

ON ME COMPARAIT À MA PETITE SOEUR

« À partir d'environ 5 ans, les gens m'ont toujours comparée avec ma petite sœur et m'ont fait des commentaires sur mon physique : *Elle est bien plus grosse que sa sœur - tu as donc bien de grosses cuisses! - avec la grosseur et la grandeur que tu as, tu as l'air bien plus vieille que ton âge - entre ton ventre! - arrête de manger du pain, t'as pas d'allure. À cause de ces commentaires répétés, je me suis toujours, toujours comparée aux autres.* Je suis boulimique depuis l'âge de 16 ans. Vingt ans plus tard, je contrôle les crises, mais c'est encore très difficile pour moi de m'accepter comme je suis. C'est un travail de tous les jours... »

ON ME TROUVAIT TROP MAIGRE

« Durant toute mon enfance, mes parents et grands-parents me forçaient à manger au-delà de mon appétit, car ils me trouvaient trop maigre. Les repas ont longtemps été pour moi une punition, un moment toujours désagréable où l'on me reprochait de ne pas manger assez et d'être trop maigre et pâle. On me disait que j'allais tomber malade si je continuais comme ça. J'ai dû attendre plusieurs années avant de connaître le plaisir de manger.»

CE COMMENTAIRE N'A QU'EMPIRÉ LES CHOSES

« Je descendais les marches en pyjama, lorsque mon père m'a dit : *Ouain, tu commences à avoir une culotte de cheval! J'avais 14 ans, une faible confiance en moi et ça n'a fait qu'empirer les choses.* Ma mère n'a pas arrêté de me dire que **ce n'était qu'une blague, mais il était trop tard.** J'y pense encore aujourd'hui et j'ai encore droit à des commentaires semblables venant, comme toujours, de mon père. »

JE ME SENS COUPABLE

« Vers l'âge de 8 ans, en demandant une deuxième assiette, ma mère m'a dit que **si je continuais à manger autant, je deviendrais grosse comme notre gardienne.** Je repense souvent à ces commentaires et je me sens coupable de trop manger. Je ne tolère pas d'avoir faim et je gère mal ma satiété.»

MA MÈRE AURAIT TANT AIMÉ QUE JE SOIS MINCE...

« Lors de ma première communion, ma mère m'avait acheté une belle robe. En la mettant, **elle m'a dit de rentrer mon ventre, car elle aimerait tant que je sois mince comme les autres filles de mon âge** qui paraissaient mieux que moi dans leur robe. Les situations comme celle-ci ont été nombreuses tout au long de mon enfance. **Croyant que ma mère m'aimerait davantage si j'étais plus mince,** j'ai souffert d'anorexie à l'âge de 13 ans et j'en garde encore des séquelles. »

NE DEVIENT PAS GROSSE COMME MOI

« Commentaire de ma mère depuis que j'ai 20 ans : **Tu es toute mince, reste comme ça, ne devient pas grosse comme moi.** Elle me le dit environ une fois par an. Ça semble positif à mon égard, mais ça me met de la pression indûment. J'ai constamment peur d'engraisser, même si je considère que je ne suis pas obsédée par mon poids. **Je ne veux pas être mal dans mon corps comme ma mère.** »

JE VOULAIS CHANGER MES HABITUDES DE VIE

« Ma mère m'a déjà dit, lorsque je parlais de changer mes habitudes alimentaires et de commencer à m'entraîner, que **ça ne servirait à rien, car je ne pourrais jamais être mince comme mon frère.** J'avais à cette époque 17 ou 18 ans. J'en ai aujourd'hui 32 et **je n'ai jamais oublié cette remarque. Cela m'a vraiment blessée.** On dirait que les gens n'ont pas conscience que les mots peuvent parfois être très blessants et qu'ils ont des conséquences néfastes. De la part d'un membre de sa famille, c'est encore pire je pense. »

J'ÉTAIS TROP LOURDE

« À 4 ans, mon père ne me portait plus sur son dos, **en me disant que j'étais trop lourde.** Au même âge, **j'étais déjà au régime** et j'étais consciente que j'étais plus grosse que la moyenne. Je n'avais droit à aucune sucrerie. Je rêvais déjà d'être mince. »

ELLE AURAIT PU M'AIDER

« *Tu manges trop, tu vas devenir grosse, c'est déjà commencé.* J'aurais aimé que ma tante m'interroge sur ce qui me poussait à manger plus qu'à ma faim, **son intervention aurait alors pu m'aider plutôt que de me faire sentir fautive.** »

POUR ELLE, C'ÉTAIT UNE REMARQUE GENTILLE

« J'avais environ 7 ans, nous étions en visite chez mes grands-parents. En ma présence, **ma grand-mère a dit à ma mère que j'étais bien dodue,** ce qui signifiait pour elle « bien en santé ». **À ce moment, j'ai commencé à porter attention à mon apparence.** Au début de mon adolescence, j'ai débuté des régimes amaigrissants.»

JE PENSAIS QUE PERSONNE NE POURRAIT JAMAIS M'AIMER...

« J'avais 18 ans lorsque j'ai eu cet échange avec mon père :
- Lui : *Je ne trouvais pas la laitue dans le frigo. J'étais content parce que je pensais que tu l'avais mangée.*
- Moi : *Pourquoi tu étais content en pensant que j'avais mangé la laitue?*
- Lui : *Ben... parce que tu es grosse...*
Ma mère était à côté et n'a rien dit. J'ai presque 30 ans et j'y pense encore. Cette remarque et l'accumulation des insultes liées à mon poids **ont grandement affecté mon estime.** J'ai longtemps pensé que personne ne pourrait jamais m'aimer si **mes parents, qui sont supposés m'aimer inconditionnellement, n'étaient pas capables d'accepter mon poids.** »

PARLER DE POIDS, NON MERCI!

« On m'a souvent dit que j'étais grassouillette quand j'étais jeune. Honnêtement, ça m'a beaucoup suivie. Tannée, j'ai travaillé fort pour perdre du poids. J'ai réussi et on m'a finalement dit que j'étais rendue trop maigre. **Je me suis donc questionnée à savoir quand les gens allaient-ils être satisfaits...** Je comprends aujourd'hui que ce n'est aucunement de leurs affaires et je n'hésite pas à leur dire. **Parler de poids, ça ne me tente pas!** »

J'AI COMMENCÉ À ME POSER DES QUESTIONS

« Quand j'avais 14 ou 15 ans, ma mère m'a dit : *Faudrait t'acheter une jupette pour aller par-dessus ton maillot de bain, comme ça tu vas pouvoir camoufler un peu tes cuisses.* Ça m'a vraiment surpris, parce que **je n'étais pas vraiment gênée de mes cuisses à ce moment-là.** J'ai commencé à me poser des questions, à observer les autres filles, la grosseur de leurs cuisses et à vouloir me camoufler. **Aujourd'hui encore, je n'arrive pas à me sentir totalement à l'aise** de me promener seulement en maillot de bain. »

J'AI RÉALISÉ QUE J'ÉTAIS LA PETITE GROSSE DE LA FAMILLE

« J'avais 8 ans. J'étais avec ma mère et ma belle-grand-mère. Nous étions dans une boutique pour faire l'achat de ma robe de première communion et j'avais de la difficulté à trouver une grandeur et un modèle qui me faisait bien. Et voilà que ma belle-grand-mère me dit : *Si tu arrêtais de manger et de passer tes journées à regarder la télé, tu ne serais pas une grosse toutoune et tu te trouverais des vêtements plus facilement!* **C'est là que j'ai réalisé que j'étais la petite grosse de la famille, de mes amis, de mon école.** Depuis ce jour, chaque fois que je dois aller acheter des vêtements, **je ressens de l'anxiété et je n'ai aucun plaisir à magasiner.** »