

GULAY SEKER

SAaRAH

Journal d'une grosse

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :

<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de *simply-crowd.com* qui ont permis à ce livre de voir le jour :

EMINE AKTURK
SYLVIE AKTURK
MIREILLE DELAGNEAU
MAHDJOUBA GUENNAD
NURAY HAMURCU
DYLAN KARTALCI

NATHALIE MARCHAND
ANGÉLIQUE REGNIER
AZARA SAWADOGO
ADIL SEKER
MIKAËL SEKER

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier
et en encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou
d'adaptation interdits pour tous pays.*

ISBN 978-2-37916-429-3

Dépôt légal : octobre 2020

PROLOGUE

Manger pour vivre, ou vivre pour manger. Un peu comme « être ou ne pas être ».

Lorsque toutes nos actions et nos motivations demeuraient *l'esclave* de notre appétit, cette définition résumait bien la situation. Bien sûr, je ne voulais pas faire de généralités, mais à quoi bon ? La catégorie d'individus confrontée à ce type de problèmes s'accroissait de jour en jour, et cela, partout dans le monde. Je n'allais pas de là dire que nous *dépendions* tous et toutes de notre appétit, mais inutile de se leurrer : nous aimions manger et pour la plupart d'entre nous, c'était notre principale préoccupation. Oui, même dans le cas où nous n'étions pas en surpoids ! Pour ma part, non seulement je faisais bel et bien partie du « club des grosses », mais encore, je n'arrivais pas à y adhérer complètement. Encore un autre aspect du problème : ne pas s'accepter « gros » ! Pourquoi ? N'étions-nous pas pleinement conscients de notre embonpoint ? Combien de temps nous faudrait-il pour nous en rendre compte ? Effectivement, personne n'était gros ou grosse de naissance, nous le devenions par la suite. Nous gardions tous en mémoire une image (une estime) de nous en tant qu'individus *minces*. Et c'était justement cette image qui nous jouait parfois des tours, alors même que c'était bien nous. Nous, certes, mais pas actualisé dans notre mental. Et c'était purement volontaire. Nous aimions nous consoler et nous rattacher à ce souvenir. Le seul qui ne nous dérangeait pas et qui nous donnait encore espoir. C'était bien mieux que cette image *déformée* que nous avions de nous-mêmes...

En attendant, certains *survolaient* leurs problèmes en fuyant les miroirs et en dissimulant leurs rondeurs dans des sacs à patates, ou en se créant un style plus *libre*. Pendant ce temps, d'autres gaspillaient le leur à compter leurs pas et à limiter l'apport calorique journalier, comme le répétait la médecine conventionnelle qui voulait nous faire maigrir mais pas nous soigner ! « Manger et bouger », « Manger cinq fruits et légumes »...

Nous les *gros*, nous avons une devise, un « hymne » en commun : demain, je me mets au régime et j'arrête les dégâts...

Le lundi était reconnu officiellement comme le jour « Starter » des régimes. En effet, on ne commençait jamais un régime en milieu de semaine, ça ne faisait pas sérieux. C'était surtout plus commode, car ça nous laissait une belle marge de temps, pour pouvoir assouvir et engloutir toutes nos envies qui nous trottaient « encore » dans la tête. En effet, les promesses

de « diète » se tenaient en général dans un précédent régime, au bout de quelques jours, ou même quelques heures seulement après.

Tout le monde connaissait les veilles de ces fameux lundis. C'était incroyable de voir tout ce que nous étions capables *d'aval*er, ces jours-ci. Quelle performance... mais aussi quelle désolation pour notre santé ! Peu importe, c'était pour la bonne cause, puisque nous allions arrêter nos *bêtises* le lendemain. Tout était permis... même de se faire du mal, pour arriver à maigrir !

Manger jusqu'à la douleur...

Les raisons, les vécus, il y en avait un paquet : famille, agressions, dérèglement hormonal... à chacun son histoire, plus ou moins excusable, responsable de notre *embonpoint*. Il fallait réussir à se débarrasser de ce lien affectif qui nous unissait à la nourriture, car il était évident que nous ne mangions pas toujours par gourmandise mais par pulsions. Et si cette pulsion était incontrôlable, on parlait de trouble du comportement alimentaire : « TCA ». Effectivement, lorsque nous étions *incapables* de gérer nos émotions, notre meilleur refuge demeurait la nourriture. Parfois, c'était même notre bouée de secours, notre super alliée. Paradoxalement, elle nous sauvait la vie... Pour ceux ou celles qui comme moi, se sentaient « hantés » par le désir de manger, nous devons faire un réel travail sur nous-mêmes. Oui, se libérer de cette emprise, de ce véritable handicap, qui « ralentissait » ou « stoppait » notre quotidien difficile... tout le temps que nous passions à manger ou à « arrêter » de manger n'était pas négligeable. Cette sensation de ne pas « avancer dans la vie » devait certainement vous chanter, n'est-ce pas ? Encore fallait-il le faire comprendre aux *autres*...

En parlant des *autres*, je faisais référence aux « IMC » normaux et à certains médecins qui nous portaient responsables de nos kilos en trop. Ceux qui nous stigmatisaient de « faibles de caractère », de fainéants et même *d'incapables*. Bien sûr, ils n'étaient pas conscients du calvaire que nous vivions chaque jour. Nous *portions* toute cette souffrance sur nous en plus de leurs regards humiliants... Outre la *Grossophobie* et la discrimination de notre entourage, nous étions confrontés à bien d'autres problèmes. Si je devais citer un exemple parmi d'autres, je choisirais l'attente dans un lieu public : gare, arrêt de bus ou de métro, salle d'attente... Oui la fameuse salle d'attente où les sièges ne sont pas adaptés aux gros. En effet, difficile de se faire « tout petit » en stationnant debout et en sentant le regard humiliant d'autrui. Un « mince » ne s'assurait pas de voir si son postérieur allait « rentrer » dans une assise, avant de s'asseoir. Même si les normes s'adaptaient de plus en plus à toutes les « morphologies », encore fallait-il investir dans du nouveau matériel. Je remerciais certains médecins qui n'attendaient pas que les chaises de leurs salles d'attente se cassent complètement pour les changer. Si je devais vous citer tous les lieux où j'étais contrainte de stationner debout... merci pour mes articulations ! Je n'étais pourtant pas la première et ne serais sûrement pas la dernière à supporter tout ce calvaire. Plusieurs fois, lorsque j'étais la seule à attendre dans une salle d'attente, je prenais le risque de m'asseoir

sur un « bout » de chaise, au risque et péril de « l'écraser ». Bien sûr, cela n'était pas possible dans un avion, ou dans un train, où je me « serrais » un maximum, dans l'espoir de ne pas « déborder » sur le siège du voisin. Ce qui était futile bien sûr. Si je devais comptabiliser tous ceux qui soupiraient en me voyant m'approcher de leurs cabines ou sièges, vous seriez choqués ! Des soupirs de soulagement aussi, quand je m'éloignais. Il y en avait même qui s'écartaient en laissant croire que je *puais* ! Encore un cliché : les gros avaient une odeur, sentaient mauvais... même si nous redoublions d'hygiène, quitte à développer un autre *trouble*. C'était fou de voir toute la pression qu'on se mettait pour ne pas donner créance à tous ces clichés qu'on nous attribuait... Et que dire des coups de coude dont j'étais contrainte d'accuser réception ? Ce qui était bizarre et inexplicable, c'est qu'il m'arrivait même d'encaisser les coups en silence. Je les acceptais parfois en pensant que j'étais l'unique fautive. C'était moi la grosse, bien fait ! Oui, je me remettais en question, la « Grossophobie » avait eu également raison de moi.

Si je pouvais me réjouir d'avoir passé toutes ces étapes et m'être fait accepter par mon voisin ou ma voisine de « transport en commun », je me permettais enfin de respirer discrètement. Oui ça m'arrivait d'avoir peur de respirer, de déranger. Nous allions finir par nous excuser d'exister... Voilà pourquoi les gros paniquaient à l'idée de se servir des transports en commun. Fallait-il se déplacer dans toute la France, dans l'espoir de dénicher la ville qui nous laisserait profiter pleinement des « bienfaits » de notre corpulence ? Quelle ville s'adaptait le mieux aux gros ? Quelle ville alignait son matériel au sein des structures publiques, en fonction du nombre de gros qui s'accroissait considérablement chaque jour ? Souvent les dirigeants étaient trop « radins » ou trop maigres, pour ne pas comprendre, ni passer à l'acte.

Je pourrais vous citer encore plein d'exemples, mais à quoi bon ? Certains sentiments n'étaient pas descriptibles. Comment expliquer la gêne que je ressentais en me rendant chez le dentiste ? Le regard du praticien semblait me dire : « Les gourmands creusent leurs fosses avec leurs dents », « les dents de la mer »... Sans nos dents nous aurions bien été embêtés en effet. C'était peut-être avec cette pensée que certains dentistes bâclaient leur travail et ne nous soignaient pas correctement. C'était dans notre « intérêt » qu'ils nous faisaient souffrir. On ne mangeait pas avec une rage de dents voyons ! En attendant nous n'osions plus consulter, quitte à *aval*er sans mâcher correctement. Nombreux étaient celles ou ceux qui en arrivaient au point de se faire arracher les dents. Ça c'était encore une autre histoire...

Retenons bien que depuis la nuit des temps, les gros n'avaient jamais fait bon ménage avec les médecins, et cela, quelles que soient leurs branches. Ma toute première expérience personnelle remontait à la fameuse visite médicale obligatoire pour entrer à l'école primaire. À cet âge-là, loin de moi l'idée que j'allais un jour me battre avec les kilos. Et c'était normal, je n'avais que six ans. J'étais une enfant aux formes *légèrement* arrondies, rien de bien méchant. Pourtant mes toutes premières rondeurs n'avaient pas plu au praticien qui traçait ma courbe de poids. D'accord, il faisait son « job »,

mais avait-il pensé à ma psychologie d'enfant ? S'était-il soucié un instant de l'impact que ça pouvait avoir sur moi ? Tout ça parce que mon *profil* ne se situait pas dans la moyenne ! Oui, j'étais à quelques millimètres de la limite... seulement aujourd'hui l'écart était bien plus important !

Après cette fameuse visite, je pensais réellement avoir un problème de poids. En effet, on finissait toujours par ressembler à *l'étiquette* qu'on nous collait au front... même si ce médecin avait cru bien faire en appliquant sa formule et en nous mettant en garde. Il s'en était tenu à ma courbe, mon IMC, pour porter des conclusions hâtives : « bougez plus, mangez moins ! » En effet, la médecine conventionnelle avait toujours fonctionné avec des chiffres et ne cherchait pas à savoir si d'autres facteurs pouvaient changer le sens de ses courbes... de toute façon, les médecins n'en avaient pas le temps. C'était connu de tous, ils couraient après la montre, à tel point qu'on oubliait, ou n'avait plus envie de se faire consulter. Ce phénomène était d'autant plus vrai si vous n'habitez pas une grande ville. Beaucoup d'entre nous se déplaçaient d'une ville à l'autre pour arriver à *dénicher* le médecin, « l'oiseau rare », qui allait enfin nous écouter et trouver le remède tant espéré...

Rassurez-vous, je ne suis pas là pour promouvoir l'obésité.

Je dirais même qu'en gros, être ou devenir gros n'apportait rien de bon, ne serait-ce qu'un réconfort éphémère...

1. « DREAM »

C'était en période de soldes que la galerie marchande de Dijon, devait faire le plus gros chiffre d'affaires de l'année. Une période qui profitait à tout le monde, et surtout aux Fashionistas. Certaines personnes, y compris moi, y trouvaient aussi leurs comptes, même si ce n'était pas pour les mêmes raisons. J'aimais le côté pratique de pouvoir m'habiller, sans déboursier une grosse somme d'argent pour des vêtements que je pensais *ne pas porter trop longtemps*. Seulement cette théorie, je l'avais déjà depuis de longues années derrière moi. En effet, j'étais consciente que le temps passait, et que la courbe de mon poids n'évoluait pas dans le bon sens. Je ne voulais surtout pas sombrer dans la déprime, mais le résultat était là : je grossissais alors que j'enchaînais tous les régimes existants sur la planète. Oui j'avais presque tout essayé ; régime IG bas, Végétarien, Dukan, Dopamine, Hollywood, Citron, Hyper protéiné, Détox, et j'en passe. Je n'arrivais pas à maigrir, du moins, pas comme je l'entendais. Certes, je perdais quelques kilos, mais les récupérais très vite. De cette façon, j'avais dû perdre et gagner plus de cent cinquante kilos !

Me décourager ?

Un rêve qui n'aboutira jamais ?

Je m'accrochais pourtant à ce rêve, comme on s'accrochait à la vie, car je gardais en moi l'espoir que j'allais réussir un jour à maigrir. J'allais une fois pour toutes, quitter la catégorie des « obèses », et pourquoi ne pas décrocher un IMC normal en bonus...

— Nous ne vendons pas de grandes tailles, « madame », s'excusa la vendeuse, en prenant soin d'éviter mon regard.

Ben voyons ! Avais-je manqué une indication comme « Interdit aux Grosses », sur la vitrine du magasin ? Et aussi, je cherchais peut-être un cadeau à une *mince*. On avait tout de même le droit d'entrer et de regarder ! J'obtins très vite une réponse : je croisai plusieurs regards curieux, exprimant une gêne insignifiante. Devais-je me sentir misérable et m'attarder à cette ultime remarque ?

Je lançai un sale regard à cette employée rachitique, qui courait déjà derrière une cliente possédant sûrement une taille trente-six et un porte-monnaie bien garni. À présent, je m'en voulais d'avoir eu le courage d'entrer dans cette boutique de prêt-à-porter qui me faisait de « l'œil » depuis déjà quelques mois. Le nom de l'enseigne « DREAM », illuminé par l'éclairage LED

de la vitrine, et qui voulait dire « RÊVER », ne brillera plus pour moi en tout cas. La signification du nom ne correspondait en rien à la psychologie du personnel. Effectivement, j'avais juste voulu *rêver* en m'imaginant rentrer dans ces bouts de tissu ; je me sentais humiliée ! Quelle idiote, cette vendeuse, si elle savait ! Ce matin, je m'étais motivée en me lançant un nouveau défi. Oui, encore un. Je m'étais projetée d'acheter mon pantalon fétiche en une taille bien inférieure à la mienne. De cette façon, je n'allais plus me fier aux chiffres affichés sur la balance, mais suivre l'évolution de ma perte de poids en essayant régulièrement le vêtement.

« Nous ne vendons pas de grandes tailles madame »... Encore une remarque traumatisante que je n'étais pas prête d'oublier !

Elle avait tout gâché.

Je jetai rapidement un coup d'œil au miroir de la cabine d'essayage, pour vérifier les dégâts sur mon visage, de ce bref mais cruel échange. Je fus soulagée de voir que pour cette fois-ci, je n'avais pas été trop transparente. Mes joues s'étaient juste colorées et il aurait fallu me connaître pour lire et comprendre l'expression affichée dans mes yeux. À croire qu'après toutes ces années, j'avais fini par m'habituer à la cruauté des gens. Évidemment, ce n'était pas la première fois, (et ce ne sera sûrement pas la dernière) que j'avais été confrontée à ce genre de situation. Quel obèse ne l'avait pas vécu ? On nous répétait sans cesse que le nombre de personnes en surpoids augmentait considérablement dans le monde, mais ça n'avait pas l'air de changer l'opinion, ni la façon de penser de certains...

Vivre en surpoids malgré le regard des autres ?

Pour ma part, la critique extérieure comptait certes, mais la mienne devenait bien plus dure à supporter. En effet, mon regard à moi, lourd de reproches, ne me quittait plus. À tel point que j'évitais ou supprimais tous les miroirs de mon passage. Les photos, les vidéos... oubliez-les.

Aujourd'hui, j'avais compris que nous n'étions pas tous égaux face à ce problème de poids ; ce qui expliquait pourquoi certains ou certaines vivaient en parfaite harmonie avec leurs kilos en trop et pas d'autres. J'exagérais en employant le mot « parfait » bien sûr, car tôt ou tard les problèmes de santé commenceront, là où le souci esthétique se terminera. Mais ça ne changeait pas le fait que certains obèses vivaient bien plus heureux que moi...

« C'est dans ta tête que tu es grosse ! » me lançait souvent Charlotte Boudin, la célibataire endurcie de la résidence Colibri. Certes, Charlotte semblait en paix avec son corps, mais en même temps se plaignait souvent de ne pas se trouver de compagnon à la *hauteur* de ses kilos.

Je sortis aussi discrètement que me le permit ma forte corpulence, et respirai profondément. La vendeuse m'avait rappelé que j'étais grosse d'accord, mais que dire de « madame » ? Lequel des deux était le plus douloureux pour moi ? Se faire interpeler par « Madame », ou se voir catégoriser dans les « Grandes tailles » ? Je l'ignorais. À vrai dire, les deux termes me semblaient indissociables. Une « Grande taille » à mon âge, me gratifiait automatiquement de « Madame ». Comme si cela ne suffisait pas de se sentir grosse, nous

devions aussi « grandir » avant notre âge. Ce qui était pourtant valable dans mon cas ; à vingt-huit ans, je ne me sentais plus aussi jeune. Étaient-ce mes récentes douleurs aux talons qui me faisaient penser cela ? Voilà une raison de plus pour moi, de vouloir à tout prix maigrir...

En réalité, je ne voyais pas le lien entre le surpoids et l'âge ; à croire que l'obésité était réservée aux personnes âgées ! Auparavant, c'était peut-être le cas, mais à l'heure actuelle, on pouvait voir que la plupart des quinquagénaires prenaient plus au sérieux leurs formes, que les adolescents. Je pensais aussi que la classe sociale et la santé jouaient un grand rôle, et influaient beaucoup sur les modes de vie. Les jeunes des classes modestes, et qui ne souffraient pas encore des conséquences d'un IMC élevé, avaient tendance à se laisser aller et préféraient manger des chips devant un écran, plutôt que de courir au clair de lune. À la différence avec la majorité des enfants issus de familles riches, qui ne se servaient pas de la même façon de l'outil numérique et de la nourriture. « Le gosse de riche » était *intelligent*, lui, il allait se servir de l'écran (blog, réseaux sociaux...) pour s'enrichir l'esprit, et non pour s'engraisser le corps. Avaient-ils vraiment le choix ? Encore une question d'éthique et de morale ? Là encore, on ne pouvait pas faire de généralités, car tout dépendait du vécu de chacun et de l'hygiène de vie présente au foyer. Effectivement, certains jeunes (les plus privilégiés) ne voudront peut-être pas s'aligner à l'IMC de leurs géniteurs, ni suivre les conseils de leurs coaches sportifs. Ils ne voudront pas profiter de leurs moyens, mais plutôt, succomber au virus de l'obésité, en s'éternisant devant les écrans et en se *goïnfrant* de fast-food. Oui, alors même que leurs parents dépensaient des sommes astronomiques pour leur bien-être. À qui la faute ?

Pour ma part, je ne savais pas si j'aurais été confrontée au même problème de poids si j'avais eu des parents différents. Selon les psychologues, la famille jouait un rôle essentiel dans l'épanouissement d'un enfant, d'où une bonne entente entre les deux parents. Il était rare de voir un enfant prendre beaucoup de poids dans un foyer épanoui et exemplaire. Dans mon cas, et si je devais me référer à cette règle, mes parents étaient *en partie* responsables de mon embonpoint...

Aussi, j'entendais souvent le mot « culture » derrière la question de poids, et je commençais à comprendre pourquoi. Je ne pouvais m'empêcher de penser que ma vie aurait été différente, si mes parents avaient occupé différemment nos temps libres. À vrai dire, Pablo Callas, (mon père) n'avait pas vraiment de temps libre, puisqu'il était conducteur de poids lourd, et personne ne lui en voulait quand il passait son week-end à se reposer et à dormir. (Emma Callas), ma mère qui était informaticienne, travaillait également assise les quatre jours de la semaine, et sacrifiait les trois autres restants à relancer la circulation veineuse de ses jambes. Compte tenu de leurs métiers, mes parents étaient tous les deux, plus ou moins sédentaires et ne pratiquaient aucune activité sportive.

J'avais eu mon premier vélo à sept ans et il s'était vite retrouvé à la cave suite à mes nombreuses chutes. En effet, je manquais totalement

d'équilibre et n'avais eu ni d'ainé, ni de parent derrière moi pour m'assister et m'apprendre à pédaler. De toute façon, je préférais de loin courir derrière Gaspard, mon berger allemand. En jouant avec lui, il me forçait presque à éliminer mes premières rondeurs. À croire qu'il y faisait plus attention que mes parents. Si cela ne tenait qu'à ma mère, le trajet de l'école et les courses au supermarché me suffisaient largement... Bien sûr, il y avait aussi les corvées ménagères et les repas à préparer avec maman, si l'on pouvait qualifier tout cela d'activité physique.

Au fil des années, les kilos et les mauvaises habitudes s'installèrent, tout comme l'envie de courir derrière Gaspard. D'ailleurs, il s'était vite adapté à notre rythme et avait pris de l'âge. Cela dit, j'étais devenue une adolescente très casanière aux formes généreuses. Avais-je eu vraiment le choix ? Aujourd'hui, ne répétons-nous pas les actes de nos parents ? Mais comment leur en vouloir, alors qu'ils n'avaient eux-mêmes, pas été gâtés par la vie ? Comment leur reprocher quelque chose qu'ils ne possédaient pas également ? Ce n'était pas comme s'ils passaient leurs dimanches à la salle de sport et qu'ils me dressaient une liste de tâches à accomplir comme une « Cendrillon ». Oui, je n'avais pas le droit de trouver un souffre-douleur à mon malheur, ni d'accuser qui que ce soit. Ce surpoids me revenait de droit...

Je jetai un dernier coup d'œil à l'enseigne « DREAM », et me promis d'y revenir avec trente kilos en moins. Ne prenez pas ce désir de retour pour une vengeance, mais plutôt comme une renaissance. Oui, renaître et sourire de plein cœur. Renaître pour rester jeune. Renaître pour m'habiller selon mes goûts, et me libérer de tous ces sacs à patates aux couleurs sombres. Renaître pour apprécier l'été, la chaleur, la plage et oublier mon déodorant à la maison. Oui, ne plus suer... Renaître pour bouger, courir, et qui sait, peut-être sauter à la corde. Renaître pour manger... oui, manger comme les autres, sans me cacher, dans la dignité et sans remords. J'oubliais... renaître pour arriver à m'aimer et être aimée en retour. Oui, la psychologue, Madame Crédite, me l'avait bien assez répété : « il fallait d'abord que j'apprenne à m'aimer, à m'apprécier. »

Renaître pour plein d'autres choses encore, mais je m'arrêterais là, car la liste était longue. (J'y reviendrai après.)

Une infime partie de moi, me souffla aussi de revenir à DREAM pour faire suer cette vendeuse, mais je m'interdis même d'y penser. Je ne voulais pas mêler de pensées négatives à ma quête. Et puis, elle n'était qu'une employée parmi d'autres, qui devait sûrement se plier à la politique du magasin.

— Sarah ?

Perdue dans mes pensées, je sursautai en entendant mon prénom et me rappelais que j'étais restée plantée au milieu de l'allée, en face de DREAM. Je m'en éloignai précipitamment, et dans mon élan, heurtai un jeune homme qui faillit perdre son équilibre. Il se rattrapa, in extremis, au banc avoisinant, et c'est lorsqu'il releva la tête que je le reconnus : Thomas Durand, *l'ami* que j'avais connu dans mon dernier lieu de travail.