Ton corps n'a jamais été ton problème.

10 réflexions pour regarder ton poids autrement.

Valentine Mahin

Autrice de « Et si perdre du poids était la pire décision de ta vie ? »

Avant de commencer...

J'aurais aimé qu'on puisse se rencontrer.

Autour d'un café, peut-être. Prendre le temps de discuter, de rire un peu, de découvrir ce qui te passionne, ce qui t'émeut, ce qui te fait parfois sortir de tes gonds.

J'aime tellement ces moments-là.

Quand une conversation prend un chemin qu'on n'avait pas prévu. Quand quelqu'un me raconte une anecdote qui lui semble insignifiante et que je découvre, derrière, tout un morceau de sa vie.

Je crois que c'est ce qui me plaît le plus dans les rencontres. On ne sait jamais vraiment qui on a en face de soi avant d'avoir pris le temps de l'écouter.

Et pourtant, il y a quelque chose qui me serre encore le cœur.

C'est d'entendre une personne parler d'elle-même avec une dureté qu'elle n'aurait jamais envers quelqu'un qu'elle aime.

Elle me raconte tout ce qu'elle voudrait changer, ce qu'elle n'aime pas, ce qu'elle considère comme ses échecs.

Et moi, pendant ce temps, je découvre aussi ses rires, sa sensibilité, son courage, ses contradictions.

Alors parfois, j'aimerais pouvoir lui dire :

Mais si tu pouvais te voir comme je te vois...

Je connais cette sévérité. Je l'ai portée sur mon propre corps, moi aussi.

J'ai essayé de le changer, recommencé, douté. Et j'ai écouté tout ce qu'on pouvait me conseiller.

C'est fou, quand même, la place que peut prendre le poids dans une conversation.

On parle de ce qu'il faudrait faire, de ce qu'on aurait dû éviter, de ce qu'on pourrait encore essayer.

Et je ne dis pas que ces conseils sont inutiles.

Mais parfois, j'ai simplement envie de demander :

Et la personne, dans tout ça ?

Celle qui se lève le matin, qui aime, qui travaille, qui doute, qui rêve. Celle qui a déjà traversé tant de choses et dont on ne sait finalement presque rien.

On demande à une balance de nous dire combien on pèse.
C'est déjà beaucoup lui demander de décider, en plus, de ce qu'on vaut.

Alors non, je ne vais pas ajouter une nouvelle liste de conseils à toutes celles que tu as peut-être déjà reçues.

J'ai plutôt envie de te poser quelques questions.

Des questions qui ont continué à grandir en moi, au fil de mes rencontres, bien après avoir écrit mon livre.

Chacune des dix réflexions qui suivent part d'une phrase de mon livre. J'ai eu envie de leur donner une nouvelle place, de les regarder autrement.

Et je ne sais pas ce qu'elles feront naître chez toi.

Tu n'as pas besoin d'être d'accord avec moi.

Tu peux avoir envie de perdre du poids. Tu peux te réjouir d'en avoir perdu. Tu peux aussi en avoir assez d'y penser.

Je ne suis pas là pour décider de ce que tu devrais ressentir.

Je ne connais pas ton histoire.

Et je crois qu'elle mérite bien mieux que des conclusions tirées à ta place.

Alors je vais te laisser avec mes questions.

Et avec l'espoir qu'au milieu de toutes celles qu'on t'a déjà posées sur ton poids, tu trouveras ici un peu de place pour celles qu'on ne t'a peut-être jamais posées sur toi.

Avec toute ma tendresse,

Valentine

01

Et si tu te trompais de problème ?

> *« Ton corps n'a jamais été ton problème. Il a juste été, jusqu'ici, ta meilleure solution. »*

Combien de fois as-tu regardé ton reflet en te disant que tu serais tellement mieux avec quelques kilos en moins ?

Combien de fois as-tu repoussé quelque chose à plus tard ? Un vêtement que tu n'oses pas porter. Une photo que tu préfères éviter. Une sortie où tu ne te sentiras pas à l'aise.

Et cette fameuse phrase : « Quand j'aurai perdu du poids… »

Quand j'aurai perdu du poids, je me sentirai mieux. J'aurai plus confiance en moi. J'oserai enfin faire ce que je repousse depuis des années.

Comme si ta vie attendait, elle aussi, que les chiffres sur la balance descendent.

Je connais bien ce raisonnement. Pendant longtemps, j'ai cru qu'en changeant mon corps, je réglerais tout ce qui n'allait pas dans ma vie.

Mais il y a une question que je ne m'étais jamais posée.

Et si je m'étais trompée de problème depuis le début ?

Parce qu'à force de vouloir changer ton corps, tu finis parfois par oublier tout ce qu'il a traversé avec toi.

Tu lui reproches ce que tu vois, sans forcément t'intéresser à ce que tu ne vois pas.

Alors non, je ne vais pas te dire que tous tes kilos ont une explication psychologique. Ce serait aussi réducteur que de prétendre qu'ils ne sont qu'une affaire de calories.

Mais je voudrais que tu envisages une possibilité.

Et si, dans ton histoire, ce que tu considères aujourd'hui comme un problème avait aussi été, à un moment donné, une réponse ?

Rien ne t'oblige à croire à cette idée. Tu peux même la trouver complètement absurde.

Tu as probablement consacré beaucoup de temps, ces dernières années, à chercher comment perdre du poids.

Combien de temps as-tu consacré à te demander ce que ce poids pouvait bien faire là ?

Pas pour trouver un coupable. Pas pour déterrer absolument quelque chose dans ton passé. Et encore moins pour te persuader que tout est dans ta tête.

Simplement pour regarder ton histoire avec autant d'attention que tu as regardé ton poids.

Parce qu'au fond, tu connais peut-être ton poids au gramme près.

Mais connais-tu aussi bien la personne qui le porte ?

02

Et si tu n'avais pas besoin d'en faire davantage ?

> *« Plus tu luttes, plus le système se crispe. Et plus il se crispe, plus tu luttes. »*

Lundi, tu recommences.

Cette fois, c'est décidé. Tu vas faire attention. Tu vas te reprendre en main. Tu vas tenir.

Tu connais la chanson, non ?

Au début, tout va bien. La motivation est là, tu surveilles ce que tu manges, tu fais des efforts. Et puis arrive ce moment où ça devient compliqué.

Un repas imprévu. Une journée difficile. Une envie à laquelle tu finis par céder.

Et là, ce n'est plus seulement ce que tu as mangé qui te dérange.

C'est ce que tu te racontes après.

« Je n'ai vraiment aucune volonté. »

« Je savais que je n'allais pas tenir. »

« Bon, tant pis. Je recommencerai lundi. »

Et lundi, tu recommences.

Mais cette fois, avec des règles un peu plus strictes. Parce que si ça n'a pas fonctionné la dernière fois, c'est forcément que tu n'en as pas fait assez.

Alors tu en fais davantage.

Tu contrôles davantage. Tu te surveilles davantage. Tu t'en veux davantage.

Et si tu craques encore, tu te promets d'être encore plus sévère la prochaine fois.

Tu as remarqué ?

Quand quelque chose ne fonctionne pas, notre premier réflexe est souvent de recommencer la même chose, mais plus fort.

Comme si l'intensité de nos efforts pouvait, à elle seule, garantir un résultat différent.

Et à force de recommencer, tu peux finir par croire que le problème, c'est toi.

Alors tu serres davantage.

Quelque chose résiste.

Tu serres encore.

Et plus ça résiste, plus tu as la conviction qu'il faut serrer.

Jusqu'au moment où tu ne sais même plus très bien ce qui a commencé en premier.

Ta lutte ? Ou ce contre quoi tu te bats ?

Peut-être que tu as déjà essayé énormément de choses.

Peut-être même qu'à force, recommencer est devenu ce que tu sais faire de mieux.

Mais il y a une chose que tu n'as peut-être jamais remise en question :

Et si faire davantage n'était pas forcément la réponse ?

03

Et si la question était à l'envers ?

> *« Qu'est-ce que mon poids m'a évité jusqu'ici? »*

Tu sais ce que tu veux perdre.

Ça, généralement, tu le sais très bien.

Cinq kilos. Dix kilos. Vingt peut-être.

Tu sais même parfois exactement combien tu pesais à telle période de ta vie. Tu te souviens de ce pantalon dans lequel tu rentrais encore, de cette photo où tu te trouvais mieux, de cette époque à laquelle tu aimerais revenir.

Et tu sais aussi ce que tu espères retrouver.

Alors tu regardes vers cet objectif, avec cette conviction : une fois ces kilos perdus, quelque chose ira mieux.

Mais j'aimerais te poser une autre question.

Et si, pour une fois, on s'intéressait à ce qui ne s'est pas passé ?

Parce que tu peux raconter ce que ton poids t'a coûté.

Les envies que tu as mises de côté. Les invitations que tu as déclinées. Les moments où tu ne te sentais pas bien.

Tout ça a laissé des traces.

Tu peux t'en souvenir. En parler. Parfois même en ressentir encore quelque chose des années plus tard.

Mais comment raconter ce qui n'a pas eu lieu ?

Une situation que tu n'as jamais rencontrée.

Une décision que tu n'as jamais eu à prendre.

Une version de ta vie que tu n'as jamais vécue.

Tu ne peux évidemment pas le savoir.

Moi non plus.

Et peut-être que ton poids ne t'a rien évité du tout.

Mais c'est précisément ce qui rend cette question étrange.

On passe des années à observer tout ce que notre poids a changé dans notre vie.

Beaucoup plus rarement tout ce qui, peut-être, n'a jamais eu l'occasion d'y entrer.

Tu ne trouveras peut-être aucune réponse.

Mais jusque-là, avais-tu seulement pensé à poser la question ?

04

Prendre de la place n'est pas avoir une place

> *« Et parfois, on ne grossit pas pour se cacher, mais pour exister enfin. »*

On dit souvent qu'on grossit pour se cacher.

Derrière des vêtements amples. Derrière l'humour. Derrière les autres sur les photos.

Comme si prendre du poids était forcément une manière de devenir invisible.

Depuis quand prendre plus de place signifie vouloir disparaître ?

On parle d'un corps qui prend davantage de place, tout en imaginant que la personne qui l'habite cherche à en prendre moins.

Et si, parfois, c'était exactement l'inverse ?

Il y a quelque chose d'étrange dans le mot « place ».

Parce qu'on peut en prendre beaucoup sans avoir le sentiment d'en avoir une.

Et ce n'est pas tout à fait la même chose.

Prendre de la place, c'est quelque chose qu'on peut voir. Ça se mesure parfois, ça se remarque, ça se commente.

Avoir une place, en revanche...

Comment ça se mesure ?

Tu peux être au milieu de tout le monde et avoir le sentiment de n'être nulle part.

On peut te regarder sans te reconnaître.

Tu peux être là sans avoir l'impression de compter.

Tu peux même être parfaitement visible et te sentir invisible.

Mais ce qui me frappe, c'est à quel point nous confondons facilement ce que nous voyons d'une personne avec ce qu'elle vit réellement.

Un corps peut attirer tous les regards sans que la personne qui l'habite se sente véritablement vue.

On peut passer toute une vie à être visible sans jamais avoir eu le sentiment d'exister.

05

Tu as changé.

> *« Et si ce poids, que tu veux tant perdre, était aussi ce qui te permettait de rester "toi" dans les yeux des autres? »*

« Tu as changé. »

C'est fou ce que trois petits mots peuvent provoquer.

Selon la personne qui les prononce, le ton qu'elle emploie ou le moment où ils arrivent, ils peuvent faire plaisir.

Ou pas du tout.

Parce que derrière un simple « Tu as changé », on peut parfois entendre autre chose.

« Je ne te reconnais plus. »

On passe parfois des années à vouloir changer. À imaginer une autre version de soi. À se promettre qu'un jour, les choses seront différentes.

Et puis, quand quelqu'un remarque ce changement, on ne sait plus toujours très bien comment le recevoir.

Qui a changé, au juste ?

La personne que tu es ?

Ou celle que l'autre avait l'habitude de voir ?

Parce qu'on peut changer sans devenir quelqu'un d'autre.

On peut aussi rester soi-même sans que les autres nous reconnaissent de la même manière.

« Je ne te reconnais plus. »

Ce n'est pas exactement la même chose que :

« Tu n'es plus toi. »

06

Comme à la maison

> *« Parce que ton corps, il ne cherche pas à être mince. Il cherche à ce que tu restes en sécurité dans ton clan. »*

« Fais comme chez toi. »

C'est une phrase qu'on aime entendre.

Elle signifie généralement qu'on peut se détendre. Qu'on n'a pas besoin de faire attention à tout.

Bref, qu'on peut être à l'aise.

Et puis il y a ces endroits, ces personnes, ces habitudes qu'on connaît tellement bien qu'on n'a même plus besoin d'y réfléchir.

On sait comment les choses se passent.

On sait ce qu'on peut dire. Ce qui fera rire. Ce qui risque de surprendre.

« Ressers-toi, il en reste ! »

« Toi, on sait qu'on peut toujours compter sur toi. »

« Heureusement que t'es là pour mettre l'ambiance ! »

Rien de bien extraordinaire.

Ce sont parfois des phrases qu'on entend depuis des années.

Il y a cette sensation particulière de retrouver quelque chose qu'on connaît par cœur.

C'est familier.

C'est rassurant.

C'est comme à la maison.

Mais est-ce qu'être comme à la maison signifie forcément s'y sentir bien ?

Parce qu'on peut s'habituer à beaucoup de choses.

Même à celles qu'on aimerait parfois voir changer.

Et ce qui nous semble normal aujourd'hui ne l'est peut-être que parce qu'on le connaît depuis longtemps.

Ce qui nous est familier n'est pas nécessairement ce qui nous fait du bien.

Et pourtant, les deux peuvent parfois se ressembler terriblement.

07

C'est de famille.

> *« Parfois, ton poids ne parle pas de toi… mais de ceux qui t'ont précédé. »*

« Ah ça, c'est de famille ! »

Qui n'a jamais entendu cette phrase ?

À propos d'un trait de caractère. D'une façon de rire. D'une ressemblance. D'une petite manie qu'on retrouve chez plusieurs générations.

Et généralement, ça nous fait sourire.

On compare les photos. On cherche les ressemblances. On ressort les mêmes anecdotes aux repas de famille.

« Tu es bien le portrait de ton père ! »

« Ça, tu le tiens de ta grand-mère ! »

Et parfois, on se découvre même des points communs avec des personnes qu'on n'a jamais connues.

On peut retrouver quelque chose de quelqu'un sans avoir partagé une seule journée avec cette personne.

Mais ce qui m'intrigue, c'est qu'on reconnaît surtout ce qu'on peut facilement identifier.

Un sourire. Une expression. Un geste.

Pour le reste…

C'est parfois moins évident.

Il y a ces petites phrases qu'on utilise sans savoir qui les a prononcées en premier.

Ces façons de voir les choses qui nous semblent tellement naturelles qu'on n'imagine même pas qu'elles puissent venir de quelque part.

Et puis, un jour, on s'entend dire quelque chose.

Une phrase toute simple.

Et quelqu'un nous répond :

« C'est exactement ce que disait ta mère ! »

Alors qu'on croyait l'avoir inventée.

On peut avoir construit sa propre vie, fait ses propres choix, suivi un chemin complètement différent de celui de sa famille…

Et découvrir malgré tout des ressemblances qu'on n'avait jamais remarquées.

Il y a deux expressions que je trouve particulièrement intéressantes.

« C'est de famille. »

Et :

« C'est tout moi ! »

La première semble parler de ce qu'on a reçu.

La seconde, de ce qu'on est.

Et pourtant…

Ce qu'on appelle « moi » n'a peut-être pas toujours commencé avec nous.

08

Je te dois bien ça.

> *« Est-ce que tu as vraiment envie de continuer à prouver ton amour ou ta fidélité en gardant un corps qui souffre? »*

« Je te dois bien ça. »

C'est une phrase qu'on prononce souvent avec le cœur.

Quelqu'un a été là pour nous. A pris soin de nous. Nous a donné de son temps, parfois beaucoup.

Alors on a envie de lui rendre quelque chose.

C'est normal.

C'est même plutôt beau.

Depuis quand l'amour se rembourse ?

Parce que dans « Je te dois bien ça », il y a un petit mot qui change tout.

« Dois. »

Comme s'il existait quelque part une facture.

Sauf qu'on ne parle pas d'argent.

On parle d'amour. De reconnaissance. D'attachement.

« Après tout ce qu'il a fait pour moi… »

« Avec tout ce qu'elle a traversé… »

« Je ne peux quand même pas lui faire ça. »

Trois phrases qu'on peut prononcer avec une immense tendresse.

Mais qui peuvent aussi finir par peser lourd.

Parce qu'il y a une différence entre avoir envie de donner quelque chose à quelqu'un et avoir l'impression de lui devoir quelque chose.

De l'extérieur, ça peut se ressembler.

Le même geste. La même attention. Le même sacrifice, parfois.

Mais il y a une question qu'on oublie dans toute cette histoire.

Qui a fixé le montant ?

Et surtout…

Comment sait-on qu'on a suffisamment payé ?

On peut aimer quelqu'un profondément.

Lui témoigner sa reconnaissance toute sa vie.

Ne jamais oublier ce qu'il nous a apporté.

Sans pour autant savoir à quel moment on aura suffisamment prouvé cet amour.

On peut passer sa vie à essayer de rembourser quelque chose que personne ne nous a jamais demandé de payer.

09

Un truc.

> *« Ce qu'il faut comprendre, c'est que la nourriture devient un outil quand il n'y a pas de mots. »*

« J'avais besoin de manger un truc. »

Un truc.

Pas nécessairement un repas.

Pas forcément quelque chose de précis.

Juste… un truc.

Tu connais cette expression ?

« Il me faut un petit truc. »

« Je vais prendre quelque chose. »

« J'ai besoin d'un truc, là. »

Il arrive même qu'on ne sache pas dire de quoi on a envie.

Du sucré ? Du salé ? Du chaud ? Du froid ?

Alors on ouvre le frigo.

On regarde.

On le referme.

Puis on revient cinq minutes plus tard.

Comme si, entre-temps, quelque chose avait miraculeusement pu apparaître sur une étagère.

On cherche quelque chose, mais on ne sait pas toujours quoi.

Alors on essaie.

Un morceau de ceci. Une bouchée de cela.

Et parfois, même après avoir mangé, on continue à chercher.

Revenons à notre petite phrase de départ.

« J'avais besoin de manger un truc. »

On ne dit pas forcément : « J'avais faim. »

On dit : « J'avais besoin. »

Ce n'est pas pareil.

Parce que, parfois, on cherche une réponse avant même de savoir quelle était la question.

10

Demain matin.

> *« Si demain je perdais tout mon poids en trop… qu'est-ce que je perds d'autre? »*

Imagine.

Demain matin, tu te réveilles.

Tu te lèves, tu vas dans la salle de bain et tu montes sur la balance.

Et là…

Le chiffre que tu attends depuis des années.

Pas un kilo de moins. Pas deux.

Tous.

Tous ceux dont tu rêvais de te débarrasser.

Disparus.

Pas besoin de comprendre comment. Pour une fois, on va laisser la magie faire son travail.

Tu te regardes dans le miroir.

C'est bien toi.

Avec ce corps que tu imaginais depuis si longtemps.

Je ne vais pas te demander comment tu comptes y arriver.

Tu y es.

Tu as réussi.

Tu peux sourire. Ressentir du soulagement. Ne pas en croire tes yeux.

Peu importe.

Aujourd'hui, je te laisse profiter de cette victoire.

Parce que c'est bien ce que tu voulais, non ?

Perdre ce poids.

Retrouver ce corps.

Ne plus avoir ces kilos en tête.

Et maintenant…

Tu peux enfiler ce vêtement que tu gardais pour plus tard.

Prendre cette photo que tu évitais.

Faire toutes ces choses que tu avais promises à la personne que tu serais une fois ces kilos perdus.

Ou ne rien faire de particulier.

Après tout, tu n'as de comptes à rendre à personne.

Pendant des années, tu as imaginé ce que tu allais gagner en perdant du poids.

Et aujourd'hui, dans cette petite histoire, tu as tout obtenu.

Enfin… tout ce que tu avais demandé.

La réponse n'est pas dans un livre.
Elle est dans ton histoire.

Peut-être qu'une de ces dix réflexions t'a fait sourire.

Qu'une autre est venue te chercher là où tu ne t'y attendais pas.

Ou qu'une question continue de te trotter dans la tête.

Tu peux y réfléchir, l'écrire quelque part, ou simplement la garder pour toi.

Elle t'appartient.

Et si tu as envie d'en parler, on peut aussi le faire ensemble.

Consultation spécialisée poids (visio)

60 minutes · 100 €

Une heure pour parler de ton histoire, de ton rapport au poids et de ce que tu aimerais comprendre autrement.

Je te poserai des questions. On regardera certaines situations, on fera des liens et on explorera ensemble ce qu'elles peuvent raconter de toi.

Sans chercher à tout expliquer. Sans décider à ta place de ce que ton poids signifie.

Avant le rendez-vous, un court questionnaire me permettra de préparer notre échange.

Cette consultation est un entretien de réflexion et de questionnement. Ce n'est ni une séance d'hypnose ni un programme alimentaire.

Au début de cet ebook, je t'écrivais que j'aurais aimé qu'on puisse se rencontrer autour d'un café.

Pour le café, il faudra le préparer toi-même.

Pour le reste, je suis là.

Réserver une consultation

synahe.lu/accompagnement-poids

Avec toute ma tendresse,

Valentine

Tu préfères venir au cabinet ? Je te reçois aussi chez Synahé, à Grass, où des séances d'hypnose peuvent être proposées selon tes besoins.