

EN VOS PROPRES MOTS :

Réflexions sur la vie avec l'obésité

ÉDITÉ PAR ELLYN SPRAGINS



Selon tes propres mots

CONTENU

Les lettres de ce livre ont été rédigées par des personnes qui souffrent d'obésité, une maladie chronique qui touche des millions de personnes. Ce livre, édité par Ellyn Spragins, aborde les thèmes du deuil et de la culpabilité et le cheminement pour contrer les préjugés, la stigmatisation et la honte si souvent associés au poids d'une personne. Les idées et les opinions exprimées ne sont pas représentatives de Novo Nordisk et ne doivent pas être considérées comme des conseils thérapeutiques.

Tous.tes les participant.e.s ont donné leur autorisation et confirment que leurs lettres et leurs renseignements personnels peuvent être utilisés par Novo Nordisk dans le livre *En vos propres mots : Réflexions sur la vie avec l'obésité*.

04. Introduction de Ellyn Spragins

10. Lettres

10. Andrew

16. Brian

22. Lili

28. Rachelle

34. Jeff

40. Talena

46. Tanya

52. Tara

Introduction de

ELLYN SPRAGINS

Qui n'a pas repensé à une période difficile de sa vie en pensant qu'il ou elle aurait aimé savoir à l'époque ce qu'il ou elle sait aujourd'hui? La plupart d'entre nous, probablement. Ce désir est si courant que nous avons créé un mot pour l'exprimer : rétrospective 20/20. Qui sait mieux que vous ce que vous avez ressenti lorsque vous étiez plus jeune, et ce qui aurait pu rendre les choses moins difficiles?

Ces questions m'ont menée à trois livres remplis de lettres sur lesquelles j'ai collaboré et à une carrière d'oratrice qui m'a permis de vivre l'aventure des *Lettres à une plus jeune version de moi-même* avec des centaines de personnes lors de séminaires et d'ateliers. De ces lettres, j'ai appris que tout le monde a des difficultés, même les personnes qui semblent les plus fortes. Cependant, très peu de lettres concernaient un problème physique ou de santé. Et pourtant, ne serait-il pas extrêmement utile de savoir comment d'autres personnes ont géré, ou moins bien géré, un défi de santé, et ceci afin de bénéficier de leur expérience?





ELLYN

C'est de là qu'a germé l'idée de *En vos propres mots*, le livre que vous avez entre les mains. Il contient huit lettres de personnes atteintes d'obésité. Ensemble, les lettres témoignent de la souffrance engendrée par la stigmatisation associée à l'obésité et les nombreuses hypothèses qui l'entoure. Bien que l'obésité soit considérée comme une affection médicale, les auteur.e.s des lettres estiment que leur poids les a amenés, par exemple, à être jugé.e.s comme étant paresseux.se.s ou non discipliné.e.s. Les auteur.e.s de ces lettres ont beaucoup à partager avec d'autres personnes atteintes d'obésité, ainsi qu'avec des personnes qui n'ont jamais été confrontées à des problèmes de poids. Il faudra un changement d'attitude de la part des deux groupes pour contrer le traitement humiliant infligé aux personnes atteintes d'obésité.

La nourriture a bien sûr joué un rôle dans les expériences des auteur.e.s des lettres. Toutefois, le thème le plus important ici est la façon dont leurs efforts pour maintenir leur santé mentale sont liés à la nourriture.

Pour Brian, dont la confiance a été affectée par ses proches à l'adolescence, manger est devenu un réconfort encore plus essentiel dans la vingtaine alors qu'il occupait un emploi qu'il détestait. Pour Tara, qui a grandi en se comparant défavorablement à ses sœurs et à ses amies plus maigres, trop manger en secret était comme une dépendance, offrant un état d'euphorie.

Comme vous le lirez, être obèse a un impact terrible sur la santé mentale. Ces huit personnes ont éprouvé du chagrin et de la culpabilité et fait face à de l'intimidation et à de l'aliénation sociale, pour ne nommer que quelques-uns des facteurs qui minent le bonheur. Par conséquent, elles ressentaient une amertume envers elles-mêmes. La douleur et la honte associés au fait d'être obèse étaient les sentiments les plus universels ressentis par les gens dans ce livre. Bien que plusieurs ont fait l'objet d'insultes ou de critiques en raison de leur poids, les huit personnes n'ont jamais été traitées aussi durement qu'elles l'ont été avec elles-mêmes.

Racontant une expérience avec son thérapeute, lors de laquelle on lui a demandé de parler à une photo de lui-même quand il était petit, Andrew a déclaré : « Lorsque j'ai parlé pour la première fois à la photo, tous les mots que je gardais à l'intérieur ont fait surface. Le dégoût et la colère étaient incroyables. Je ne parlerais jamais à un vrai enfant de la façon dont je me parlais à moi-même. »

Les conseils que nos auteur.e.s offrent à leur plus jeune version d'eux-mêmes varient. Toutefois, ils impliquent tous de composer avec des schémas mentaux et émotionnels. Personne n'a mentionné les régimes alimentaires, les calories ou la nourriture. Les auteur.e.s des lettres ont encouragé la version plus jeune d'eux-mêmes ou d'elles-mêmes à reconnaître que les choses ne sont pas aussi graves qu'elles le paraissent. Ils ou elles ont suggéré d'apprendre à restructurer leurs pensées et à découvrir de nouveaux procédés pour contrer les facteurs de stress. Talena s'est dit à elle-même d'être assez courageuse pour demander de l'aide avec assurance et sans honte, et ce à de nombreuses reprises au besoin. Tanya a invité la version plus jeune d'elle-même à cesser de faire passer les besoins des autres avant les siens et à dire « Non ».

Plus important encore, les huit personnes de ce livre auraient aimé savoir à quel point il est important de dissocier leur poids des croyances étouffantes et restrictives auxquelles il est associé. Comme le dit Tanya dans sa lettre : « Ce que tu dois savoir, c'est que ton poids n'a pas d'importance. Il ne t'indique pas si tu peux parcourir le monde ou non. Il ne détermine pas à quel point tu es intelligente ou dévouée. Ton poids ne signifie rien. Nous lui donnons tellement de pouvoir, mais, vraiment, il n'en a pas. »

J'espère que la lecture de ces lettres franches et sincères aidera le lectorat atteint d'obésité à se sentir moins seul, moins jugé et en pleine possession de leurs moyens. De nombreuses options sont disponibles pour cette affection médicale. Si l'une des huit personnes de ce livre se tenait devant vous en ce moment, elle dirait : « Si je peux le faire, vous le pouvez aussi. » J'espère également que les personnes qui n'ont jamais eu de problèmes de poids graves réfléchiront à la façon dont elles pourraient aider à éliminer la stigmatisation ressentie par les personnes atteintes d'obésité.

Je tiens à remercier les huit personnes spéciales qui ont été assez généreuses pour ouvrir leurs cœurs et leurs esprits dans ce livret. Que leurs lettres et En vos propres mots éclairent la voie de nombreuses autres personnes.

-Ellyn Spragins
Malvern, PA



Andrew affirme qu'il a toujours été différent. Seul. Solitaire. Unique. Bizarre.

Sa vie a débuté dans la tragédie avec la mort soudaine et tragique de sa mère biologique lorsqu'il était âgé de quatre mois. Bien qu'il ait grandi entouré et soutenu par sa famille, il a créé un narratif autour de la mort prématurée de sa mère biologique à l'âge de 32 ans. Comment quelqu'un a pu mourir aussi jeune? Il a décidé que sa naissance était à l'origine de sa mort, bien qu'en fait, il s'agissait d'une anomalie cardiaque non détectée. Il a donc passé une grande partie de son enfance, de son adolescence et de sa vie d'adulte à composer avec un deuil inconscient, de la culpabilité et de la honte.

Lorsqu'il était enfant, Andrew se tournait vers la nourriture pour calmer ces sentiments. À environ 5 ou 6 ans, il s'est également servi de la nourriture dans le cadre de tentatives d'humour immatures avec ses pairs, mangeant ce qu'il y avait par terre, par exemple, ou laissant les enfants lui lancer de la nourriture. Surnommé « Piggy Wiggy » par les autres enfants, il s'est toujours retrouvé exclu. Bizarre. Ridicule. Dégoûtant.

Il a commencé à se détester lorsqu'il était enfant et son état d'esprit n'a fait qu'empirer à mesure qu'il grandissait. Déjà ostracisé par la société, il s'est senti encore plus seul lorsqu'il a réalisé qu'il était homosexuel pendant son adolescence. Vivant dans une région rurale du sud-ouest de l'Ontario, Andrew ne connaissait personne comme lui. L'envie de révéler le vrai lui et la peur de révéler son orientation sexuelle se sont livrées bataille. « J'étais la cible de moqueries et d'intimidation, alors je ne sais pas ce qui aurait pu être pire, sauf l'idée que même ma famille ne m'accepterait peut-être pas si elle connaissait la vérité », dit Andrew.

Il a souffert dans la douleur et le silence pendant de nombreuses années. Pourtant, son désir d'être remarqué et reconnu a persisté, sous une forme non articulée. Son corps a parlé pour lui. « J'ai commencé à manger des quantités importantes de nourriture pour prendre du poids afin d'être remarqué », se souvient Andrew. « Quelque part à l'intérieur de moi, j'estimais que si je gagnais suffisamment de poids, je serais remarqué et que quelqu'un m'accepterait pour qui je suis. »

Âgé maintenant de 45 ans, ce n'est qu'il y a dix ans, après avoir connu de graves problèmes de santé et perdu plus de 45 kilos, qu'Andrew a suivi une thérapie et a commencé à adresser ses émotions envers la nourriture. Après avoir adressé la perte de sa mère, lui et le thérapeute ont commencé à se concentrer sur sa haine de lui-même. « J'ai apporté une photo de moi quand j'étais enfant et nous avons littéralement passé des séances à parler à ce petit garçon. Lorsque je lui ai parlé pour la première fois, tous les mots que je gardais à l'intérieur ont fait surface. Le dégoût et la colère étaient incroyables », se souvient Andrew. « Je ne parlerais jamais à un vrai enfant de la façon dont je me parlais à moi-même. »

Andrew a choisi d'écrire à une plus jeune version de lui-même au début de la trentaine. Il vivait à Toronto, en Ontario, et avait révélé son orientation sexuelle dans sa vie privée. Travaillant professionnellement dans le secteur de l'éducation, il ne croyait pas qu'il était sécuritaire de révéler sa vraie identité au travail. Il voulait vraiment rencontrer un partenaire de vie, mais en tant qu'homme homosexuel obèse, il continuait à être seul. Les mots résonnaient toujours à l'intérieur : Dégoûtant. Gros. Seul.

Un soir, il a visité l'un de ses pubs préférés sur Church Street au centre-ville de Toronto avec des amis. En tant qu'homme homosexuel obèse se retrouvant dans l'espace restreint d'un bar, il devait souvent s'excuser lorsqu'il se rendait au bar ou aux toilettes. Ce soir-là, il a trouvé une chaise dans le coin et a essayé de se fondre dans le décor. Il voulait simplement disparaître, mais en même temps, il voulait être remarqué et approché. Et il a été approché, avec des résultats dévastateurs. Plus d'un homme au bar ce soir-là lui a dit : « Tu as un beau visage, mais je ne serais pas intéressé par un gars avec ce corps. Désolé. »

Même 20 ans plus tard, ces mots font mal. Andrew s'est écrit à lui-même à ce moment dans le bar.



ANDREW

A close-up portrait of a man with dark hair, smiling warmly. He is wearing a red and white patterned shirt. The background is a solid blue color.

Cher

ANDREW

Cher Piggy Wiggy/Andy Roo,

Humilié. Gêné. Anéanti. Ce rejet n'a fait qu'enraciner davantage la honte et la culpabilité que tu ressens depuis ton enfance :

Gros enfant ridicule et répugnant.

Ado gay tordu.

Obèse et bon à rien.

Trouveras-tu un jour un compagnon ou un partenaire de vie? La réponse semble être « non ». Mais Andrew, tu dois savoir que ce moment n'a pas de véritable pouvoir sur toi. Ce rejet les concerne, pas toi. Ce n'est pas un reflet de qui tu es en tant que personne. Il s'agit du reflet de l'incapacité de ces personnes de te voir sous tous tes beaux attraits.

Dans la communauté rurale hétéronormative dans laquelle tu vivais à l'adolescence, tu ne faisais jamais partie du groupe. Tu étais toujours exclu. Il s'agit d'une tendance qui s'applique à la façon dont tu as perçu tes interactions avec les autres tout au long de ta vie. Tu dois comprendre que cette perception - tes sentiments d'exclusion et de rejet - n'est pas aussi omniprésente que tu l'imagines.

Tu vis avec cette perception du rejet depuis ton enfance. Ta mère biologique t'a rejeté - elle est morte. Tu n'as jamais été accepté comme Piggy Wiggy malgré tes meilleurs efforts pour faire rire les gens et faire en sorte qu'ils te trouvent attachant.

Le monde ne te voit pas avec la honte, la culpabilité et la haine de soi que tu ressens en ce moment. Ces mots insensibles et désagréables ne reflètent pas qui tu es, et ils ne sont pas représentatifs de la façon dont la plupart des gens te voient. Ils voient le vrai toi.

Tu dois parcourir le monde comme si tu y avais ta place. Le monde doit faire de la place pour toi dans toute ta splendeur. Tu as des talents et des dons extraordinaires à offrir. Présente-toi et sois présent. Sois conscient que les gens aiment, respectent et apprécient la belle personne que tu es.

Les gens disent toujours que tu dois d'abord t'aimer et t'accepter, avant de t'attendre à ce que les autres t'aient et t'acceptent. Et c'est vrai. Toutefois, c'est plus facile à dire qu'à faire. Tu dois apprendre, très lentement, à démanteler l'image de monstre que tu as créée de toi-même et réécrire l'histoire horrible que tu t'es toujours racontée. Et tu le peux, avec l'aide d'un thérapeute talentueux et le soutien de ton partenaire de vie.

Et Andrew, observe bien ce qui se passera par la suite : Tu tireras parti de ces expériences traumatisantes pour ton grand bien. Tu utiliseras ta douleur pour inciter au changement afin de soutenir une santé physique et mentale positive. Tu commenceras à parler différemment au jeune enfant que tu étais et à l'adulte que tu es maintenant :

Homme attrayant, drôle et attentionné.
Professionnel intelligent, talentueux et influent.
Personne digne, désirable et aimable.

Ton plus grand défenseur,

Andrew



À l'âge de 30 ans, Brian a reçu un conseil quant à ce qu'il devait faire pour être promu vice-président de la société de conseil pour laquelle il travaillait : « Perdre du poids. » Ses collègues ont remarqué qu'il prenait du poids. On lui a dit que personne ne voulait faire affaire avec un consultant qui ne sait pas se contrôler. S'il pouvait remonter dans le temps et se donner un conseil à ce moment précis, dit-il, il consisterait en deux mots définitifs, incisifs et impératifs. « QUITTE MAINTENANT! »

Au lieu de cela, il a continué sa carrière de consultant. Il n'a pas tenté de perdre du poids parce qu'il croyait que ce serait impossible. Il ne savait pas comment il trouverait le temps de faire de l'exercice et de mieux manger tout en travaillant 12 heures par jour. En fait, son travail était très axé sur les détails et stressant. Mais ce n'est pas les seules choses avec lesquelles Brian composait.

Lorsqu'il était jeune, il avait un trouble d'apprentissage non spécifié, dont il avait honte. Puis, à l'adolescence, sa confiance naturelle semblait provoquer du ressentiment chez ses pairs, et parfois chez les adultes qui étaient censés être des mentors. Certaines des personnes autour de Brian ont tenté de détruire verbalement sa confiance en lui.

Au moment où il a obtenu son diplôme universitaire, la confiance de Brian avait été complètement minée. Anxieux et confus, il s'est senti contraint d'accepter le poste de consultant qu'il était capable de décrocher, et il connaissait du succès dans ce domaine. Toutefois, la pression liée à analyser des milliers de chiffres, sachant qu'une seule erreur pourrait ruiner un projet entier, l'a incité à se tourner vers la nourriture en guise de réconfort. Il n'était pas conscient de cette habitude, ainsi que de sa prise de poids. Ayant toujours été mince, avec un métabolisme rapide, il croyait qu'il était à l'abri de la suralimentation. « Je croyais avoir été béni par la génétique, » explique-t-il, « que je pourrais manger tout ce que je voudrais tout au long de ma vie sans jamais prendre de poids. C'était aussi une façon pour moi d'essayer de m'accrocher à ma jeunesse. »

À l'âge de 33 ans, il devait perdre 45 kilos. Il a quitté son emploi de consultant pour démarrer sa propre entreprise et il a commencé à perdre du poids. Au lieu de trouver une solution permanente à ses problèmes de poids et de nourriture, il a passé de nombreuses années à avoir des pensées désordonnées atroces, à suivre des régimes alimentaires et à adopter des routines d'exercices secrètes avant de trouver un plan de traitement qui lui convenait. Âgé aujourd'hui de 53 ans et psychothérapeute accompli dans le domaine de la perte de poids, il comprend la psychodynamique historique qui l'a amené à se tourner vers la nourriture en guise de réconfort. Il reconnaît également les forces sous-jacentes qui l'ont mené à 15 ans de troubles alimentaires, de refuge dans la nourriture et de prise de poids, ce qui a presque démoli sa santé à tout jamais. Ceci est sa lettre à lui-même au début de son adolescence.



BRIAN

A close-up portrait of a middle-aged man with short, graying hair, wearing black-rimmed glasses and a dark red sweater over a white collared shirt. He is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is a solid dark gray.

Cher Brian,

Tu as tellement de potentiel et de confiance. Mais pendant ces années tendres et vulnérables de ta vie, ta confiance est menacée; en fait, elle est attaquée. Tu dois être conscient des personnes qui veulent te détruire et te remettre à ta place. C'est ce qui arrive aux gens qui ont confiance en eux.

Les pires personnes qui détruisent ta confiance sont celles qui sont les plus proches de toi et sur lesquelles tu comptes le plus. Dans le futur, Brian, tu auras de plusieurs thérapeutes qualifié.e.s qui te diront que ces personnes opèrent juste sous la surface, faisant en sorte que tu ne sois pas conscient des dommages qu'ils causent.

Je suis ici pour te donner la permission de ne pas écouter ces personnes et pour te dire de ne pas essayer de les changer. Tu as un esprit vif qui te donnera envie d'essayer, mais ne perd pas ton temps. Tu apprendras plus tard au cours de ta vie que la meilleure chose à faire lorsqu'on se frappe la tête contre le mur est simplement d'arrêter de le faire.

De façon plus générale, il y aura beaucoup de personnes dans ta vie qui essaieront de te détruire et de te trahir. C'est blessant, mais ça fait partie de la vie. C'est juste une question de malchance pour toi. Ce que je suis ici pour te dire, c'est que tu peux faire face au rejet et que tu peux, devrait et doit changer.

Cher

BRIAN

BRIAN

Malheureusement, tu n'auras pas de modèle dans ta vie qui t'enseignera l'autonomie, la résilience ou la façon d'accepter le rejet. Un conseil clé : Apprécie les gens pour leur capacité à être humbles, vulnérables et sages, et non pour leurs succès apparents ou leurs images extérieures. Entoure-toi d'adultes qui comprennent la vulnérabilité et la façon de se remettre de ses échecs. Ils ou elles t'aideront à apprendre comment regarder autour de toi et à réaliser que la situation n'est pas aussi grave que le rejet la fait paraître. Tu comprendras comment restructurer tes propres pensées, une pratique qui s'avérera efficace.

Tu grandis à une époque et dans une communauté où l'incertitude ou l'échec ne sont pas acceptables. Les gens vont te rabaisser en raison de leur propre sentiment d'insécurité. Ne l'intériorise pas! Apprends que tu peux être intimidant pour certaines personnes, que ce soit parce que tu connais du succès, que tu es intelligent, que tu es drôle ou (oserais-je dire) que tu es mince et beau.

De plus, tu dois évaluer si ta carrière et tes relations avec les autres te sont bénéfiques. Tu dois apprendre à renoncer à ce qui te fait du mal et aux personnes qui cherchent à te rabaisser. Lorsque tu es dans une bonne relation, tu sauras comment changer ou rendre une personne à l'aise, car la relation sera mutuellement bénéfique.

Si tu ne suis pas ces conseils, tu sombreras dans l'exercice physique compulsif, la consommation excessive de nourriture, la prise de poids extrême et dans une carrière entièrement insatisfaisante en consultation. Pour éviter l'inconfort de ta vie, tu voudras t'accrocher à ta jeunesse en mangeant ce que tu veux, en pensant que tu ne prendras jamais de poids parce que tu as toujours été mince. Tu ne te rendras pas compte que tu te tournes vers la nourriture en guise de réconfort et pour contrer la confusion que tu ressens lorsque tu n'es pas heureux dans une vie que les autres voulaient pour toi, mais que tu ne voulais pas pour toi-même. Tu te tourneras vers la nourriture pour t'accrocher à la personne que tu aurais dû être et à la confiance qui t'a été volée.

Cependant, tu peux et tu vas surmonter ces obstacles grâce à des décennies de croissance personnelle intensive, et cela fonctionnera pour toi. Tu transformeras tes problèmes avec la nourriture en une carrière fructueuse que tu aimes et que tu désires. Tu trouveras ces mentors. Tu apprendras la valeur de la vulnérabilité. Brian, tu réussiras selon tes priorités et, malgré tout, tu n'auras aucun regret dans la vie. D'une certaine façon, même à l'âge tendre de 12 à 14 ans, je pense que tu le sais déjà.

Avec un cœur protecteur,

Brian



Lorsque Lili avait 51 ans, une occasion merveilleuse s'est présentée : un poste de gestion de comptes interentreprises pour une compagnie aérienne. Ayant déjà été directrice de bureau, elle était très excitée de décrocher le nouveau poste après un mois d'entrevues et de tests. Maintenant âgée de 56 ans, Lili dit : « J'aime ça. Ça me ressemble plus. Je suis très sociable et j'adore rencontrer différentes personnes partout au pays. »

Au début, cependant, elle avait un gros problème de santé qu'elle ne savait pas comment résoudre. Elle était épuisée, et elle avait pris beaucoup de poids assez rapidement. Mesurant seulement 5 pi, elle a été stupéfaite de réaliser que tous ses vêtements étaient de taille « L » ou « XL ». Son sentiment d'anxiété à l'égard de sa santé s'ajoutait à son sentiment de gêne paralysant à l'égard de son apparence.

Son travail l'obligeait à assister à des conférences de presse et à des salons professionnels. Qu'est-ce que ça fait d'avoir autant de gens qui la regardent?

Dans le cadre de son nouveau travail, elle devait également assister à une réunion aux États-Unis une fois par mois. « La salle de conférence où la réunion se déroulait était si petite que je n'ai pas été en mesure de passer derrière les chaises pour me rendre à la mienne. Les gens devaient bouger pour me laisser passer », se souvient Lili. Ce fut un choc pour elle, et c'était terriblement décourageant.

Fatiguée et en surpoids, pensait-elle. Je suppose que ce sera ma vie.





Chère

LILI

Bonjour Lili,

Le désespoir que tu ressens est réel. Tu es prisonnière d'un corps que tu ne connais pas. Te ne reconnais pas non plus les vêtements dans ton placard. Tu as l'impression de vivre la vie de quelqu'un d'autre.

Ta première approche a été d'aller au gym plusieurs fois par semaine et de manger plus sain. Mais les résultats ont été décevants. Tu as blâmé la ménopause et le vieillissement. Eh bien, c'est ta sentence à vie, tu as pensé.

Donc, maintenant, il semble qu'il n'y ait rien à faire, qu'il n'y ait aucune solution.

Lili, il y a une solution et il y a des réponses. Tu n'as pas exploré d'autres solutions pour la simple raison que tu ne te rends pas compte qu'il existe d'autres solutions à cette vie et pour ce que tu ressens. Cherche des réponses, en commençant par ta médecin de famille. Elle découvrira que tu as une insuffisance thyroïdienne et t'orienteras vers un spécialiste.

Le parcours à partir de ce moment sera tellement positif. Tu trouveras un médicament qui fonctionne, mais tu prendras également conscience qu'il ne s'agit pas d'une solution miracle pour l'excès de poids.

Tu devras travailler sur tous les fronts, en devenant également plus active et en changeant tes habitudes alimentaires. Les bénéfiques? Tu seras surprise de découvrir que les bénéfiques sont bien plus importants que la simple perte de poids. Tu retrouveras ton énergie. Tu te reconnaîtras et reconnaîtras ta vie à nouveau.

Tu seras extrêmement fière d'avoir accompli tant de choses alors que tu n'avais aucun espoir. Chaque fois que tu avais eu envie d'abandonner, tu étais tout de même si constante. Combattre l'anxiété et la dépression que tu ressentais n'a pas été une aventure facile, mais tu as choisi d'être bienveillante envers toi-même et de croire que tu en valais la peine. Tu t'es choisi toi-même et ta santé avant tout!

Avec admiration,

Lili



Pour offrir une perspective plus approfondie sur ses expériences personnelles, l'auteure a choisi d'écrire à la première personne.

C'était le printemps 1993. J'avais 30 ans. J'étais grosse, chauve, je souffrais d'insomnie chronique, j'étais affligée de douleurs et je vomissais tous les jours. J'avais reçu de nombreux diagnostics, entre autres l'alopecie circonscrite, la polyarthrite rhumatoïde et la maladie de Hashimoto, mais on m'avait dit de nombreuses fois qu'il n'y avait aucun lien entre ces affections. Je travaillais à l'Hôpital pour enfants malades [The Hospital for Sick Children, HSC]. C'était important pour moi de travailler aux côtés d'un personnel médical attentionné alors qu'il s'occupait des enfants et des familles qui composaient avec une maladie grave. En plus de mon travail au sein du service de rhumatologie, je me rendais au théâtre HSC les jeudis soirs pour faire du bénévolat auprès des enfants dans le cadre de la production hebdomadaire de Tails, une pièce parlant du fait d'être différent et d'avoir de l'importance. Mon travail consistait à aider les enfants à placer des queues et des oreilles et de me déplacer parmi eux pour chanter et interpréter les rôles... « Quincy Tailor, c'est mon nom. Viens voir mon wagon. » Voir les sourires et les rires à travers les tubes respiratoires, les pompes d'analgésie et les appareils de survie m'a appris à quel point les esprits des enfants étaient forts. Mes problèmes de santé semblaient insignifiants certains jours, sachant que d'autres personnes se battaient pour leur vie ainsi que pour chaque souffle.

Mes cheveux étaient complètement tombés, mais ce n'était pas grave puisque je voyais des enfants perdre leurs cheveux à la suite de traitements de chimiothérapie. J'essayais de les encourager et de plaisanter, en leur montrant ma tête chauve en guise de solidarité. Mais, être grosse et chauve est une combinaison dévastatrice. Je me souviens d'enfants qui ont refusé de prendre leur prednisone et d'autres médicaments si cela leur faisait prendre du poids ou enfler leur visage. Dans le cas de la prednisone, cet effet est appelé le visage lunaire. À l'école, ces enfants se faisaient intimider sans merci. Les enfants gravement malades préféreraient refuser des médicaments qui sauvent des vies et être malades plutôt que d'être « gros » et tourmentés. C'est la culture dans laquelle nous vivons.

En tant que fille grosse, j'ai régulièrement été ridiculisée ou reçue des regards désapprobateurs des gens. J'ai entendu des commentaires comme « Tu dois avoir été jolie » ou « Tu pourrais être si jolie » tout le temps. Ma mère me disait chaque jour : « Si ce n'était pas pour ta tête de citrouille, tu aurais fière allure. » Des commis de magasin m'ont ignoré en me disant : « Désolé, mais nous n'avons rien pour vous ici » pendant que je magasinais. Je devais toujours faire bonne impression pour contrer le stéréotype selon lequel les personnes grosses ne prennent pas soin d'elles-mêmes. J'ignorais que la plus grande humiliation à laquelle je serais confrontée en raison de mon poids serait infligée par un médecin, un endocrinologue qui était un spécialiste très réputé dans le domaine. Voici ce qui s'est passé cet après-midi-là, le jour du rendez-vous tant attendu.



RACHELLE

Je me présente au rendez-vous, portant ma nouvelle veste en suède gris taupe et ma robe à imprimé animalier assortie. Ma perruque vient d'être coiffée afin que j'aie l'air de quelqu'un qui se soucie de son apparence. À l'accueil, j'accroche la veste et je m'assois dos au mur. En tant que victime de violence physique, mentale et sexuelle pendant l'enfance, je recherche constamment l'endroit le plus sûr où je peux voir ce qui m'entoure et les allées et venues des gens.

Je suis nerveuse, mais optimiste et excitée. Peut-être que maintenant je recevrai le diagnostic approprié et le traitement que je mérite. Peut-être que mon alopecie, ma douleur chronique, mon insomnie et ma prise de poids disparaîtront.

L'infirmière me dirige vers une grande salle d'examen. Elle dit : « Enlevez tous vos vêtements, sauf vos dessous, et enfitez la jaquette bleue. Enlevez votre perruque. » Être à moitié nue me fait peur, car des choses terribles se produisent lorsqu'on est nu.

Alors que j'examine la salle, je me demande : pourquoi suis-je dans cette grande salle? Elle est trois fois plus grande qu'une salle d'examen normale. Le lit est derrière moi et il y a un petit évier à ma droite et une table et une chaise à ma gauche. Devant moi, il y a une illustration médicale du système endocrinien de Netter. Celle-ci m'est familière, car elle apparaît partout dans Sick Kids. J'aime les regarder pour m'éduquer.

Je suis effrayée, exposée, et je ne porte pas de perruque. La porte s'ouvre et cinq personnes, trois hommes et deux femmes, portant des blouses blanches et des stéthoscopes autour du cou entrent. Ils m'entourent; une femme blonde à ma droite, un jeune homme devant moi à droite, un homme aux cheveux bruns directement devant moi, un homme aux cheveux gris devant moi à gauche et une femme mince à ma gauche. Je suis surprise. Personne ne m'a

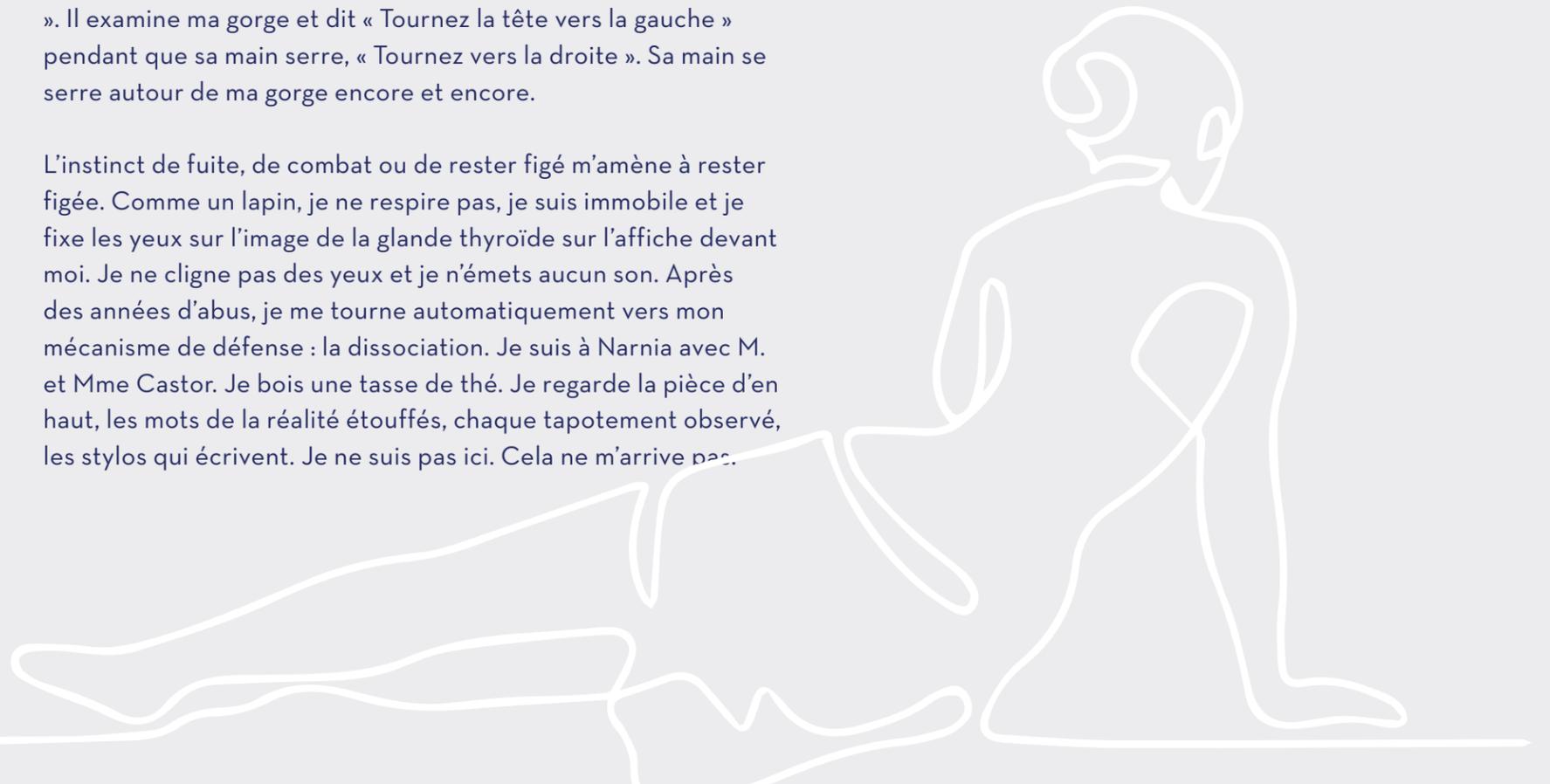
préparé pour cette foule.

En quelques secondes, la dynamique de pouvoir est établie. L'homme devant moi à gauche est le spécialiste. L'alpha dominant. Personne ne se présente. Il n'y a pas de contact visuel. Tout le monde écrit sur des blocs-notes. Le médecin avance et s'adresse à ses élèves. « Ici, nous avons un spécimen femelle obèse de 30 ans qui a ses règles et qui présente... » Même maintenant, 29 ans plus tard, alors que j'écris et que je me souviens du traitement de ce médecin, la colère et l'humiliation sont toujours présentes. Personne ne s'adresse à moi. Aucun « Comment allez-vous, Mme Hansen? » « Pouvez-vous nous dire ce qui vous amène ici aujourd'hui? » Rien. Il m'appelle un spécimen... un spécimen obèse...

Je n'entends plus ce qu'il dit en raison du sang qui bouillonne dans mes oreilles. Le médecin s'avance, et avec son index gauche, il examine tous les côtés de ma tête, d'abord le côté gauche, ensuite le côté droit et finalement l'avant et l'arrière, vérifiant les touffes restantes de cheveux. Tape. Tape. Tape. Tape. Sa main gauche saisit ma gorge et il m'ordonne « d'avaler ». Il examine ma gorge et dit « Tournez la tête vers la gauche » pendant que sa main serre, « Tournez vers la droite ». Sa main se serre autour de ma gorge encore et encore.

L'instinct de fuite, de combat ou de rester figé m'amène à rester figée. Comme un lapin, je ne respire pas, je suis immobile et je fixe les yeux sur l'image de la glande thyroïde sur l'affiche devant moi. Je ne cligne pas des yeux et je n'émetts aucun son. Après des années d'abus, je me tourne automatiquement vers mon mécanisme de défense : la dissociation. Je suis à Narnia avec M. et Mme Castor. Je bois une tasse de thé. Je regarde la pièce d'en haut, les mots de la réalité étouffés, chaque tapotement observé, les stylos qui écrivent. Je ne suis pas ici. Cela ne m'arrive pas.

Les cinq médecins sortent de la salle d'examen sans dire un mot, me laissant faire face à ce qui vient de se passer. Mon esprit dérive. Est-ce que je suis en sécurité? Est-ce qu'ils reviendront? Puis-je mettre mes vêtements? Puis-je remettre ma perruque et retrouver un peu de ma dignité? L'infirmière s'approche de la porte ouverte à ma gauche. « Le rendez-vous est-il terminé? », demande-t-elle. Je murmure : « Je ne sais pas. » Quelques minutes plus tard, elle revient et dit : « Vous pouvez partir. » J'expire, je remets ma perruque sur ma tête et je mets seulement ma robe et mon soutien-gorge. Je ne prends pas le temps de mettre ma petite culotte et mes collants. Je pars très vite. Je dévale le couloir à ma gauche et je quitte le bureau, laissant derrière moi ma nouvelle veste. Je m'en fous. Je veux sortir d'ici au plus vite! C'est tout ce qui me traverse la tête. Je ne retournerai jamais chercher ma veste.



Chère

RACHELLE

RACHELLE

Chère Rachelle,

Tu vaux tellement PLUS.

Tu es HUMAINE.

Tu as de la VALEUR.

Tu es AIMÉE.

Remplace les phrases qui te traversent la tête par ces vérités. Tu es assise sur un banc du parc Alexandria, en face du bureau du médecin, pleurant toutes les larmes de ton corps. En ce moment, tu te sens humiliée et ton esprit est complètement brisé.

Tu es grosse... tu es stupide...
tu es laide... tu es grosse... tu
es stupide... tu ne vaux rien...
personne ne t'aime. Tu es un
spécimen obèse, même pas un
être humain...

Le médecin vient de le dire. Pas seulement un médecin, mais les quatre autres qui se sont rendus complices par leur silence.

Tu n'es rien.

En ce moment, la façade de la personne que tu crois être est complètement éviscérée. Peu importe ce que tu essaies de te dire. Peu importe le nombre d'encouragements que tu te donnes, cinq médecins viennent de te prouver que tu ne vaux rien, que tu es seulement une fille obèse, grosse et stupide qui n'a clairement aucune autre condition. Tu n'auras plus jamais de nouvelles de ce médecin. Il n'y a pas de suivi. Rien.

Crois-moi, tu apprendras à connaître ta valeur.
Tu feras une différence.
Tu réaliseras tes rêves.
Tu iras vivre en Angleterre, mon cœur de lion.

Tu feras deux randonnées dans les montagnes des Virunga, suivant les traces de Dian Fossey et de son bien-aimé Digit. Tu iras au Cameroun pour aider à soigner les bébés chimpanzés orphelins dans le sanctuaire. Tu suivras la trace de la Dre Jane Goodall et travailleras avec des chimpanzés.

Tu seras une voix pour ceux qui en sont privés et pour les maltraités.
Tu feras de ta maison un refuge pour les enfants maltraités.
Tu t'engageras dans un combat pour ta vie et tu gagneras.
Tu surmonteras les traumatismes passés, y compris celui-ci.

Après avoir passé de nombreuses années à essayer de trouver une réponse et à être vu par des rhumatologues, des gastroentérologues, des dermatologues et des endocrinologues, tu trouveras enfin un médecin qui effectuera un simple test de vitamine D, qui révélera la cause principale de ton corps meurtri. Ton corps deviendra fort. La douleur s'estompera. Tu perdras le poids excédentaire. Tes cheveux repousseront et seront plus volumineux que jamais.

Tu apprendras à te défendre et à ne plus jamais rester vulnérable, exposée et nue.

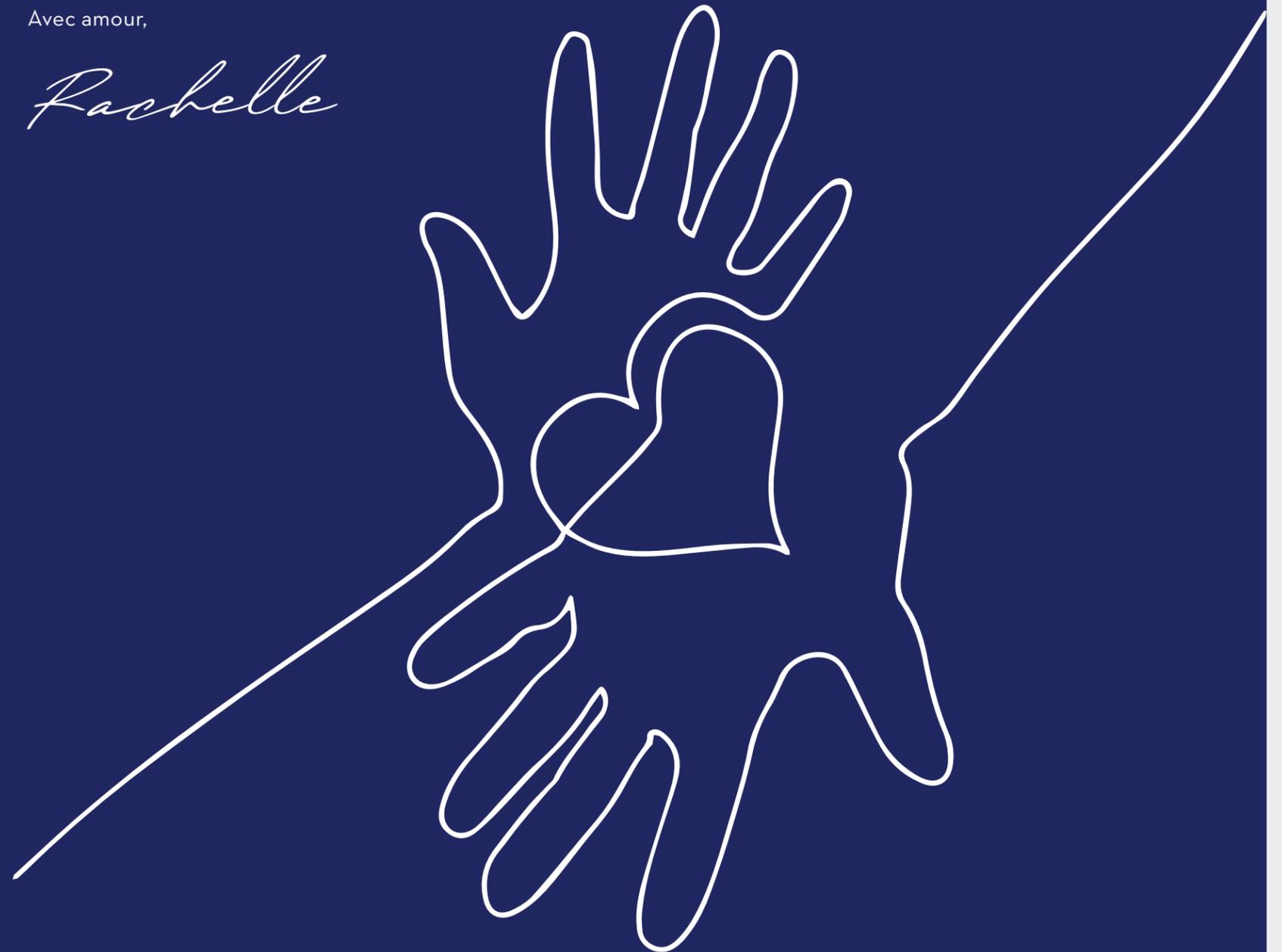
Tu ne te présenteras plus jamais à un rendez-vous médical sans être préparée. Tu sauras qui sera présent à l'avance et tu seras accompagnée de quelqu'un.

Tu ne laisseras JAMAIS quelque chose comme ça se reproduire. Malgré tous les abus et traumatismes, tu es toujours debout.

Tu es ici.

Avec amour,

Rachelle



Jeff a grandi dans une famille qui considère la nourriture non seulement comme une bonne chose pour le corps, mais aussi pour l'esprit et l'âme. Vous entendrez rarement « Je suis désolé » dans sa maison de banlieue de Toronto. Vous entendrez plutôt « Aimeriez-vous des fruits? » La nourriture est devenue la façon dont il dit : « Je t'aime ». En plus de communiquer ses émotions, la nourriture était également la façon dont il créait des liens avec sa mère. Le cadet de trois enfants, il aimait cuisiner avec elle et a fait son premier gâteau au fromage lorsqu'il était en troisième année. À l'université, il préparait régulièrement le souper pour des groupes d'amis. La nourriture faisait non seulement partie de l'identité de Jeffery, mais c'était aussi son langage d'amour.

Malgré cet accent sur la nourriture, Jeff a été un enfant, adolescent et étudiant universitaire mince jusqu'à la fin de son séjour à l'université. Au cours de sa troisième année d'université, il a pris 45 kilos sur une période de six mois, mais il n'a pas fait face à ce changement physique pendant un certain temps. Puis, un jour, après être retourné au Canada après avoir fait des études commerciales en France, il est allé à l'église avec sa famille. À la fin du service, alors que sa famille se levait pour partir, il a remarqué une « tante » (ou amie de la famille proche) lui faisant signe de se joindre à elle dans le sanctuaire.

Lorsqu'il l'a approché pour dire « Bonjour », elle a été surprise. « Wow, tu as grossi! » a-t-elle dit à haute voix. Un silence mortel régnait au sein de la congrégation, qui s'était réunie à proximité pour socialiser. Jeffery a été ébranlé par l'humiliation publique.

Cet événement a donné lieu à des mois d'autochâtiment. « Je me souviens des innombrables fois où j'étais reconnaissant de ne pas pouvoir voir sans mes lunettes parce que je ne voulais pas me voir dans le miroir », se souvient Jeff. « La honte, l'embarras, le dégoût de moi-même et le mal-être que je ressentais ont continué à faire surface et à s'imprégner dans tout ce que je faisais. » Il s'est renfermé sur lui-même et a refusé d'interagir avec quiconque parce qu'il croyait que tout le monde pensait qu'il était affreux. Après des mois passés à lutter contre ses émotions pénibles, il a finalement rassemblé le courage de se confier à son meilleur ami. « Je me suis confié sur mes insécurités et je lui ai dit que je voulais acheter de nouveaux vêtements afin de ne pas me sentir si laid », se souvient Jeff. Il s'agissait du meilleur ami de Jeffery depuis plus de 15 ans. Ils avaient grandi ensemble et partagé tout, de leurs premières peines d'amour à l'obtention de leurs premiers emplois. Mais, au lieu de montrer son soutien, son ami a dit : « Je n'achèterais pas de vêtements maintenant. Ils ne font pas de beaux vêtements pour des gens comme toi. Des gens de ta taille. » Blessé, Jeff a continué son chemin jusqu'à l'épicerie, où il a acheté de la nourriture qu'il prévoyait cuisiner pour un souper qu'il organisait. Ce soir-là, Jeff n'a pas mangé le souper qu'il avait préparé parce qu'il se sentait gros et dégoûtant. En fait, la nourriture est devenue quelque chose qu'il détestait. Un an ou deux plus tard, il a suivi un régime de famine, n'ingérant que des concombres et de l'eau citronnée pendant des mois, et a perdu 45 kilos.

Maintenant âgé de 28 ans, Jeffery s'écrit à lui-même à l'âge de 24 ans, après la réponse insensible de son ami à sa confession de haine envers lui-même.



A close-up portrait of a man with dark hair, smiling warmly. He is wearing a dark suit jacket over a light blue shirt. The background is a solid blue color.

Cher
JEEFF

Cher Jeff,

Tu te sens humilié et trahi. Il est ton meilleur ami et pourtant il t'a poignardé dans le dos. Tu te sens brisé et trahi alors que tu essaies de sourire et d'ignorer ce qu'il vient de dire tout en continuant à marcher vers l'épicerie. Tu essaies de ne pas pleurer. Comment passeras-tu à travers cette journée, au cours de laquelle tu dois encore cuisiner un repas de six services pour tes amis? Tu es seul, tu as honte et tu es laid. Il semble que personne au monde ne va t'aimer.

Le bonheur que tu ressentais autrefois à partager de la nourriture et à créer des liens dans le cadre de soupers n'est soudainement plus présent. Une partie de toi vient de mourir.

Tu te dis que tu ne te confieras plus jamais, que tu dois projeter une personnalité plus forte et plus confiante. Toutefois, à l'intérieur de toi, il y a une nouvelle couche de douleur choquante : tu te trouvais déjà laid et indigne, mais il semble que tu sois si laid et indigne que même ton meilleur ami ne pouvait pas avoir de l'empathie pour toi.

Jeff, tu aurais dû le confronter et lui dire ce que tu ressentais et que sa réponse n'était pas acceptable. Tu prépareras un délicieux repas ce soir, mais tu n'en mangeras pas une seule bouchée. Cette nouvelle haine pour la nourriture pourrait s'intensifier et dominer ta vie d'une manière qui te fait du mal. Oui, cela te fera perdre du poids. Mais rejeter la nourriture, et toutes ses joies, te condamne à une vie dépourvue de bonheur partagé.

N'oublie pas qui tu es et à quel point la nourriture joue un rôle dans ta vie. Prends une grande respiration et ferme les yeux. Repense à l'époque où tu descendais les escaliers excité à l'heure du souper.

Lorsque tu étais heureux de sentir cette odeur de soupe médicinale qui remplit toute la pièce - l'odeur de la maison et du bonheur. La nourriture est ton langage de l'amour. Ne laisse pas quelqu'un te priver de cet amour ou de la source d'émotions positives que tu infuses dans chaque portion d'agneau rôti, de pâtes à la bolognaise et de tiramisu. Il est non seulement possible d'aimer la nourriture et de maintenir un poids santé, mais tu seras capable de le faire!

Avec l'âge, tu auras des milliards d'occasions de rire avec tes amies autour d'une planche à fromage et un million de chances de les faire saliver en anticipation d'une poitrine de canard poêlée. Tes vrais camarades t'aimeront toujours pour qui tu es à l'intérieur puisqu'il s'agit de la raison pour laquelle votre amitié est née. Qui sait? Peut-être que ta cuisine est ce qui t'aidera à trouver l'amour de ta vie.

Garde la tête haute!

Jeff



Talena a toujours eu à composer avec un surpoids. Elle ne peut pas vous dire le poids exact, car aussi loin qu'elle se souvient c'est un poids qu'elle a toujours porté. Toutefois, ce poids n'est pas seulement physique. Il s'agit également d'un fardeau intérieur qu'elle doit supporter. C'est héréditaire, croit-elle. « Bien sûr, ils avaient de bonnes intentions, mais parfois, les bonnes intentions sont accompagnées d'un poids supplémentaire », dit-elle.

Des événements familiaux déterminants ont contribué à l'excès de poids. Des valeurs familiales fondamentales, comme l'indépendance et un certain niveau de secret, en particulier au sujet de développements qui pourraient être perçus comme une faiblesse, ont également joué un rôle. Ces deux traits ont joué un rôle exagéré dans la jeune vie de Talena. Elle a perdu son père, qui est décédé d'un cancer du cerveau à 39 ans, lorsqu'elle n'avait que 18 ans. Les six années précédant sa mort, il avait passé beaucoup de temps à l'hôpital. Donc, de 12 à 18 ans, Talena avait commencé à assumer beaucoup de responsabilités pour ses jeunes frères tout en essayant d'éviter de déranger ses parents avec ses propres problèmes.

Malgré cela, les choses semblaient très prometteuses lorsqu'elle s'était inscrite à l'université. Elle était folle de joie lorsqu'elle avait reçu ses trousseaux d'admission de toutes les universités auxquelles elle s'était inscrite.

Elle a obtenu une bourse complète à l'une d'elles et a commencé à vivre loin de chez elle. Mais à l'âge de 19 ans et à la fin de sa première année d'université, elle a appris que sa mère souffrait d'un cancer. Elle s'est inscrite à une université près de chez elle afin de pouvoir aider à prendre soin de sa mère et de ses frères. Après le décès de sa mère trois ans plus tard, à l'âge de 40 ans, Talena se sentait paralysée et s'emmurait dans le silence. Elle a

continué à aller à l'école, mais elle ne s'impliquait pas et s'absentait de ses cours et de ses examens. Elle ne se permettait pas de passer du temps avec des amis, et encore moins de se confier à eux ou elles. En fait, elle n'a parlé à personne du décès de sa mère ou du fait qu'elle était maintenant orpheline. Une commande quotidienne de McDonald's est devenue son réconfort principal, et elle a pris plus de 45 kilos l'année du décès de sa mère. Les connaissances et les amies de la famille ne la reconnaissaient pas. Elle a reçu une lettre de l'université l'informant qu'elle avait échoué tous ses cours.

Finalement, Talena est sortie de sa déprime. Mais cela a pris du temps. Elle a commencé à aller au gym et a perdu 45 kilos. Elle s'est inscrite à l'université, a obtenu son diplôme de travailleuse en services sociaux, puis son baccalauréat en travail social, suivi d'une maîtrise. Mais elle dit que ce n'est que 14 ans plus tard qu'elle a fait face au deuil profond qui l'habitait en participant à un groupe de soutien aux personnes en deuil.

Talena a choisi le moment après avoir appris que sa mère avait le cancer comme interlude pour adresser sa lettre à sa version plus jeune d'elle-même. Elle était dans un appartement étudiant qu'elle louait avec trois autres filles. Après avoir entendu les paroles de sa mère, elle s'est déplacée dans son placard avec le téléphone, car elle pensait avoir mal entendu. « J'ai le cancer », a répété sa mère. Le cœur de Talena s'est arrêté, puis a battu fort dans sa poitrine. Les larmes ont commencé à couler... silencieuses, dures et chaudes. « Maman! » s'est-elle écriée. « Je vais bien », a dit sa mère, doucement. Talena n'était pas dupe. Sa famille a toujours eu l'habitude de garder les choses à l'intérieur et de partager de l'information seulement lorsque nécessaire. Elle a senti un poids supplémentaire s'installer sur ses épaules et son cou, se déplaçant lentement, comme une caresse qu'elle n'avait jamais demandée.



TALENA



Chère

TALENA
TALENA

Ma précieuse Talena,

Je sais que tu souffres énormément, et tu penses qu'en ne l'admettant pas, tu peux aller de l'avant et continuer de garder le cap. Mais le problème est que tout le monde a besoin d'une pause, surtout toi. Ce n'est pas la vie qu'il te faut, Talena. Et je sais qu'à l'intérieur, dans un endroit où ton obstination ne peut pas te protéger, tu le sais aussi. Tu le sais lorsque tu te frottes ta nuque d'un air absent après t'être assise sur la chaise d'hôpital inconfortable à côté de maman, qui ne peut plus manger. Au lieu de cela, elle mâche lentement de la glace et boit le jus des oranges et des clémentines tout en crachant les parties charnues sur un petit plateau turquoise en forme de demi-cercle qu'elle maintient près de sa bouche.

Tu sais que c'est mal lorsque tu manques un examen que tu vois ton échec et essaies d'avaler la bile que tu sens monter du creux de ton estomac.

Tu le ressens plus profondément lorsque tu planifies des sorties avec tes amies, sachant bien que tu appelleras pour annuler. Combien de temps vivras-tu comme ça? Tu incarnes sous tous les aspects la valeur familiale de ne pas laver ton linge sale en public. D'où vient cette expression? L'aide dont tu as si grandement besoin n'a rien de sale.

Ton silence persistant est rompu lorsque tu es seule. Les stores sont baissés, le téléviseur est allumé et ta commande de Big Mac avec une frite grand format, un grand thé glacé et une coupe glacée au caramel avec des arachides finement hachées de McDonald's tous les soirs t'appelle tel un papillon vers une flamme. Tu entends le doux craquement des frites. Il bloque tes cris d'agonie intérieurs. Les bouchées répétées de ton Big Mac atténuent la solitude insupportable de ton isolement volontaire. Le goût sucré de la coupe glacée au caramel rappelle les souvenirs heureux de ton enfance, lorsque tu étais seulement une enfant, et non une enfant avec des responsabilités trop importantes et lourdes pour elle et qui allait bientôt devenir orpheline. Juste une enfant qui jouait avec ses amies et qui rêvait du luxe et du glamour qui accompagnait l'âge adulte.

Le poids supplémentaire du silence a fait en sorte que tu as échoué à tous tes cours à l'université. Je sais maintenant ce qu'est ce poids supplémentaire. Il s'agit du poids insupportable des maux innés, du report intergénérationnel des rêves et de la perte de soi. La tristesse a suivi tes deux parents. Ton père : Sa mère a abandonné sa famille lorsqu'il était enfant. Ta mère : Elle n'a jamais pu réaliser ses rêves.

Maintenant, tu refuses constamment de partager ton chagrin et tu t'enfonces au point de la paralysie. Oui, tu défends une valeur familiale, mais Talena, ceci affecte ta santé et ton bien-être et te fait du mal. D'une certaine façon, tu crois que dire à quelqu'un ce qui s'est passé démontre de la faiblesse. Tu crois que quelque chose ne va pas avec toi parce que tu n'es pas plus résiliente. Tu as été élevée avec l'attitude de t'en sortir seule. Et les maladies combinées de tes parents t'ont appris à garder tes problèmes pour toi.

Mais écoute attentivement. Demander de l'aide n'est pas une faiblesse. Tu n'es pas déficiente si tu demandes de l'aide. Si tu demandes de l'aide et que tu ne crois pas que cette aide répond à tes besoins, demande à quelqu'un d'autre. Continue de demander, encore et encore, jusqu'à ce que le poids supplémentaire devienne plus léger et que tu sois libre. C'est exact, libre.

De l'amour et encore plus d'amour,
La version plus vieille, chevronnée, magnifique et inarrêtable de toi.

Talena



Si vous rencontriez Tanya aujourd'hui, vous auriez de la difficulté à croire que, pendant des années, elle a vécu avec des contraintes strictes. Elle défend ardemment les intérêts des clients d'une clinique de gestion du poids en Ontario, soulignant en particulier leur capacité de croissance et d'exploration incroyables. « Nous n'avons pas besoin de respecter les limites que nos familles ou la société nous imposent », explique-t-elle. « Nous pouvons créer nos propres histoires et bénéficier de soutien lorsque nous avons de grands rêves ».

C'est un principe que Tanya, une personne qui aime plaire aux gens, n'a pas adopté avant récemment. Elle a passé des décennies à faire passer les besoins des autres avant les siens, et à se concentrer très spécifiquement sur un ensemble d'objectifs qu'elle avait formulés lorsqu'elle était une jeune adolescente. La mère de Tanya était une mère adolescente qui avait du mal à payer les factures et, parfois, à mettre de la nourriture sur la table. Tanya se souvient clairement avoir pensé, à l'âge de 14 ou 15 ans, que son objectif dans la vie était de posséder sa propre maison (avec une piscine idéalement) et une voiture, d'être mariée et d'avoir deux enfants et de ne jamais avoir à se demander si elle avait suffisamment d'argent pour acheter de la nourriture ou payer une facture d'électricité.

Elle imaginait souvent ceci et concluait : « C'est ce que serait le bonheur et la satisfaction. » Elle se souvient également clairement qu'elle ne voulait pas compter sur un homme pour avoir ces choses; elle voulait les réaliser par elle-même.

En grandissant, Tanya a commencé à se tourner vers la nourriture en guise de réconfort et est devenue progressivement en surpoids. Elle avait tout de même des amis et une vie sociale bien remplie. Toutefois, une soirée d'été a presque tout changé. Tanya avait 16 ans et était sortie avec un groupe d'amies, y compris un garçon qu'elle aimait et qui l'aimait en retour. Regardant profondément dans ses yeux, il l'a embrassée et lui a dit : « Tu sais, tu es si jolie. Si seulement tu perdais du poids, je serais ton petit ami ». Maintenant âgée de 50 ans, Tanya dit que le souvenir fait toujours aussi mal que les mots prononcés cette soirée-là. Elle écrit à une version plus jeune d'elle-même à ce moment.



TANYA



Chère

TANYA

Hé, fille,

Rien ne t'a préparé pour ce commentaire. C'est la deuxième fois que le sol s'est dérobé sous tes pieds et que tu n'étais pas préparée à la douleur.

La première fois était lorsque tu avais 12 ans et que ton père a quitté ta maison la veille du jour de l'An, pour ne jamais revenir. Encore une fois, tu as l'impression d'avoir reçu un coup de poing.

Tout l'air a été expulsé de tes poumons et tu n'arrives pas à reprendre ton souffle. Initialement, tu as de la difficulté à trouver les mots pour répondre, mais ils te viennent finalement à l'esprit : « Oui. Je sais que c'est quelque chose sur lequel je dois travailler. »

Ce que tu ne sais pas, c'est que ce garçon n'a jamais repensé à ce commentaire. Il n'a pas réalisé qu'il ne te quitterait jamais pendant toute ta vie et influencerait fortement tes pensées et sentiments intérieurs. Ce moment charnière est le début d'une longue bataille avec ton poids. Tu commenceras à croire que tu devras surcompenser en raison de ton poids. Tu penseras que tu devras être plus drôle, plus décontractée, plus ouverte et plus accommodante.

C'est à ce moment-là qu'il deviendra important pour toi de fournir aux gens des raisons pour lesquelles ils devraient vouloir être avec toi, t'aimer et avoir besoin de toi, malgré ton poids.

Tu t'inquiéteras tellement de la façon dont les autres te perçoivent que tu ne te demanderas jamais : quelle est ma perception de moi-même? Quelle est la perception que je veux avoir de moi-même? Tu commences à croire que les pensées et les perceptions des autres de toi te rendront heureuse et t'apporteront l'amour et l'acceptation que tu recherches. Cependant, le stress de plaire à tout le monde sauf à toi-même continuera de t'amener à trouver du réconfort dans la nourriture.

Tanya, je t'écris maintenant dans l'espoir de réorienter cette trajectoire. Je ne veux pas que tu étouffes tes désirs intérieurs et ignore ton identité pendant une décennie dans ta vingtaine parce que tu recherches ta valeur dans un homme. Je ne veux pas que tu mettes sa carrière et ses besoins à l'avant-plan, ou que tu ignores la façon dont il viole votre relation en étant infidèle. De plus, je veux que tu t'accroches à tes rêves de voyager en Australie et en Europe, et fais-le! Ne continue pas à te restreindre à la croyance que tu dois travailler plus fort que la personne moyenne, être meilleure que la personne moyenne et gardes les yeux sur tes objectifs, soit une maison avec une piscine, une voiture et payer tes factures sans souci.

Ce que tu dois savoir est que ton poids n'a pas d'importance. Il ne t'indique pas si tu peux parcourir le monde ou non. Il ne détermine pas à quel point tu es intelligente ou dévouée. Ton poids ne signifie rien. Nous lui donnons tellement de pouvoir, mais, vraiment, il n'a pas ce pouvoir.

Il est tout aussi important que tu réalises que tu peux dire « non » à quelqu'un qui a besoin de quelque chose de ta part. Une fois que tu as appris tes limites, applique-les! Lorsque tu ne veux pas faire quelque chose, ne le fais pas. Lorsque tu veux faire quelque chose pour te faire plaisir, sois confiante et fais-le. C'est ainsi que tu entraînes ton cerveau à réaliser que tes croyances, tes besoins et tes choix sont tout aussi importants que ceux des autres.

Tu obtiendras la maison, la voiture, le mariage heureux et l'enfant que tu désires et tu n'auras aucun mal à payer tes factures. Mais Tanya, tu peux choisir davantage. Élève les limites et reconnait que les seules limites de la vie sont celles que tu crées et choisis. Tu as la capacité de changer tes pensées, tes sentiments et tes choix en toute circonstance.

Avec une nouvelle chance de vivre, sors et casse tout!

Tanya



« Récemment, je suis vraiment déprimée. Je veux juste mourir. J'essaie de me priver de nourriture afin de perdre du poids et de ressembler à Jenny, mais cela ne fonctionne pas vraiment parce que je n'ai perdu que 1,5 kilo et que je pèse encore 56 kilos... JE SUIS TELLEMENT GROSSE!!! »

« Les garçons l'aiment toujours plus que moi. Elle ressemble à une mannequin. Pourquoi dois-je être si laide et si grosse? »

« Parfois, j'aimerais vraiment juste mourir. Est-ce que je manquerais à quelqu'un? Probablement pas »

Ce sont des entrées du journal de Tara lorsqu'elle avait 13 ans. Et était-elle si grosse et si laide? Non. Mais en grandissant dans un foyer avec trois sœurs très minces, une mère mince et un père qui apportait régulièrement des pâtisseries et des sucreries à la maison, Tara est venue à croire qu'elle était grosse. « Tout le monde mangeait, mais personne ne prenait de poids. J'étais la seule personne qui en prenait, ou qui croyait qu'elle en prenait », se souvient Tara.

« Je n'étais pas grosse à l'enfance ou à l'adolescence. Je souffrais plutôt de dysmorphie corporelle. » Elle est devenue mal à l'aise de manger devant les autres et a commencé à apporter sa nourriture dans sa chambre.

Au fil du temps, se comparer négativement à d'autres filles et manger en secret deviendrait des facteurs de ce que Tara appelle maintenant une dépendance alimentaire. Mais ce n'est que lorsqu'elle a commencé à fréquenter son mari à 18 ans qu'elle a commencé à prendre du poids. Ayant honte de montrer ses envies de nourriture à quelqu'un d'autre, elle profitait des occasions s'offrant à elles lorsqu'elle était seule. Ces occasions pouvaient être, par exemple, lorsqu'elle rentrait du travail et s'arrêtait chez McDonald's pour acheter un cornet de crème glacée avant de rentrer à la maison et de souper et de manger ensuite un dessert. Si son mari sortait, elle se rendait à un dépanneur à proximité, achetait une boîte de quatre

sandwichs à la crème glacée et les mangeait avant de rentrer à la maison. « C'était beaucoup de cachettes et de compulsions alimentaires », se souvient-elle. « Suivi de honte et de colère incroyables. » Par la suite, elle a essayé de suivre un régime.

Le cycle de compulsions alimentaires et de régime de Tara a été rompu par le vélo à deux roues d'un enfant. En raison de sa prise de poids extrême, essayer de montrer à sa fille aînée à faire du vélo s'est avéré impossible. Lorsqu'elle a essayé de courir, ses chevilles n'ont pas tenu le coup. Tara était dévastée. C'est à ce moment qu'elle a commencé à se renseigner sur la chirurgie bariatrique.

La préparation à la chirurgie comprenait beaucoup d'autoréflexion et un épanouissement psychologique, guidé par un travailleur social. « Il faut beaucoup de travail pour réentraîner son cerveau à regarder la nourriture de façon normale. Toutes ces années, si j'étais triste ou heureuse, je me tournais vers la nourriture », dit Tara. Il y avait aussi un autre problème. Une agression sexuelle lorsque Tara était jeune a également contribué au fait qu'elle se tournait vers la nourriture pour une gratification émotionnelle. En travaillant sur tout cela avant l'intervention chirurgicale, à l'âge de 35 ans, Tara a pu ensuite trouver la route du succès. Elle explique : « Maintenant, j'adore marcher. Je viens de faire une randonnée de deux heures hier soir. C'est ce qui change aussi mon état d'esprit. Si je suis émotive, j'essaie de faire de la randonnée deux à trois jours par semaine. »

Maintenant âgée de 39 ans, Tara écrit à elle-même au début de la trentaine, alors qu'elle s'assoit dans sa voiture et mange trois beignes et une boîte de sandwichs à la crème glacée après le travail.



TARA



Chère version plus jeune de moi,

Je sais que ce type d'euphorie que tu ressens lorsque tu es assise dans la voiture, qui est presque comme une dépendance aux drogues, et que la haine, la honte et le regret extrêmes qui en découlent passeront. Je veux que tu le saches aussi.

Alors que je m'assois ici pour réfléchir aux nombreuses années de régimes yo-yo, de honte, d'embarras, de tristesse et de regrets auxquelles je sais que tu fais face chaque jour, je suis remplie de tant d'émotions.

Je sais que tu te regardes dans le miroir maintenant et que tu détestes la personne que tu vois. Tu meurs de l'intérieur et tu te sens vide mentalement. Il est triste de penser qu'il y a tellement d'années perdues que tu ne retrouveras jamais en te sentant ainsi. Cela me brise le cœur de penser qu'à l'âge de 13 ans, tu as écrit dans ton journal que tu aurais aimé mourir. Une si jeune fille se comparant toujours à ses amies. Personne ne devrait avoir à souffrir de dysmorphie corporelle, mais treize ans est très jeune pour en souffrir, et je suis désolée que ce soit ton cas.

Chère

TARA

TARA

Crois-le ou non, en dépit des nombreux conseils de ta famille et de tes amies, à l'âge de 35 ans, tu entreprendras une nouvelle aventure qui te changera à jamais. Tu auras une chirurgie de pontage gastrique. Sache que ce ne sera pas une décision facile, car il y a beaucoup de sacrifices que tu devras faire pour réussir. Il ne s'agit en aucun cas d'une solution facile et il y aura toujours du travail à faire, mais tu es et seras pour toujours parfaitement imparfaite. Cette décision te sauvera la vie!

Je sais qu'il est impossible de le croire en ce moment, mais tu sortiras de ce trou sombre dans lequel tu t'es enfoncée. Tu auras beaucoup de journées difficiles sur le plan émotionnel et mental et parfois, tu auras l'impression que tu ne réussiras pas, mais lorsque tu regarderas dans les yeux de tes deux filles, tu seras encouragée à continuer.

C'est exact... J'ai dit des filles! Tu auras deux belles filles qui t'admireront et te rappelleront toujours que la vie vaut la peine d'être vécue.

Je te promets qu'un jour, la nourriture ne sera plus une échappatoire émotionnelle. Tu ne ressentiras plus de honte et de colère après avoir mangé secrètement des beignes et des sandwiches à la crème glacée dans ta voiture en rentrant chez toi, afin que personne ne le sache. Je te promets que tu pourras arrêter de prendre les antidépresseurs que tu prenais depuis tant d'années. Et surprise : Tu adoreras la randonnée! Tu participeras même à une course de 10 km et grimperas la tour du CN en 24 minutes! Peux-tu y croire?

Tu n'étais pas physiquement apte à montrer à ta fille aînée à faire du vélo, mais je te promets que tu montreras à ta plus jeune fille comment le faire et que ce sera incroyable! Tu te réveilleras chaque jour sans ressentir de douleur. Tu pourras marcher dans la rue avec la tête haute au lieu d'éviter tout contact visuel avec tout le monde autour de toi. J'ai hâte que tu découvres cette incroyable forme de liberté. Mais pour l'instant, sois plus bienveillante envers toi-même et reste forte, car tu peux et VAS le faire!

Sincèrement,

Tara



En vos propres mots

Cette activité est organisée et entièrement financée par Novo Nordisk.

