



GAËLLE PRUDENCIO

Fière d'être

moi-même

S'accepter quand on n'entre pas
dans les normes de la société

LEDUC ↗

« Ici, je vous raconte ma liberté retrouvée, celle d'être moi-même dans une société dans laquelle on nous exhorte sans cesse à être quelqu'un d'autre et à entrer dans des cases. »

Très engagée, Gaëlle Prudencio s'inscrit dans cette nouvelle vague de femmes qui osent prendre la parole et défendre le féminin dans une société où les injonctions sociales sont omniprésentes et vectrices de nombreux complexes physiques. À travers cet ouvrage, elle nous raconte son histoire inspirante : son enfance au Sénégal et en République démocratique du Congo, son arrivée en France, son parcours de régimeuse et d'entrepreneuse... Un véritable guide qui nous dévoile tous les secrets d'une combattante pour affronter et surmonter le regard des autres, se réconcilier avec son corps, se l'approprier et s'affirmer.

Gaëlle Prudencio est née et a grandi au Sénégal, elle vit désormais en région parisienne en véritable African Lady in Paris. Blogueuse depuis 2007 dans le domaine de la mode, fondatrice de la marque Ibilola, et créatrice de #FrenchCurves qui réunit les modeuses francophones taille 42 et plus, elle est l'une des porte-voix du mouvement body positive en France. Retrouvez Gaëlle sur @gaelleprudencio et gaelleprudencio.com

18 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1951-3



editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Développement personnel

GAËLLE PRUDENCIO

Fière d'être

moi-même

S'accepter quand on n'entre pas
dans les normes de la société

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Suivi éditorial : Céline de Quéral

Création de la maquette intérieure et mise en page : François Giraudet

Relecture : Emma Pavan

Illustrations : Henriette Nenette

Design de la couverture : Antartik

Photographie de couverture : Capucine de Chocqueuse

Maquillage : Nallah Sangare

Coiffure : Vivi Dague

© 2021, Leduc éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1951-3

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS 6

CHAPITRE 1

MON PARCOURS DE « RÉGIMEUSE » 9

CHAPITRE 2

ENTREPRENDRE DANS
LA MODE GRANDE TAILLE 63

CHAPITRE 3

LE GUIDE DE L'ACCEPTATION DE SOI 107

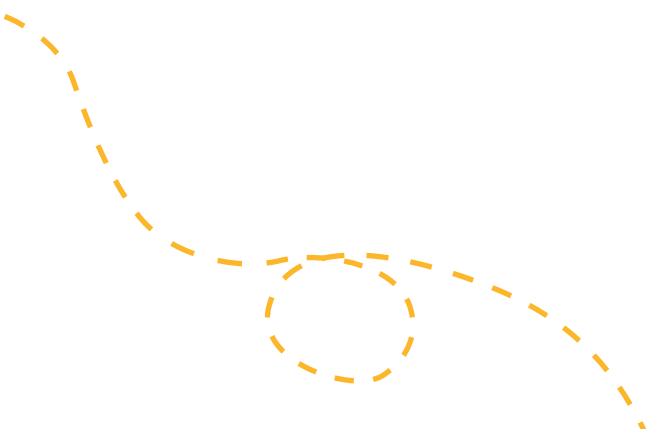
RESSOURCES ET REMERCIEMENTS 171



À ma maman, Régina, je t'aime.

À mes nièces, Maeva, Emma, Amelia et Mia, ainsi qu'à mon neveu, Bébé Alain.

Je ne cesserai jamais de vous dire à quel point je suis fière de vous.



AVANT-PROPOS





« QUI EST GAËLLE PRUDENCIO ? »

5 octobre 2017

Je suis assise dans la salle des fêtes de la préfecture du Val-de-Marne, à Créteil.

Aujourd'hui, c'est la cérémonie de citoyenneté pour les Français du département récemment naturalisés. Au programme : un film intitulé *Devenir français*, le discours du représentant du préfet, la *Marseillaise* et l'appel de chaque personne pour recevoir son décret de naturalisation française.

Je suis venue seule pour assister à cette cérémonie. Seule comme lorsque je faisais la queue à partir de 3 heures du matin à la préfecture pour déposer ma demande de titre de séjour. Je suis d'abord passée devant la file des étrangers en arrivant là. J'ai croisé le regard de certains.

**“ Je n'ai pas oublié et je n'oublierai jamais
d'où je viens et ce qu'il en coûte de choisir
de vivre en France. Loin de chez moi. ”**

C'est sans doute pour cette raison que j'arbore aujourd'hui une jupe en wax issue de ma ligne de vêtements et que je porte des tresses sénégalaises. C'est une coiffeuse martiniquaise qui les a réalisées pour moi. Autant de symboles de ce *melting-pot* que je suis. La richesse que constitue mon identité.

AVANT-PROPOS

Un jour, on m'a demandé : « Qui est Gaëlle Prudencio ? » En ce 5 octobre 2017, je peux enfin répondre à cette question.

Gaëlle Prudencio est une femme de 34 ans. D'origine béninoise et de nationalités sénégalaise et française.

Gaëlle Prudencio est une femme qui revendique ses formes généreuses, les apprécie et en a fait un blog tourné vers l'acceptation de soi.

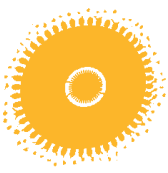
C'est aussi une femme qui aime participer à une course pour soutenir une cause sans pour autant apprécier de courir ou de marcher dans ces conditions. Qui aime écouter de la musique. Qui choisit un morceau tous les matins et le partage sur son compte Instagram avec ses abonnés : variétés africaines mêlées à de la musique électro, morceaux des années 1960, du temps de l'indépendance, rumba congolaise, Jacques Brel ou encore du rap français.

C'est une femme qui aime les séries et les films à l'eau de rose, les histoires romantiques qui finissent bien et vous tirent des larmes.

Gaëlle aime bruncher avec ses amies du collège, écouter les potins, parler des hommes, du célibat, de son mariage déjà organisé... sans le principal intéressé : le futur marié !

Elle aime raconter des blagues salaces l'air de rien en gardant son sérieux, mais est facilement outrée lorsqu'elle les entend dans la bouche des autres.

C'est une femme ambitieuse. Elle entreprend depuis son plus jeune âge. Elle est aujourd'hui cheffe d'entreprise au sens propre du terme. Cette entreprise qu'elle a créée lui fait désormais découvrir un autre monde : celui des adultes.



FIÈRE D'ÊTRE MOI-MÊME

Gaëlle est aussi cette femme qui s'est toujours crue désordonnée et désorganisée. Elle apprend chaque jour à devenir une meilleure version d'elle.

Je suis Gaëlle Prudencio. Cette jeune femme qui vit entre plusieurs cultures. Qui réalise qu'elle est plus spirituelle que religieuse et qui laisse éclater sa joie chaque jour davantage.

« Vous venez d'acquérir la nationalité française. »

Voici les mots inscrits sur le livret d'accueil dans la nation française. Des mots qui résonnent en moi et qui me font réaliser tout le chemin parcouru depuis cette nuit durant laquelle j'ai cherché mon passeport égaré dans mon propre appartement.

**“ J'ai trouvé mon identité.
Je sais qui je suis.
Enfin, et c'est bon. ”**

Comment suis-je allée à ma rencontre ? Comment le fait de trouver mon identité a-t-il changé mon rapport à la vie ? Aux autres ? À l'amour ?

Quel est le chemin parcouru ?

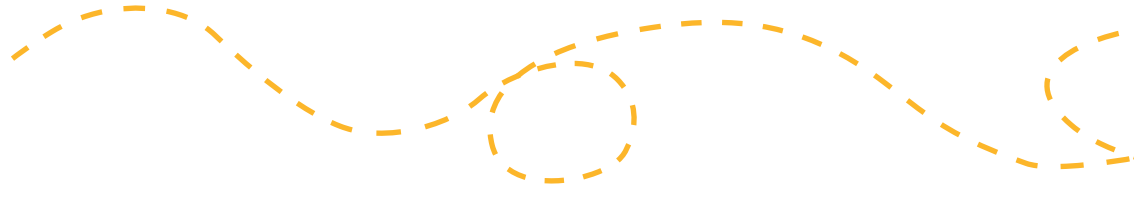
Autant de questions auxquelles je réponds dans ce livre.

Ici, je vous raconte ma liberté retrouvée, celle d'être moi-même dans une société où l'on nous exhorte sans cesse à être quelqu'un d'autre et à entrer dans des cases...

CHAPITRE 1

MON PARCOURS DE « RÉGIMEUSE »







UNE PETITE FILLE « DANS LA NORME »

Une amie de la famille m'a récemment envoyé une photo de moi *via* Facebook. Je me souviens exactement du moment où elle a été prise : j'avais 7 ans, c'était un peu avant Noël, mon papa venait d'arriver de Cotonou. Il nous avait apporté des tonnes de cadeaux. C'est le premier souvenir conscient que j'ai de lui. C'est en quelque sorte à ce moment-là que je l'ai rencontré pour la première fois.

Le jour où ce cliché a été réalisé, nous nous étions rendus à Thiès, au Sénégal, ma ville de naissance. Je suis souriante, adossée au mur de la maison familiale, vêtue d'une chemise blanche ornée de dentelle, d'une minijupe en jean, avec des ballerines aux pieds.

En regardant cette photo, j'ai réalisé que malgré ce dont j'étais persuadée, je n'ai pas toujours été grosse. J'y vois une petite fille complètement « dans la norme », tant au niveau de la taille que du poids. J'ai même les traits plutôt fins. **Je réalise surtout que c'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à grossir.** Le point de départ ? Après un séjour à Dakar, où les relations semblaient apaisées entre mes parents, une violente querelle a éclaté à la maison. Je me souviens d'avoir entendu ma grande sœur crier et d'avoir vu mon frère pleurer. Je me suis également mise à pleurer – comme à chaque fois que je vois mon frère fondre en larmes. Je ne sais

FIÈRE D'ÊTRE MOI-MÊME

plus trop comment cette journée s'est terminée, mais je n'ai plus eu de nouvelles de mon père durant les deux années qui ont suivi. Nous avons donc passé notre enfance avec un « girl gang » : notre mère et ses sœurs.

“ J’ai grandi au milieu de femmes qui m’ont élevée ensemble, chacune semant les graines de celle que je suis aujourd’hui, à tour de rôle et à sa façon. ”

Sur les photos prises un an et deux ans après, j'apparais déjà plus enrobée. Ça n'était sans doute pas alarmant, mais certains adultes ne manquaient pas de me rappeler que j'étais rondouillette. J'entendais souvent : « *Gaëlle tu es jolie, mais maigris!* » Je commençais également à avoir du mal à me chausser – ce qui n'a pas changé, avec ma pointure 43!

EN ROUTE VERS L'ENFER DES RÉGIMES

À 12 ans, j'ai perdu ma sœur. J'ai fait mon entrée dans la puberté. J'ai beaucoup grossi en quelques mois. À l'école, j'étais de plus en plus stigmatisée, notamment à cause des circonstances du décès de ma sœur – sur lesquelles je reviendrai plus loin dans ce livre.

On m'a envoyée chez l'endocrinologue, qui m'a prescrit une batterie d'exams dont une échographie. Cela me semblait incongru alors que je n'étais pas enceinte ! Le but ? Rechercher un trouble responsable de ma prise de poids. Les résultats médicaux n'ont rien révélé. Et c'est ainsi que je suis entrée dans l'enfer des régimes...

J'ai dû noter tout ce que je mangeais pendant une semaine. L'endocrinologue m'avait prescrit un régime hyperprotéiné avec une poudre au goût douteux.

MON PREMIER RÉGIME !

La prescription de mon endocrinologue ?

- **Poudre avec du lait au petit déjeuner.**
- **À midi, poudre avec du lait et des crudités.**
- **Au dîner, poudre avec du lait et des crudités.**

Les rares fois où je mangeais du riz, j'avais droit à 4 cuillères à soupe, avec peu de sauce et de la viande. Je ne sais plus trop si j'ai perdu du poids, mais je pense que je n'ai pas suivi ce régime pendant longtemps...

En septembre 1995, je suis allée vivre à Kinshasa (République démocratique du Congo) avec ma maman. Sur place, une amie de la famille que j'admirais énormément et qui portait une attention particulière à son apparence m'a proposé de suivre un régime avec elle. Elle souhaitait me soutenir. **Je comptais les calories, le nombre de cuillères de riz que je mangeais, et j'avalais beaucoup de salade.** J'ai perdu 7 kilos en l'espace d'un mois. Jusqu'à l'âge de 14 ans, je refaisais ce régime de temps à autre car je reprenais régulièrement le poids perdu.

À Kinshasa, je n'avais pas vraiment de cadre. Ma maman voyageait beaucoup pour les besoins de sa profession. Je pouvais commander tous les plats que j'aimais auprès de la cuisinière, et j'avais la vie sociale intense d'une adolescente expatriée évoluant dans un milieu aisé de diplomates et de fonctionnaires internationaux. La plupart de mes camarades avaient l'habitude de vivre dans le luxe et les privilèges. Un monde tellement nouveau pour moi, qui avais grandi entre notre maison familiale de Thiès et notre trois-pièces d'un HLM de Dakar...

ALLER SIMPLE POUR DAKAR

En avril 1997, après des vacances de Pâques passées à Johannesburg, j'ai dû rentrer précipitamment à Dakar pour y poursuivre mon année scolaire. Des troubles politiques agitaient le Congo, la chute du président Mobutu et l'arrivée du rebelle Laurent-Désiré Kabila laissaient craindre une guerre civile. J'y ai laissé mes amis, ma maman, mon « nid ». Je suis partie avec une valise de 15 kilos dans laquelle j'avais réuni tout ce qui était important pour moi.

Je suis arrivée chez ma marraine, à Dakar, et j'y suis restée de la moitié de mon année scolaire de quatrième jusqu'au début de la terminale.

À Dakar, je me suis retrouvée dans l'école dans laquelle j'avais toujours dit que je ne souhaitais pas étudier. J'espérais poursuivre mon cursus au lycée français, puisque j'étais dans un établissement similaire à Kinshasa. Je me suis heurtée au refus de la famille, qui estimait qu'il avait mauvaise réputation avec « des jeunes qui se droguaient et des jeunes filles qui tombaient enceintes ».

On m'inscrit alors dans une école privée catholique, qui mixait des enseignements du programme sénégalais et du programme français. Les filles y avaient meilleure réputation. Quant aux garçons, c'était le cadet de mes soucis. Et puis celui dont j'étais secrètement amoureuse était à Kinshasa...

Je suis rentrée en classe en avril 1997. J'avais fait un shampoing la veille. Mes cheveux étaient au maximum de leur volume. Je n'avais pas encore la fameuse blouse bleue que les filles avaient l'obligation de porter. Lorsqu'on m'a présentée aux autres élèves, ils ont tous éclaté de rire face à ma singularité. Le cauchemar commençait. Ces rires n'ont cessé qu'à partir de mon année de première. Et pour cause : nous n'étions que huit en série L, uniquement des travailleurs qui avaient bien d'autres préoccupations que de se moquer les uns des autres.

PERDRE DU POIDS : LE DÉBUT D'UNE OBSESSION

À partir de mon retour à Dakar et jusqu'en terminale, j'ai enchaîné les régimes. Celui dont je me souviens le plus est le fameux régime de la clinique Mayo, hyperprotéiné et restrictif. Je perdais entre 7 et 15 kilos à chaque fois. J'en reprenais entre 15 et 25 au fur et à mesure.

L'année de la terminale, je suis retournée chez la fameuse endocrinologue que j'avais consultée à l'âge de 12 ans. Elle m'a de nouveau prescrit des sachets protéinés avec le même protocole. Elle était médecin. Sa parole faisait autorité.

En pleine préparation du bac, j'avais souvent des somnolences, il arrivait même que je m'évanouisse en classe. Tu m'étonnes que je manquais d'énergie !

Quant à mes camarades de classe, ils se moquaient sans cesse de mon poids. « Mama Africa », « Puffy », « Biggy », « Patabi » étaient mes surnoms.

Dans ce contexte, perdre du poids était devenu une obsession. En parallèle, je grignotais énormément, je me cachais pour manger et je culpabilisais de ne pas réussir à tenir le rythme du régime. Nous dépensions des sommes folles dans ces programmes et ces consultations.

Partout où j'allais, *soit on me félicitait pour ma perte de poids, soit on me reprochait de « trop » en perdre*. Lorsque je grossissais, j'entendais régulièrement : « Ah, Gaëlle je viendrai te chercher tous les dimanches pour aller courir. »

On me disait aussi parfois qu'en grandissant, mon poids se régulerait. Mon poids était devenu un sujet.

Personne ne savait et ne s'intéressait à ce qui se jouait en moi.





FIÈRE D'ÊTRE MOI-MÊME

Je n'avais toujours pas compris le décès de ma sœur, pourquoi mon père n'était pas à son enterrement ; j'acceptais mal l'absence de ma mère, qui travaillait à l'étranger et avec laquelle je ne vivais plus depuis mon départ de Kinshasa.

**“ « Gaëlle tu as grossi / Gaëlle tu as maigri »
était devenu le nouveau « Bonjour Gaëlle ». ”**

Il y avait comme une lutte en moi : d'un côté la perte de poids, de l'autre le fait de ne jamais être « assez ». Selon quels critères ? Selon quels standards ?

Des mois de restrictions, de tristesse et de mal-être. Des années qui ont contribué à me faire croire que ma valeur résidait dans les chiffres indiqués par la balance, dans le regard et l'avis des autres.

MON ARRIVÉE EN FRANCE

J'ai atterri en France le 20 septembre 2001 pour entrer à la faculté de droit de Douai, dans le Nord.

J'avais perdu 15 kilos juste avant de passer le bac. Je considérais que j'étais toujours grosse, mais j'avais réussi à descendre sous la barre des 100 kilos – à l'époque, 110 kilos, c'était le poids le plus élevé que j'avais atteint.

Dans l'Hexagone, j'ai découvert un nouveau mode de vie. J'étais quasiment seule. Je croisais peu ma colocataire, qui était plus âgée que moi et avait déjà son cercle d'amis. Je me retrouvais donc dans un pays étranger, un environnement inconnu, avec des températures que je qualifierais d'hostiles !

MON PARCOURS DE « RÉGIMEUSE »

Même si j'avais la possibilité de rendre de temps en temps visite à des amis de la famille, **je me suis repliée sur moi dès les premières semaines de fac.**

Le peu de connaissances que j'avais rentraient dans leur famille le week-end.

Mon dernier cours avait lieu le vendredi à 17 heures. Je sortais de la faculté, j'allais faire des courses, notamment un pot de Nutella® et du pain de mie.

Mon premier cours de la semaine débutait le lundi à 14 heures. Entre les deux, je mangeais tout ce que j'avais acheté et je terminais le pot de Nutella® en question.

Je ne savais pas cuisiner du tout. Ce n'était pourtant pas faute d'avoir essayé d'apprendre.

À Dakar, un week-end sur deux, j'étais en cuisine pour m'initier à la préparation des plats principaux qui feraient de moi une excellente épouse capable de tenir son foyer. Cela ne m'intéressait pas vraiment. Il faut dire qu'enfant, j'étais régulièrement chassée de la cuisine car je goûtais à tout et n'y étais pas d'une grande utilité...

Je n'ai ainsi pas du tout assimilé les cours que me donnait la cuisinière.

SOLITUDE ET HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

Une routine s'est installée durant mes trois premiers mois de cours en France et, avec elle, une nouveauté : **l'hyperphagie boulimique.** J'étais capable d'ingérer de grosses quantités de nourriture en un temps record.

FIÈRE D'ÊTRE MOI-MÊME

Je pleurais beaucoup. La maison et ma famille me manquaient. Je regrettais d'être venue en France et d'avoir choisi ces études de droit que je détestais déjà. J'avais peur de sortir pour explorer la ville. Le seul trajet que je maîtrisais était celui qui reliait mon appartement, la faculté et la gare.

“ J'étais mal dans ma peau. Pas physiquement, mais parce que je ne me sentais pas à ma place. ”

Ma logeuse, raciste, ne manquait pas de me rappeler que j'étais étrangère en France. Et je n'oublie pas tous les trajets que je faisais à Lille pour patienter à la préfecture afin d'obtenir mon premier titre de séjour – il m'est arrivé de passer une partie de la nuit chez une camarade d'amphi pour être présente à la préfecture à 3 heures du matin.

C'est le quotidien de bon nombre d'étudiants qui quittent le cocon familial pour poursuivre leurs études.

J'ai pris 25 kilos.

Cette année-là, j'ai obtenu un récépissé qui m'a permis d'aller en vacances à Dakar pour Noël.

« Tu as grossi » était le « Comment se passe ton adaptation en France ? » Un oncle m'a même dit en me voyant : « **Oh, je pensais qu'on perdait du poids lorsqu'on faisait ses études!** » J'avoue que je n'ai pas su quoi répondre. Je n'ai pas réussi à lui dire que j'étais malheureuse et que manger du Nutella® tous les vendredis était la seule chose qui m'apportait du réconfort dans ma nouvelle vie.

Je suis rentrée en janvier. Je m'étais fait quelques amis que j'ai retrouvés. La vie sociale a commencé à devenir plus intéressante. Je découvrais aussi la ville et la région.



En mars 2002, mon père est venu me rendre visite à Douai. C'était la première fois que je le revoyais depuis des vacances au Bénin, en décembre 1993.

Entre-temps, ma sœur était décédée. Il ne s'était pas déplacé à l'enterrement. J'avais besoin d'explications. Je n'en ai jamais eu.

J'ai pardonné, mais je n'oublie pas.

Ce jour-là, il était avec son frère. J'ai essayé de préparer un plat sénégalais. Je voulais l'impressionner. Ce fut un échec cuisant. Ils ont fini par acheter un kebab sur le chemin de la gare. Quelle honte !

Durant toute cette période, j'ai oublié la question des régimes.

L'AVENTURE WEIGHT WATCHERS

Le 14 janvier 2003, je pesais 144,7 kilos. Suite à une conversation avec une camarade de fac et la mère d'un ami qui perdait du poids, j'ai poussé la porte d'un centre Weight Watchers.

J'ai assisté à la réunion, très enthousiaste. J'appréciais le cadre, le côté accueillant, l'ambiance et le collectif avec cette idée de groupe de parole. Bref, j'ai adoré. Je me suis inscrite et j'ai décidé de me lancer dans cette aventure.

Après la réunion, j'ai fait un saut au supermarché pour faire des courses. J'ai acheté une grande boîte de Chocapic® et du lait. J'ai tout mangé.

“ Le lendemain, j'ai commencé à compter les points. Objectif : être mince pour mes 20 ans, le 29 mai 2003. ”



J'avais un capital de 26 points à consommer par jour, et des points bonus lorsque je faisais une activité sportive.

J'ai acheté tous les livres de cuisine qui nous étaient présentés en réunion ainsi qu'un podomètre et la calculatrice de points – celle-ci me permettait d'additionner le nombre de points de ce que je consommais.

Je perdais entre 800 g et 2,5 kilos selon les semaines. Il arrivait que je prenne 500 g lorsque j'avais mes règles, mais rien de bien méchant.

En réunion, j'étais la star. Je perdais vite, je m'affinais à vue d'œil.

Je faisais du sport, principalement de la marche, parfois de la natation. **J'étais dans une sorte d'euphorie** que seule la perte de poids procure.

J'avais un objectif à atteindre.

“ Je vivais points, mangeais points, parlais points. Ma vie tournait autour de ce régime. ”

J'étais très active sur le forum de Weight Watchers et je participais même à des rencontres entre régimeuses. Je lisais les témoignages de celles qui avaient perdu du poids avec envie et admiration.

Je cuisinais énormément, des bons petits plats. Je me souviens de ce cousin qui m'a appelée un jour au moment où je préparais des crêpes et qui m'a dit : « Je pensais qu'on ne mangeait pas de crêpes quand on était au régime. » J'ai très mal supporté cette réflexion, j'ai hurlé dans le téléphone que j'en avais marre de ses réflexions – soit dit en passant, il faut dire que sa mère et lui sont de grands spécialistes en la matière...

J'étais si fière de moi, si heureuse.

MON PARCOURS DE « RÉGIMEUSE »

Comme je flottais dans mes vêtements, j'en achetai de nouveaux. Je réussis même à trouver des bottes adaptées à mon mollet aux Aubaines de La Redoute. Quel bonheur.

Le 29 mai 2003, je pesais 99,99 kilos. J'avais atteint mon objectif.

ÉTÉ 2003 : MINCE MAIS COMPLEXÉE

Quelques semaines après, c'était la fin de l'année universitaire. Je devais repasser des matières au rattrapage en septembre.

Je suis partie à Dakar pour trois semaines. Sur place, évidemment, j'ai été félicitée par certains. Mais d'autres m'ont dit de faire attention.

Les points avec l'alimentation à base de riz et de sauce, ce n'était pas une très bonne idée.

Je commençais à oublier le régime, ou plutôt à lâcher prise ? Je n'avais pas entamé la fameuse phase de stabilisation. À vrai dire, selon mon indice de masse corporelle (IMC), j'étais toujours obèse et j'avais encore une vingtaine de kilos à perdre.

J'ai essayé tant bien que mal de faire attention à ce que je mangeais, mais cela s'est avéré plus difficile qu'au début du régime. Cet été-là, je me sentais particulièrement grosse. Je ne voyais ni ne réalisais la perte de poids. Je voulais maigrir encore et toujours plus, et je n'étais pas concentrée sur la victoire du moment. J'entrevois la reprise inévitable de ces 40 kilos perdus.

Il faisait chaud et pourtant, je n'osais pas porter de manches courtes. J'avais honte de mes bras. Ils étaient toujours gros. J'avais bien perdu de partout, sauf des bras. Je les détestais ! Je ne choisisais que des

FIÈRE D'ÊTRE MOI-MÊME

manches longues, il m'était inconcevable de faire autrement. Je garde un très mauvais souvenir de ce fameux été 2003 caniculaire, où j'étais pourtant mince mais tellement complexée.

MON ROYAUME POUR UN KEBAB !

Un dimanche, pour gagner des points et obtenir l'équivalent des 30 points que constituait un kebab, je me suis mis en tête de ne pas manger de la journée et d'aller marcher pendant une bonne heure, voire deux. La combinaison estomac vide + activité physique + canicule ne m'a pas réussi : je me suis évanouie en plein milieu du kebab...

Je n'avais pas encore conscience que ce mode de fonctionnement relevait d'un trouble du comportement alimentaire : il fallait que j'évacue ce que je consommais pour pouvoir manger certaines choses sans culpabiliser. Mais je culpabilisais quand même...

Cet été-là, j'ai rencontré un jeune homme sur Internet. Je croyais que c'était l'homme de ma vie. Après quelques semaines de relation, plus de nouvelles de lui. **J'ai découvert le ghosting!** Entre-temps, à la fac, j'avais échoué au rattrapage de mes partiels. J'allais devoir redoubler ma deuxième année.

Qui aurait cru, durant ce fameux été, quelques semaines avant mon inscription sur le forum **Vive les rondes**, dédié à la *size acceptance* (« acceptation et mise en valeur de sa taille »), que je deviendrais cette femme-là ? Cette femme qui, plus de dix-sept ans après, se sent en accord avec chaque partie de son corps et qui n'a pas peur de son histoire. Une histoire avec des kilos, des hauts, des bas. Une histoire de vie. Celle que je raconte ici.

INTERNET ET LA *SIZE ACCEPTANCE*

J'ai découvert le forum en tapant « où trouver des chaussures grande pointure ? ». À cette époque, j'avais décidé d'apprendre à vivre avec mes kilos. Je reprenais du poids. Je voulais savoir ce qu'il m'arriverait si j'arrêtais de penser à maigrir à tout prix et **je me concentrais sur ce qui me posait vraiment un problème : m'habiller et me chausser.**

J'ai commencé à ne plus trop me soucier de mon poids. Je poursuivais mes études tant bien que mal. Je suis partie vivre à Londres durant deux mois : là-bas, je me sentais particulièrement libre et heureuse.

J'ai alors créé mon premier blog sur la plateforme aufeminin. J'y publiais quelques photos de mon séjour dans la capitale britannique. J'ai également découvert Skyblog et je m'y suis inscrite – après quelques publications, je me suis toutefois résignée à supprimer ce blog car ma famille ne voyait pas cette exposition d'un très bon œil...

Parallèlement, je devenais de plus en plus active sur le forum Vive les rondes, où les blogs faisaient aussi fureur. Je visitais ceux-ci quasiment quotidiennement. Les filles y publiaient leurs « tenues du jour » à raison d'une à deux fois dans la journée. L'idée me plaisait énormément. J'y piochais des idées et des bons plans shopping.

En mai 2007, je suis tombée sur le profil de Velvet d'Amour. Elle annonçait son vide-dressing sur le forum Rondes et Jolies. J'ai décidé de me rendre à Paris pour y assister. J'étais intéressée car ses photos étaient très belles ! Elle avait de jolis vêtements, et nous portions la même taille.

“ Avec Velvet d'Amour, je suis entrée dans le monde fabuleux d'une femme complètement à l'aise avec son corps. ”



Je la regardais se mouvoir et déambuler dans la pièce. Sa chambre était pleine de paillettes. Velvet était époustouflante. C'était la première fois que j'étais éblouie par la beauté de quelqu'un.

Elle m'expliqua qu'elle était mannequin grande taille. Je ne savais pas que cela existait ! Elle avait déjà défilé pour Jean Paul Gaultier et John Galliano. Une star.

Cette rencontre avec Velvet a sans doute été décisive dans ma relation au corps et à la beauté.

L'EXPÉRIENCE AMÉRICAINE

Peu après, j'ai effectué mon premier voyage aux États-Unis. Sur les conseils de Velvet, j'avais dressé l'inventaire de toutes les boutiques dans lesquelles je pourrais m'habiller. Je connaissais par cœur le plan du Walden Galleria Mall à Buffalo sans y avoir mis les pieds !

TORRID, LA BOUTIQUE DE MES RÊVES

Pour la première fois de ma vie, je suis entrée dans un magasin où tout m'allait sans exception, même les bracelets, qui étaient étudiés pour les poignets forts. C'était incroyable ! Les vendeuses étaient grosses et avaient du style, des piercings, les cheveux colorés, des tatouages. Une identité très forte et marquée. Des femmes qui ne pouvaient passer inaperçues. Elles n'étaient absolument pas invisibles. Chez Torrid, je me suis sentie importante. Ce jour-là, je crois même que j'ai pleuré.

Je pleure régulièrement dans les magasins lorsque je vais aux États-Unis. L'expérience shopping y est différente. L'accueil est différent. Arriver

dans une boutique où personne ne vous regarde avec dédain à cause de votre poids, où personne ne vous dit « nous n'avons pas votre taille » est une expérience que je souhaite à chacune.

Jusqu'à présent, m'habiller et me chausser représentait la plus grosse difficulté par rapport à mon poids. Grâce à ce premier voyage aux États-Unis, j'avais réussi à trouver mon bonheur et je connaissais désormais les enseignes où trouver des vêtements qui me plaisaient. Je me suis sentie revivre.

ÇA COMMENCE À BOUGER DANS L'HEXAGONE

Automne 2007 : en France, les choses semblaient évoluer. À Lille, où je vivais, un magasin anglais du nom de New Look venait d'ouvrir ses portes dans le centre commercial Euralille, en plein centre-ville. Il y avait également une boutique MS Mode, et la gamme « Big is Beautiful » (BiB) H&M était encore disponible dans le magasin lillois.

Un peu plus loin, dans la rue piétonne, je pouvais me rendre chez Ulla Popken, et Les Aubaines de La Redoute avaient une boutique à deux stations de métro de là. Quant à Chauss'mini Maxi, la boutique dans laquelle je trouvais mon bonheur pour me chausser, elle n'était qu'à quelques mètres. Bref, à Lille, faire du shopping quand on était ronde était un pur bonheur. J'essayais, je testais, je prenais des selfies dans le miroir avec un téléphone loin d'être aussi performant que mon smartphone d'aujourd'hui.

Mon premier achat chez New Look était un trench enduit doré et une paire de ballerines. Je m'en souviens car j'ai pris une photo avec le trench le soir de l'anniversaire de mon amie Séverine et je l'ai postée dans la foulée sur le blog que je venais de créer sur Vive les rondes !