



*Lettre de réponse

Tu ne t'en rends peut-être pas compte, mais pendant longtemps, tu as été l'une des voix qui m'a le plus poussée à croire que mon corps n'était pas vraiment « comme il faut », qu'il ne l'était jamais, peu importe les circonstances, qu'il faudra faire des efforts pour l'obtenir et le conserver surtout, car ça se mérite !

Les remarques, parfois dites sur le ton de l'humour, parfois avec inquiétude ou soi-disant « bienveillance », se sont imprimées en moi. « Tu devrais faire attention », « Tu serais tellement mieux avec quelques kilos en mois », « Ce n'est pas très sain de manger ça », « Tu ne voudrais pas commencer ce nouveau régime ? », « J'ai les coordonnées de quelqu'un pour ton poids ».

Pour toi, c'était peut-être juste une phrase, un conseil, peut être que tu ne t'en souviens même plus à vrai dire... Et pourtant... Je les entends toujours, et à force, j'ai appris à me regarder avec suspicion.

J'ai commencé à me méfier de mon appétit, de mon assiette, à juger mon reflet, à croire que ma valeur dépendait de ma capacité à être mince, à penser que le sport pourrait m'aider. Mon corps est devenu un problème à résoudre plutôt qu'un lieu à habiter. J'ai confondu contrôle et réussite, restriction et mérite. Et souvent, j'ai confondu ton regard et tes observations avec la vérité.

Ce que cela m'a coûté, tu ne l'as sans doute jamais vu ou même que tu ne t'en doute même pas : la culpabilité après avoir mangé, la peur de grossir, l'insuffisance considérée de sport, la fatigue mentale à me poser 36 000 questions, le temps perdu pour choisir des vêtements... J'ai passé du temps à vouloir disparaître un peu, à rapetisser, à me conformer... En espérant, au fond, être mieux acceptée, aimée, tranquille.

Et puis aujourd'hui, les choses ont changé !!

J'ai fait un chemin long, parfois inconfortable, que je parcours d'ailleurs encore, pour comprendre que mon corps n'est pas un projet à corriger ! Ce n'est pas un bien mis en avant pour évaluation. C'est un allié, mon allié. Il a porté mes émotions, mes blessures, mes joies, mes transformations. Il mérite le respect. J'ai appris surtout, à mes dépens, que la santé ne se lit pas sur une silhouette, que la minceur, le culte de ce corps vénéré aujourd'hui n'est ni une preuve de discipline, ni une garantie de bonheur (encore moins une garantie de valeur !).

Si tu me faisais aujourd'hui une remarque sur mon poids, mon alimentation ou mon apparence, je te répondrais différemment. En fait, je te répondrais tout court ! Et je te dirais, calmement mais avec fermeté : « Mon corps ne t'appartient pas. Je prends soin de moi au quotidien malgré ce que tu imagine, je me respecte ». « Tes peurs et tes croyances sur le corps idéal sont les tiennes, pas les miennes. Alors garde les avec toi, je n'en veux pas. » Par cette lettre, je pose une limite.

Je choisis désormais de me traiter avec plus de douceur que je ne l'ai fait autrefois.

Je choisis de ne plus transmettre cette pression, ni à moi-même, ni aux autres.

Et surtout, je choisis de ne plus mesurer ma valeur en kilos, en taille de vêtements ou en regards extérieurs.

Aujourd'hui, je ne cherche plus à atteindre un poids cible.

Je cherche à être vivante, libre, en paix dans mon corps et apaisée mentalement.