



TÉMOIGNAGE

L'obésité, un rempart

Isabelle BARSAMIAN

Par sa complexité, l'obésité engendre de la part des personnes concernées de nombreuses interrogations et des réactions diverses ! Quelles en sont les origines ? Et ses risques pour la santé ? Que peut-on ou doit-on manger lorsqu'on souffre d'obésité ? Autant de questions auxquelles des experts de l'obésité apportent des réponses « sûres et validées scientifiquement » !

Selon le « Larousse » et d'autres sources, l'obésité serait un excès d'embonpoint par surcharge graisseuse du tissu sous-cutané entraînant des inconvénients pour la santé, ou encore le résultat d'un déséquilibre entre l'apport calorique quotidien et les dépenses énergétiques : l'organisme reçoit plus qu'il n'en dépense et donc « stocke » une partie du surplus. D'autres facteurs peuvent renforcer ce déséquilibre : hérédité, culture alimentaire, sédentarité, arrêt du tabac, phénomènes hormonaux...

Voilà ce que les livres se contentent de dire ! Et si l'obésité était initialement un rejet... de soi-même ? C'est ce que j'ai découvert pour moi, à 50 ans, grâce à une psychanalyse corporelle et grâce à un accompagnement de vie, mais cela, après mille et un régimes si peu durables et si peu satisfaisants. J'en ai perdu des kilos, de régime en régime, et je les ai tellement vite retrouvés !

Le corps ne serait-il pas l'expression de toute notre histoire vécue, ne se serait-il pas modelé au fil des événements douloureux de notre passé qui nous ont tellement marqués et qui se sont imprimés dans notre chair ?

Notre vie, ici sur terre, est contenue dans cette enveloppe qui s'appelle « le corps ». Ne serait-il pas porteur d'un message, d'un mystère ? Et quel serait-il ce mystère ?

Alors l'obésité... folie ou sagesse ? Mutilation ou expression amoureuse ?

Que s'est-il vraiment passé de si lourd pour moi, pour que mon corps passe du simple à plus du double de son poids ? Voici l'histoire d'une toute jeune adolescente à peine sortie de l'enfance, mon histoire vécue à 12 ans et revécue physiquement à 50 ans lors de mes séances de psychanalyse corporelle. Autant vous dire qu'avant cette recherche du passé, je n'avais plus aucun souvenir de cette époque, tellement ces événements avaient été douloureux. Pourtant, si cette histoire était bien enfouie dans mon subconscient, elle restait en même temps, inscrite à jamais dans mes cellules !

Cette histoire se passe au moment de ma première déception amoureuse. Je suis amoureuse de Patrick, le fils du plagiste, depuis que je suis toute, toute petite, mais jamais je ne le lui avais dit, c'était mon secret... enfin je l'avais déjà partagé avec Marco, mon confident, mon compagnon de jeu.

Patrick, je l'aimais « dans ma tête ». Je n'avais pas osé le lui dire, de peur qu'il ne veuille pas de moi et en préfère une autre. Et c'est ce qui arriva lorsqu'il aperçut ma cousine à la plage ce matin-là pour la première fois ! Il n'avait d'yeux que pour elle et moi, je n'existais plus.

Ma cousine avait le même âge que moi et venait juste de perdre ses parents et, depuis lors, je devais tout partager avec elle : ma maman, mon papa, mes amis, ma chambre, tout, mais quand même... pas aussi mon amoureux !

Elle était si féminine et si gracieuse quand elle tournait langoureusement autour de lui, qu'il en perdit rapidement la tête, il était comme envoûté. Elle en rajouta tant, que je pouvais lire son plaisir dans ses yeux, et moi j'avais mal, j'étais tellement jalouse. Dans ses yeux à lui, je pouvais y voir tout l'amour que je n'aurais jamais !

J'ai ressenti un immense vide à l'intérieur de moi, un vide de douceur, de chaleur et de tendresse, que depuis lors j'ai toujours cherché à remplir par de la nourriture !

Quelle douleur, être réduite à moins que rien. Je me suis sentie rejetée, trahie et profondément seule. C'était une douleur tellement profonde, une réelle déchirure que, toute honteuse, je cachais !

C'est à ce moment là que Marco arriva à la plage. Mon ami, tout comme moi, nous nous sentions souvent seuls, écrasés, petits et moins aimés. Moi, j'étais la plus jeune de 4 enfants d'une famille orientale, la petite insignifiante, qui suivait les autres sans rien dire et lui, cadet aussi, après une grande sœur qui en fait, faisait tourner la tête de son papa. Ce père si dur avec son fils et tellement plein d'admiration pour sa fille !

Il demanda à jouer avec nous. Plongée dans mon désespoir, je ne voulais plus être la seule à souffrir et je l'ai rejeté à mon tour ! Il ne lui a pas fallu trois secondes pour révéler mon amour secret aux deux autres... je ne savais plus où me mettre.

Et, aussi rapidement qu'un retour de gifle, je l'ai humilié à mon tour et l'ai provoqué dans sa virilité naissante ! J'ai blessé celui qui m'était le plus proche, mon confident, mon fidèle compagnon de jeu avec qui je partageais tout, celui qui en fait, me ressemblait le plus !

Dans l'après-midi, ayant tout oublié, j'étais avec Marco. Pendant nos élans de jeux « amoureux », les jeux où nous nous essayions à « faire comme les grands », j'ai imité ma cousine.

Dans un moment de grand plaisir, de séduction, de tendresse, de douceur intense, le vent a tourné ! Je n'avais pas mesuré les conséquences de ce jeu-là ! Marco s'est senti trahi et humilié parce que, les yeux fermés, encore, je ne pensais qu'à mon amour perdu, c'est à Patrick que je pensais ! Nos jeux sont devenus cauchemars. Nous nous sommes retrouvés dans un rapport de force, dans une bagarre infernale dans laquelle j'ai bien entendu perdu toute envie de me « frotter » aux hommes et ou encore d'attirer l'attention sur moi.

Ce jeu a dérapé et s'est très mal terminé, un vrai règlement de comptes, Marco m'a imposé toute sa virilité et jamais je ne me suis sentie aussi mal !

Par la suite, plus jamais je n'ai voulu de ces jeux de « grands », ces jeux de séduction qui font souffrir, je ne voulais plus jamais attirer l'attention sur moi et surtout il me fallait absolument renoncer à toute forme de plaisir qui risquerait de me mettre en péril.

La seule issue que j'ai trouvée, inconsciemment, pour définitivement mettre fin à toutes ces souffrances, c'était de prendre de la distance par rapport aux hommes, de les tenir loin de moi, le plus loin possible, qu'ils ne me touchent plus jamais, que plus jamais ils ne puissent me faire du mal et c'est ce qui s'est réellement passé dans mon corps. J'ai installé inconsciemment une protection, une barrière infranchissable, une cuirasse intouchable autour de moi : mes kilos !

Adieu à toutes « formes féminines » !

Ne plus jamais être cette petite fille « féminine » qui a toujours envie de plaire ou de séduire.

Depuis ce jour-là jusqu'à la fin de ma psychanalyse corporelle, j'ai tout fermé : « je ne dis pas qui je suis », « je ne dis pas ce que je ressens », « je ravale ma colère », « je ne sais pas dire je t'aime ». J'avale n'importe quoi sans goût et sans plaisir. Je ne veux plus séduire un homme ; ne plus bouger et surtout tout contrôler, que ce soit mes propres réactions ou celles des autres.

J'ai étouffé ma sensualité sous mes kilos, je suis devenue insensible au toucher, à tout ce que je vois, à toutes les odeurs, à ce qui enchanterait ma vie et à tous les mots d'amour. Je ne veux plus rien entendre...

Je ne veux ni me voir soumise ni perdante ou encore me sentir obligée à... Je ne veux plus me sentir ni blessée ni abusée ! Ne plus rien sentir !

Il m'a fallu aller jusque là pour pouvoir simplement survivre...

Je réalise aujourd'hui, après ma psychanalyse, combien c'est une chance d'avoir pu trouver le sens à tout ce qui m'est arrivé, et en plus, tout cela grâce à mon corps !

Ce n'est qu'à présent que je comprends la justesse de ces événements, tous ces kilos qui se sont accrochés, ce n'était pas contre moi mais bien pour mettre en place tout ce processus de défense pour ne plus souffrir !

Et ce compagnon de jeu, mon ami, le représentant de toute la

gente masculine, je l'ai humilié, je l'ai trompé. J'ai rejeté sa puissance de jeune mâle et sa force mais aujourd'hui, grâce à cette histoire retrouvée, je peux percevoir à quel point les hommes peuvent être les protecteurs et les révélateurs de la beauté de la femme.

Aujourd'hui, je suis encore « obèse » par rapport aux normes extérieures et scientifiques, malgré les 30 kilos perdus !

Mais en fait, je me sens nettement plus légère et pétillante et tout le « poids » que je peux avoir extérieurement n'a rien à voir avec celle que je suis vraiment au fond de moi !

Par moment je me sens encore lourde et à d'autres aussi légère qu'un papillon qui butine de fleur en fleur !

Chaque fleur étant le petit plaisir que je peux accorder à ce corps que j'apprends à mieux aimer, c'est-à-dire les petits

plaisirs de la toilette au quotidien, les petits plaisirs de la table, la dégustation de chaque aliment que je mets en bouche ou encore le plaisir à faire bouger ce corps avec harmonie et douceur dans l'eau ou dans la marche.

Il y a aussi tous les plaisirs qui réveillent mes organes des sens, qui réveillent doucement la femme sensuelle qui sommeille en moi, comme la musique qui se glisse dans chaque partie de mon corps quand je m'y donne entièrement, par exemple quand je danse. Je ressens aussi un plaisir intense à être touchée lors de différentes techniques de massage ou encore lors de caresses amoureuses. J'aime les jeux d'eau comme le hammam, le jacuzzi et le sauna qui font pétiller mon corps.

Et puis, chacune de mes tentatives d'attention amoureuse pour

mon corps « maltraité » me permet de percevoir un peu mieux les difficultés qu'éprouvent d'autres femmes avec leur corps, de les comprendre sans les juger et de les aimer mieux encore !

La petite « allumeuse » de 12 ans ne peut-elle aujourd'hui « éclairer » d'autres personnes ?

Depuis la fin de ma psychanalyse corporelle, j'accompagne des femmes qui souffrent de leur corps, qui ne l'aiment pas et qui lui font la guerre.

Ce travail se fait en piscine et a pour finalité de mieux aimer son corps : se réconcilier avec lui tout en découvrant les petits plaisirs du corps en mouvement, acquérir de la tendresse pour soi, trouver la paix avec ses douleurs, ses rondeurs et se sentir vivante.

Se pourrait-il qu'ainsi, en accompagnant d'autres femmes en difficulté avec leur corps, je puisse séduire Dieu ?

Alors chance ou malchance, sagesse ou folie... cette obésité ?

Ce corps devient en effet mon meilleur allié, mon baromètre pour mener à bien tous mes projets et surtout sentir où j'en suis. Certains événements, certaines toutes petites douleurs ou encore petits inconforts viennent bousculer ou chambouler ma vie tous les jours, et je m'en sers comme bougie d'allumage.

Pour moi aujourd'hui, l'obésité n'est pas une tragédie, ni une situation désespérée et encore moins une malchance, bien au contraire !

Mon obésité a été une défense douloureuse qui m'a permis de survivre dans un premier temps.

Et il n'y a eu de vraie solution possible, qu'en posant ensuite mes yeux d'amour sur la raison de cette fortification. Aimer mon corps aujourd'hui c'est me reconnecter à son histoire qui me bouleverse d'amour.

Cette petite adolescente, qui se sent souvent seule, qui ne dit pas ce qu'elle ressent, qui se protège comme elle peut et qui encore blesse par tant de maladresse, aujourd'hui, je peux lui ouvrir les bras et l'aimer de tout mon cœur parce que je peux mettre du sens à tout ce qui m'arrive, je peux me pardonner d'être cette femme-là et enfin m'autoriser à « aimer » vraiment, m'aimer moi-même comme je suis avec mes qualités et mes défauts, aimer les autres femmes en difficultés avec leur corps qui continuent à se débattre avec lui ou encore simplement aimer les hommes qui s'approchent de moi.

Mon combat à présent, n'est plus contre mon corps mais pour le bien-être de celui-ci et celui des femmes qui rejettent ce corps si précieux !

N'est-ce pas la clé du mystère caché dans ce corps ? ■



Pour en savoir plus

Réconciliation avec le corps
www.barsamian-psychanalyste.be