l'abondance ; chez McDonald's la nourriture se déguise même en jouets pour enfants. Des tonnes de calories vides pour quelques sous. Mais ailleurs, d'autres commerces vous guériront d'avoir mangé trop souvent chez McDonald's et ses semblables en vous vendant, cette fois, la panoplie de la culpabilité : livres de diète, pilules coupe-faim, magazines spécialisés, chocolats substitués en guise de repas. Un médecin vous offrira ses

services : couper votre intestin, votre ventre ou autres parties du corps... Des milliards de sous à déboursier pour souffrir d'être vivante sans être à l'image du cinq pour cent de la population qui se compare aux mannequins anonymes. Des boutiques se spécialisent dans les grandes tailles, les vendeuses parlent tout bas, la grosseur demande de la discrétion... « Fat is beautiful » ont déclaré les féministes au début des années soixante-dix, mais était-ce là la solution ? Partout la femme étiquetée obèse se trouve coincée à encourager l'une ou l'autre de ces industries qui contribuent à son aliénation. Une industrie du bétail humain, qui se répand sur l'ensemble de la planète. Je romps avec tous ces esclavages.

Les tonnes de *fast food* que l'on nous présente sur les écrans de télévision, cette nourriture-spectacle déversée dans des fleuves mourants et des terres assoiffées me fait vomir. Je ne ressens plus aucun désir pour ce qui me tue à petit feu. Je saisis le souffle du vert. On nous parle de l'économie-monde, je rêve de l'écologie-monde.

La nourriture n'est plus gouffre et perte, synonyme de manque, elle est plénitude, ce par quoi je respire. Je me laisse aller aux jeux des textures infinies de la vie qui s'échange, des mouvements de l'énergie en circulation, je prends la couleur du monde.

Chasse-galerie

Forêt lumineuse de ses gris-vert, ses bêtes tapies sous le verre des couches de neige superposées, -20 °C aujourd'hui, les rares skieurs ne laissent au chemin vierge que leurs traces parallèles, dans l'air s'échappe le

crissement des spatules, nous glissons quand nos corps-éclairs ne vivent que du temps suspendu de l'élancement, pourquoi pas foncer dans le paysage ?

J'apprends le juste balancement des jambes et des bras, le plaisir de la vitesse pure et l'oubli du poids du corps, la propulsion, puis d'autres manières d'aborder le vide. Autrefois, je ne pouvais plus voir la forêt, celle des ravages d'originaux et des oiseaux d'hiver. Les froids secs secouent les moindres paresseuses, plantant leurs couteaux sur la peau des visages, le frimas colle aux cheveux, les mouvements de skidanse me délivrent de tous les mots, et pourtant ce n'est pas l'apesanteur de la lune, je ressens le bonheur de la fatigue et tout d'un coup, j'imagine la filée folle des skieurs prendre le chemin de la chasse-galerie. Je dirige la carriole, mais ma foi, nous volons au gré des puissances éoliennes. Mon corps ne m'encombre plus.

Boulimies

Selon certaines théories scientifiques, je l'ai déjà dit, il faut changer son comportement alimentaire pour arriver à maigrir. Là où le bât blesse, c'est qu'on oublie souvent que l'apprentissage se construit dans l'espace du corps intime, de la sensibilité, de l'imaginaire et de la culture, et n'est pas uniquement une question d'habitudes.

Dans le cas de l'obésité, plusieurs recherches ont très bien démontré le cercle vicieux des cellules graisseuses. Ce phénomène constitue un héritage anthropologique important, car il fait partie des mécanismes d'adaptation des populations humaines aux réalités de la famine. Il en est de même d'un individu qui se soumet à un premier régime et dont le

corps s'habitue à vivre avec moins de calories ; une fois le régime terminé, le corps qui a fini par s'ajuster à la portion « légère » reçoit l'apport calorique supplémentaire – mais non excessif – comme un signal de trop-plein. Les cellules graisseuses deviennent plus avides qu'avant le régime et la victime non avertie reprend son poids initial, parfois plus, et cela même si son comportement alimentaire est tout à fait normal. Il arrive aussi que la boulimie s'installe après une succession de régimes entrepris de bonne foi.

Dans l'ignorance de cette réalité physiologique normale, des milliers de femmes s'enferment dans la ronde des régimes et grossissent dans la honte et la culpabilité, blâmées de ne pas adopter le « bon comportement ». Actuellement l'un des enfants chéris de la psychiatrie et de la psychanalyse, la boulimie ne pourrait-elle pas constituer l'extrême résultante du cycle des privations et des interdits que s'imposent quantité de femmes ? Doit-on vraiment parler de la boulimie en termes de pathologie ?

Et si la boulimie constituait une réponse frénétique à la privation ? Et si la nourriture se trouvait utilisée comme défense ultime face à la privation ? Le comportement boulimique se construit en spirale. Être privée, manger un peu trop, devenir un peu plus grosse, devenir obèse (dans certains cas), commencer des régimes, se priver, manger beaucoup trop, redevenir obèse et développer le comportement boulimique. Ce dernier s'inscrit dans un rapport coupable à la nourriture et à la régulation de l'état de privation. Il constitue une forme de transgression de la privation.

Assumer le passé de l'obésité c'est aussi cela, reconnaître la mémoire de son propre corps. Imposer ses propres limites, c'est parfois les dépasser, pour le pire et pour le meilleur.

Le cercle

Pendant des mois et des mois, je tente d'intégrer d'autres manières de me nourrir. Bien que je saisisse de mieux en mieux la signification de ce mot, les anciens réflexes ne sont pas tout à fait morts. Certains jours je retrouve l'état boulimique quand manger « n'a plus de bon sens ». Ces jours-là, peu importe le contenu, le contenant, l'heure et le contexte... je décroche complètement, je ne suis qu'un animal dévorant. Je tais habituellement la persistance de ces états de crise, la puissance de la déraison alimentaire. J'ai l'impression de ne pas avoir réussi. Quel piège ! Il y a toutes sortes de mots-péchés pour nommer ces états, comme la sensuelle gourmandise ou bien l'immorale gloutonnerie. Il y a aussi les mots-maladie, comme les « troubles du comportement alimentaire », ou encore les mots-mode, comme la « boulimie ». Maléfice des idéologies.

Les jours boulimiques me rendent triste. J'ai beau connaître des foules de choses sur la condition de l'obésité, sur les troubles du comportement alimentaire, cela m'épouvante d'avoir le sentiment de me tromper moi-même, en mangeant trop et mal dans un temps éclair. L'expression populaire dit tricher, mais tricher qui ? Où se terre donc le fantôme ?

Lorsque je vis des crises de boulimie, j'entre à fond dans le passé de mon corps, dans la zone la moins facilement accessible de mes agissements. Lorsque j'essaie, au moment même où j'écris ces lignes, de saisir le fonctionnement de ce comportement archaïque à la fois inconnu et familier, je tente de me détacher de cette crise, de la visualiser.

J'ai le sentiment que cette personne qui mange à toute vitesse, n'importe quoi, mange de peur. « Elle a peur d'en manquer. » Enfant, j'ai souvent entendu cette phrase à propos

de moi ou de ma mère. L'image du chat de la maisonnée qui lape son lait se superpose à celle de cette personne, embrouillée. Il lape en regardant à gauche et à droite, surveille si on ne prendra pas son plat. Il y a toujours la possibilité d'un agresseur, d'un autre animal qui pourrait voler cette nourriture. Dans le monde animal, la nourriture doit être protégée de l'agresseur. La peur et la fuite sont intimement liées à la nécessité de l'autoprotection. Chez nombre d'espèces animales, quand la mère nourrit ses petits, le mâle veille à la protection de la famille ; plus tard, l'animal adulte devra apprendre à protéger son territoire, à faire en sorte que la nourriture cueillie ou chassée soit mise hors d'atteinte des prédateurs. La nourriture est un enjeu évident de la survie animale.

Dans la crise boulimique, il y a comme une résurgence de ce climat d'autoprotection, que l'on retrouve partout dans le règne animal. La personne se place hors de toute atteinte ; de ses propres sentiments ou d'un regard ou d'un jugement extérieur. La raison raisonnable s'effondre d'un coup. Au-delà des jugements moraux sur un comportement jadis associé au péché capital de la gourmandise, il faut comprendre que la boulimie n'existe pas sans son contraire : la privation. Par rapport à une expérience extrême et répétée de privation, l'individu obèse répond par une autre expérience extrême : celle de la boulimie. Une lecture plus complète consiste à tenter de comprendre comment l'expérience de privation s'est construite dans le temps chez la personne obèse et boulimique. Comment une personne en vient-elle à trop manger ? À quelles privations sensorielles et affectives le trop-manger répond-il ? Il n'y a peut-être qu'une clé pour ouvrir ce mystérieux donjon : la signification pour soi de la privation.

Au moment où surgit la boulimie, trouver le moyen de déceler en moi l'état de privation, l'apprivoiser.

Je sais par ailleurs que des milliers de personnes qui souffrent d'obésité réelle ou imaginaire sont vulnérables à la boulimie. Je sais que c'est aussi le lot des anorexiques, qui passent par le rituel des purges et des vomissements pour éliminer toute trace de nourriture dans l'organisme. Se sentir coupable de manger et se sentir coupable de vivre... Je sais que selon la plupart des spécialistes, la très grande majorité des anorexiques et des obèses est constituée de femmes. Nourrir, soigner et entretenir la vie sont indissociables de la réalité culturelle des femmes. Peut-on vraiment en faire fi dans le traitement de l'anorexie et de l'obésité ?

La desserte

Je découvre que l'ensemble des forces rationnelles mises en place pour arriver à vivre ce changement de corps, à en ressentir les fibres et les aspects les plus subtils, m'échappe parfois. J'ai l'impression qu'il y a des trous noirs dans le processus de changement. Peut-être dois-je l'aborder comme un état d'équilibre, toujours fragile, entre moi et mon environnement. Dans l'imaginaire du régime, il y a cette caricature de l'Avant et de l'Après. Dans ma réalité, les deux personnes se touchent, les deux mondes reliés à ces deux personnes sont en interaction, le passé est dans le présent et le présent porte sa part de passé. Et les images sont en mouvement.

Les jours où tous les dispositifs de protection tombent, je ne perçois sans doute pas le passé et sa douleur, je tombe dans le fouillis des limites qui s'embrouillent, je ne deviens qu'un corps totalement perméable. Le cœur erre sur son lac noir aux fonds de boue, la tête se craquelle, fragile comme l'œuf

de l'oiseau-mouche. Tout sentiment d'unité m'abandonne. Je m'interroge sur l'identité du fumeur qui pompe fébrilement cette cigarette interdite, sur le vécu de l'alcoolique dans le silence mouillé des bouteilles enfin retrouvées. Quand la boulimie est là, il n'y a plus qu'une boule de chair enroulée sur elle-même. C'est peut-être cela que je peux maintenant tenter de comprendre et de décoder, ce décrochage, plus encore, cette désaffection de ma vie intérieure, de la souffrance liée à ma condition d'« obèse ». Quand la boulimie est là, il n'y a plus de bataille à livrer, l'emprise des sens gagne tout le terrain du corps indomptable comme la mer chaque soir érode les falaises. Désormais, je vivrai avec cette juste part d'irrationnel, oscillant entre l'ordre et le désordre, et cette conscience me rassure. L'équilibre est un centre de mouvances. Rien à mater, rien à abattre. Le chemin parcouru n'est que l'ouvrage de la vie, je me soigne au jour le jour, je veille tout simplement à réunir à la même table le corps et le cœur gros.

Marcher, respirer

Tu m'accompagnes dans la forêt magique, jusqu'alors elle ne m'était apparue que dans mes livres d'enfance, des troncs d'arbre conservent ici la mémoire du monde. Les lumières timides s'immiscent et jouent sur les épaules des plans d'ombre, nous ne parlons presque plus, j'ai le sentiment d'entrer en vie, par des portes successives, par tes mots chuchotés ou tombés dans les éclats de rire qu'on éparpille sur les mousses. J'ai souvent peur de la montagne, nous rencontrons des voyageurs paisibles, le seul but de la marche, monter là-haut, là-haut, on n'y trouvera que des cimes, la chute de tous les murs qui interfèrent avec

les regards, ça sent les épiceas, ici, tous les sens se rencontrent pour réaliser le tracé de la marche et de la respiration.

Je n'aime pas toujours m'astreindre à cette marche, elle me semble trop lente. La montagne m'oblige à jouer sur mes respirations, à ménager le temps, à tenter des rythmes nouveaux. Voilà une manière autre d'expérimenter mon corps. Pour la première fois, la seule chose qui compte est de réussir à marcher, à me rendre sur les sommets, à puiser des paysages les signes du cœur, tu es là, je constate que ma seule raison d'exister, maintenant, serait de respirer, une fois pour toutes. La nourriture est vaste, aérienne, les vents s'étalent en déroulant les sentiers les plus obscurs, pourquoi faudrait-il qu'il en soit autrement ? En quittant pour toujours le corps gros, je devais être amenée à rencontrer les couches intérieures qu'il recouvrait. Marcher sur le chemin des crêtes amplifie mon désir de vivre, de jouer sur les équilibres, quand la vie n'est ni l'Un ni l'Autre. Je comprends sans comprendre. Plus que la couleur rosée d'une orchidée sauvage.

Le corps gros me privait de la marche et de la respiration. Il me protégeait du désir, il rendait opaque l'ensemble de mes peurs. En délaissant sa peau vieille, le serpent perd des écailles devenues inutiles, même les plus brillantes, et trouve la place dans un nouveau corps qui donne accès à d'autres mobilités. Je cohabitais avec un corps trop grand, trop gros, encombrant, et qui restreignait, de façon paradoxale, mes accès à l'espace. Encore une fois, je crois que je nais, de façon consciente et délibérée.

Sur la cime du Chasseron, l'espace se démesure, le temps s'embrase. Je ne vois même plus les décombres du vieux corps.

Le Havre, juillet 1993

Je suis revenue au Havre, là où tout commence et ne se terminera jamais. C'est en ces lieux, au printemps 1989, que débutait cette longue aventure dans le pays intérieur. La baleine a traversé plusieurs fois les eaux profondes, en croyant souvent se perdre, même en suivant le banc des plus sages. De tout temps, l'intérieur des baleines a fasciné : mythiques, puissantes, la musique de leur souffle nous interpelle, bêtes maritimes qui donnent l'illusion de se noyer pour ensuite resplendir de vie. En éclaboussant leur élégance et leur mystère. En déposant ici et là armes et bagages, je suis devenue une baleine souriante, hésitante entre les fosses de mer rageuse et les eaux moutonnées et lumineuses. Mon voyage accompli au cœur de la baleine ressemble peut-être à celui de milliers d'autres femmes. Mais au cœur de chacune d'entre elles, le paysage restera unique, d'une saisissante beauté.

On ne remédie pas à la vie, on l'aménage juste un peu. On ne change pas vraiment son corps, on l'aménage juste un peu.

Plus petite aux yeux des autres, et à mes yeux aussi, je reste toujours complice de la baleine.

ÉPILOGUE

Je crois qu'elle avait eu
peur, la mère, de n'avoir
même plus à nous nourrir,
même plus ça.

M. Duras

Depuis 1991, mon corps a été le lieu de moult transformations intérieures : il arrive encore qu'on ne me reconnaisse pas. J'aime bien cette sensation ! Curieusement, on me dit souvent que « j'en ai encore perdu », même si mon poids est demeuré stable à deux kilos près. On dirait que pour les autres, l'image du nouveau corps prend beaucoup de temps à s'assimiler. Ces remarques me confirment que l'intégration de l'image corporelle, pour soi et pour les autres, est sans doute cruciale. Elle mériterait plus d'attention de la part des intervenants et des chercheurs. Les stéréotypes de l'Avant et de l'Après, coriaces, laissent souvent l'impression que la réussite s'exprime en termes de kilos dont on s'est enfin débarrassé... Lorsque l'image de son propre corps n'a jamais été stable, comment intégrer l'image d'un nouveau corps ? Pour toutes ces raisons, le processus de changement pourrait être

beaucoup plus long qu'on ne le croit, et se poursuivrait bien longtemps après la perte pondérale. Il ne se réduit certainement pas à un Avant et à un Après.

Quelles que soient l'idéologie et les motivations qui suscitent un tel processus, la terre promise n'existe pas. Et les recettes miracles non plus. De nombreux moyens sont facilement accessibles, les plus simples, les moins coûteux et les moins risqués pour la santé sont probablement les meilleurs. Mais ce sont d'abord les moyens qui nous conviennent et qui sont le plus en harmonie avec notre propre mode de vie et notre histoire personnelle qui seront à privilégier. De plus, commencer une telle démarche entraîne une transformation en profondeur de son rapport à la nourriture, à soi, à son corps et aux autres. Cette transformation se vit tous les jours et elle se poursuit... des années durant.

Au bout du chemin, bien des déceptions surviennent : le corps que l'on retrouve correspond rarement à celui que l'on imaginait... le goût pour le sucre et le gras n'est pas tout à fait disparu... ici et là des jours boulimiques peuvent provoquer beaucoup de découragement... On s'aperçoit vite qu'il n'y a pas d'acquis puisque les processus biologiques de la mémoire corporelle de l'obésité opéreront toujours : on reprend facilement un kilo ou deux...

Tant de difficultés sont-elles nécessaires ? Faut-il abdiquer et en finir par un *Fat is beautiful* ? Je n'en suis pas certaine. L'enrichissement personnel que m'a valu mon expérience, incluant l'écriture de ce livre, représente pour moi plus que toutes les idéologies réunies à propos de la minceur. Cela ne signifie pas pour autant que la voie à suivre soit forcément la mienne, loin de là ! Je n'ai de leçon à donner à aucune femme ; je n'ai qu'une expérience à partager. Je souhaite cependant que dans les années à venir la réalité de l'obésité soit mieux comprise de la part de la population, des

hommes et des femmes, des intervenants et des chercheurs. Et que cette meilleure compréhension favorise enfin le respect des corps et des choix différents et atténue la souffrance vécue dans l'univers des rondeurs.

L'industrie de l'obésité constitue un véritable danger pour la santé publique et pour la santé des femmes. Il m'apparaît urgent que cesse la propagation des illusions en cette matière et que les personnes obèses ou qui croient l'être, femmes ou hommes, puissent disposer plus librement de leur vie, de leur intimité, de leur sensibilité et de leur corps. On peut choisir de demeurer rond, comme on peut tenter autre chose. Dans un cas comme dans l'autre, il s'agit d'une réalité complexe. Vivre toute sa vie avec des rondeurs et en être heureux, pourquoi pas ? Vivre toute sa vie dans la souffrance et l'insatisfaction à cause de ses rondeurs s'avère insensé. Dans ce cas, il est souhaitable d'être aidé et accompagné. Les différents intervenants, infirmières, psychologues, médecins, diététistes... qui côtoient les personnes rondes se doivent d'être plus sensibles à la complexité de l'expérience de l'obésité et de sa transformation.

BIBLIOGRAPHIE

- _____. *Le Guide alimentaire canadien*, Ottawa, Santé et Bien-être social Canada, ministère des Approvisionnements et Services Canada, 1992, n° cat. H39-252/1992 F.
- _____. « La nourriture. Pour une anthropologie bioculturelle de l'alimentation », numéro spécial de la revue *Communications*, vol. 31, 1979.
- APFELDORFER, Gérard. *Je mange donc je suis. Surpoids et troubles du comportement alimentaire*, Paris, Payot, 1991.
- BALASC, Christiane. *Désir de rien. De l'anorexie à la boulimie*, Paris, Aubier, 1990.
- BOURQUE, Danielle. *À dix kilos du bonheur*, Montréal, Le Jour, 1991.
- CENTRE DES FEMMES DE VERDUN. *L'Obsession de la minceur, un guide d'intervention*, Verdun, 1991.
- FISCHLER, Claude. *L'Homnivore*, Paris, Odile Jacob, 1990.
- KOUSHINE, Catherine. *Soyez bien dans votre assiette*, Paris, Sand, 1985.
- LAMBERT-LAGACÉ, Louise. *Le Défi alimentaire de la femme. Préserver son capital santé en retrouvant le plaisir de manger*, Montréal, éditions de l'Homme, 1988.
- LANGE, Frédéric. *Manger ou les jeux et les creux du plat*, Paris, Seuil, 1975.
- LAWRENCE, Marilyn. *Fed up and Hungry, Women and Oppression and Food*, Londres, The Women's Press, 1987.

- LINHART, Robert. *Le Sucre et la Faim, enquête dans les régions sucrières du nord-est brésilien*, Paris, Minuit, 1980.
- MATTEAU, Hélène. *Les Mots de la faim et de la soif*, Montréal, éditions de l'Homme, 1990.
- MOORE LAPPÉ, Frances. *Sans viande et sans regrets, un régime alimentaire pour une petite planète*, Montréal, L'Étincelle, 1976.
- MOORE LAPPÉ, Frances. *L'Industrie de la faim*, Montréal, L'Étincelle 1978.
- OGDEN, Jane. *Fat Chance! The Myth of Dieting Explained*, Londres, Routledge, 1992.
- ORBACH, Susie. *Maigrir sans obsession*, Montréal, Le Jour, 1984.
- SPITZACK, Carole. *Confessing Excess, Women and the Politics of Body Reduction*, New York, State University of New York, 1990.
- YAÏCH, Jean-Louis. *La Faim en soi. Guide du comportement alimentaire*, Paris, Seuil, 1991.

Table des matières

Préambule	7
Le cœur gros.....	13
Le souffle du passage.....	89
Épilogue.....	153
<i>Bibliographie</i>	157

Achevé d'imprimer
en avril 1994 sur les presses
des Ateliers Graphiques Marc Veilleux Inc.
Cap-Saint-Ignace, (Québec).

«Les journées où je me sentais belle je portais mes boucles d'oreilles. On dit souvent à une femme obèse, pour la complimenter, qu'elle a un beau visage... Heureusement, il me restait encore un visage!»

Une femme parle de son expérience douloureuse de l'obésité. Une anthropologue de la santé dissèque ce phénomène «social». Une écrivaine tente d'en finir avec l'une et l'autre... et donne naissance à *Au cœur de la baleine*.

Un regard à la fois lucide et tendre sur un sujet maintes fois abordé, mais rarement compris. Une lecture troublante, éclairante, où la parole de l'auteure, cette femme aux trois visages, n'est jamais complaisante.

Photo: Daniel Dupont



Francine Saillant est infirmière et anthropologue, professeure à l'École des sciences infirmières et membre du Centre de recherches sur les services communautaires de l'Université Laval. Elle a fait paraître Ruptures, un recueil de poésie, et collaboré à de nombreux ouvrages dans le domaine de la santé, dont Essai sur la santé des femmes (1981) et Accoucher autrement (1987). Elle a aussi publié Cancer et culture (Saint-Martin, 1988).

Couverture: Gineïte Loranger

collection **À vrai dire**

ISBN 2-89091-129-2



9 782890 911291

