

Virginie Megglé et Thalie Amossé

À chacun son poids

Se sentir bien
quels que soient les kilos

© Groupe Eyrolles, 2008
ISBN : 978-2-212-54166-3

EYROLLES



INTRODUCTION

Le juste poids

Qui n'a pas connu un jour la sensation d'être « trop » ou « pas assez » ?

« Je me sens lourde, je me trouve grosse, je ne m'aime pas, je ne rentre plus dans du 36... Le débardeur que j'ai acheté ? Du 40 ! Tu te rends compte ? Je ne vais jamais oser me mettre en maillot cet été ! » ; « Tu as vu Mélanie, elle n'a plus que la peau sur les os ! Moi, je me préfère avec mes kilos en trop ! »

Tandis que ces jeunes filles de quinze à vingt ans s'expriment, Julie écoute sans rien dire. Depuis deux mois, elle s'applique à maigrir. Plus que cinq cents grammes à perdre. Elle est sûre, elle, d'y arriver ! Elle sera bientôt la reine des podiums. Nicolas observe, silencieux lui aussi. Il aime la minceur, il en fait un principe de supériorité et ne supporte, ni pour lui, ni pour personne, le moindre kilo superflu. Julie ? Elle est presque trop épaisse à son goût...

Nous avons tous eu, à un moment ou un autre, des problèmes de poids. Qui, en effet, ne s'est pas un jour posé des questions sur ses formes ou sa ligne ?

Dans sa salle de bain, à la veille des vacances, le lundi matin au bureau, il nous arrive à tous et à toutes de remettre en cause notre apparence ou de douter de notre « consistance ».

Il a pu nous arriver aussi de soudain nous détester, que ce soit en croisant le regard d'un homme qui s'éteint ou en découvrant, dans celui de notre meilleure amie, que l'on n'a plus la taille mannequin. La veille, pourtant, nous étions légère (ou léger) comme une plume, nous ne pensions pas à notre poids, une bonne nouvelle venait de nous conforter dans notre impression d'être... un être de qualité ! Rien de plus. Rien de moins. Tout était parfait : le rêve se confondait avec la réalité !

L'impression de ne pas faire le poids en face d'une relation amicale ou d'un collègue de travail, comme celle de ne pas « être assez », remet en question la qualité de notre apparence. On a envie de la modifier, d'être « plus », de devenir un peu « moins ».

Quand on se sent trop lourd, ou au contraire trop peu consistant, nous aspirons à refaçonner notre apparence. Que ce soit pour l'alléger, la lester, ou pour correspondre à un idéal. Les problèmes de poids ont toujours existé. Mais dans notre société de consommation et de l'image, ils s'imposent aux familles de plus en plus tôt. Comment, alors, résister à tout ce que l'on nous

propose ? Comment rester impassible face à la déferlante publicitaire ? Comment percevoir les promesses, les rêves et l'injonction de perfection que les marques et les nouvelles technologies utilisent pour nous allécher ? Comment distinguer ce qui est vraiment bon pour soi de ce qui ne l'est pas ?

Les parents sont perturbés par les problèmes de poids et de régime que soulèvent leurs enfants et leurs ados. Certains d'entre eux se reconnaissent dans cette problématique, la plupart du temps sans le dire... L'adolescence, en effet, commence plus tôt et perdure bien au-delà de ce que l'on croit. D'ailleurs, elle continue même à se manifester et à vouloir se faire entendre, au fond du père et de la mère, quand ils doutent de leurs capacités à faire face... Alors qu'on les dit adultes et qu'ils rêvent de devenir de bons parents, ils sont renvoyés aux difficultés qu'ils n'ont pas su ou pas pu résoudre dans leur jeunesse... Et ils ont l'impression de les revivre, de « se revivre » (enfant) à travers leur progéniture sans pour autant savoir ni pouvoir le dire !

Les enfants, pour leur part, se projettent dans leurs parents ou espèrent s'y reconnaître. L'un, pressé de grandir, s' imagine adulte à la place de l'adulte. Il ignore ses problèmes de prise en charge, comme s'il les avait résolus avant même de les avoir posés ! L'autre cherche à découvrir dans ses parents aujourd'hui les adolescents qu'ils furent hier, avec les mêmes craintes, les mêmes émois, les mêmes pensées : il s'invente un terrain d'entente avec eux comme s'ils étaient de la même génération.

Un troisième, prenant plaisir à voir évoluer sa mère en société, aura l'impression fugace d'être l'heureux destinataire des éloges adressés à celle-ci. La plupart d'entre eux mettent à mal l'autorité parentale pour affirmer leur soif d'autonomie, mais aussi pour constater la présence d'interdictions réelles : elles sont autant de barrières rassurantes qui délimitent cet espace déroutant de la quête de soi. Ils ont besoin de modèles forts, qui leur servent de rocs au milieu de la tempête de leurs émotions adolescentes. Déstabilisés par la différence – que par ailleurs ils revendiquent – entre eux et leurs aînés, et par le trouble qu'ils induisent chez leurs parents, ils les interrogent, non pas avec des mots, mais en mettant leur corps en question. Avec des kilos en trop ou en moins, des coiffures audacieuses, des piercings, des grèves de la faim... C'est plus fort qu'eux. Ils ont besoin de puiser de la force dans l'adulte. S'appuyer sur lui leur est bénéfique. Pourtant, les parents sont le plus souvent désarmés par les réactions de leur enfant, particulièrement face à la balance. Un jour l'enfant cherche leur soutien, le lendemain il le conteste.

Comment marquer sa différence ? Comment s'affirmer ? Comment se sentir apaisé ? Le problème de poids est un problème d'identité à conquérir, de place à occuper et de droit à exister. Aussi longtemps que l'on ne se sent pas assez bien dans son corps, on appelle au secours. On cherche de l'aide et des conseils. Mais, trop faible pour bien les assimiler ou trop « puissant » pour s'y plier, on s'affirme en refusant les idées de ses parents. Normal ! On a besoin de se distinguer d'eux...

L'enfant ne peut marquer sa différence qu'en s'affirmant dans l'opposition et la contradiction, tout en cherchant l'assentiment. Il lui faut assumer progressivement cette contradiction et, pour ce faire, il s'exprime par des refus tout en revendiquant le droit à l'amour. Cette opposition ébranle cependant ses parents, d'autant plus qu'elle reflète un mal-être face auquel ils se sentent impuissants. Un cercle vicieux s'amorce, le plus souvent dans le silence. Le désarroi des parents génère de l'inquiétude chez l'enfant. Il peine encore plus à se sentir « bien dans sa peau ». Il se sent coupable d'inquiéter ses parents mais éprouve de la colère envers eux. Dans les moments de crise, tantôt il désespère de ne pas les sentir « plus forts que lui », tantôt il enrage de se sentir plus faible. Le sentiment d'impuissance rivalise avec celui de toute-puissance... et c'est le corps qui en fait les frais ! Quand on se sent coupable d'être « trop » ou « pas assez », on se sent aussi coupable de n'être pas à la hauteur, inquiet d'être diminué ; on le vit mal... Et pour compenser on se prive, on se punit : on avale trop vite, on se serre la ceinture ou on se gave, on digère de travers, et la balance sonne l'alarme.

Le sentiment de culpabilité en matière de poids est redoutable. Parce que l'on craint de ne pas avoir bien agi, on aura tendance à se ruer sur trois pains au chocolat un soir, après une journée de diète dont les bienfaits nous sembleront soudain douteux. On apaise ainsi, mais bien maladroitement, le malaise intérieur lié à une indicible et sourde sensation d'être coupable. Mais le lendemain, les chiffres qui dénoncent le kilo en trop tombent

comme un couperet ! Ils viennent alors renforcer la culpabilité... On imagine la suite du scénario, et le cercle infernal dans lequel enfants et parents se sentent entraînés.

Et pourtant, les problèmes des enfants, et les questions qu'ils nous forcent à nous poser, nous aident – tandis que l'on s'applique à les résoudre – à régler nos propres problèmes de parents ; autrement dit, en général, les problèmes humains d'enfants qui n'avaient pu être résolus en leur temps.

Ce livre, en proposant un éclairage, entre philosophie du mieux-être et psychanalyse, sur les problèmes physiques de poids et de mesure, aspire à guider et soutenir chacun dans son cheminement sur la route complexe du juste choix en matière de nutrition et d'alimentation. S'adressant aux parents aussi bien qu'aux enfants, il aide les premiers à encourager les seconds dans leur quête de bonne santé, et ceux-ci à trouver leur équilibre intérieur, physique et mental. À travers un jeu de questions-réponses, et des conseils adaptés, il se veut source de réconfort pour les uns et les autres.

Il invite chacun à poser ouvertement son problème afin de bien le résoudre, et de trouver, ou même d'inventer, sa solution. En matière de poids, il s'agit aussi de sur-mesure, et une certaine originalité peut être de mise ! Cet ouvrage peut se lire en famille. Si les filles sont les plus préoccupées par ce sujet, il concerne néanmoins tout aussi bien les garçons.

Qui le lira se sentira moins seul(e) face à ces interrogations qui isolent parce que l'on se croit l'unique à les vivre, alors que ce n'est pas le cas... Loin de là !