En 2011-2012, la photographe Élodie Sueur-Monsenert a suivi Chloé dans son travail d'acceptation de son corps.

## Chloé, 28 ans, comédienne[1]

## "J'ai appris à aimer mes courbes"

« Quand j'ai réalisé, à 22 ans, que mes régimes étaient vains, j'ai cessé de faire souffrir ce corps que je contraignais depuis mes 9 ans, lorsque mes parents ont divorcé. Le mal-être que j'avais étouffé pendant des années a débordé. J'ai englouti tout ce qui s'offrait à moi. Ce lâcher-prise, Élodie Sueur-Monsenert[2] l'a accompagné en me photographiant pendant neuf mois. Avec elle, je me suis confrontée à ce que je détestais : ventre, cellulite, seins, hanches... Le fait de vouloir rester une petite fille m'est apparu clairement. Pour moi, être une femme signifiait douleur et faiblesse. Cette image erronée, j'ai compris avec la kinésiologie qu'elle était transgénérationnelle du côté de ma mère. Les livres de la psychologue anglaise Susie Orbach m'ont aussi aidée. Grâce à ses exercices, j'ai réalisé que je regrossissais parce que cela m'arrangeait. Le bénéfice ? Abandonner le rôle de la fille parfaite. Au fil des mois, j'ai appris à aimer mes courbes. Quelle séance mémorable lorsque Élodie m'a invitée à dessiner des mots doux au rouge à lèvres sur mon corps : "I love you" sur mes bourrelets, "Sexy" sur ma cuisse ! Cet acte symbolique m'a libérée. J'ai rangé ma balance et mes vêtements trop serrés. En retrouvant le plaisir de vivre, j'ai découvert celui de manger en conscience. Au bout de quelques mois, je me suis aperçue que j'avais fondu en achetant un jean. J'ai eu du mal à l'accepter, j'avais tellement travaillé à aimer mon corps ! Mais j'ai compris que je m'étais débarrassée de ce qui ne m'appartenait pas. »

1. Chloé Hollings, également auteure de *Fuck les régimes !* (Payot).
2. Aujourd'hui photo-thérapeute. Son site : photo-therapie.com.

PHOTOS EXTRAITES DE LA SÉRIE « CHLOÉ PREND LE LARGE ».



>> des prises alimentaires, puis d'analyser chacune d'elles. » Il ne s'agit pas de remplacer les émotions pénibles par d'autres positives, prévient Gérard Apfeldorfer, mais de les accueillir sans jugement. En les vivant pleinement, elles se dissipent d'elles-mêmes et n'ont plus besoin d'être étouffées par la nourriture. « On aide le patient à explorer ses pensées et ses sensations grâce à la pleine conscience. De même, face aux envies de manger émotionnelles, il vaut mieux là encore les accueillir, et donc s'autoriser à manger plutôt que de vouloir les contrôler, ce qui ne fait que les renforcer. Cette stratégie, nous l'appelons l'EME zen, c'est-à-dire l'"envie de manger émotionnelle" en mode dégustation : en petites quantités et sans culpabilité. »

### Se remplir de confiance

Une personne est en mesure d'identifier les émotions négatives qui la traversent et de les laisser passer seulement quand elle a retrouvé « la capacité du "moi-je" et du désir », insiste Bernard Waysfeld. Juliette a été suivie par ce médecin il y a treize ans, mais c'est seulement cette année que ses conseils ont résonné. « Il a fallu que j'emprunte mon propre chemin. » Un « mariage béquille » qui a pris fin, un régime draconien où elle a perdu vingt kilos puis repris la moitié, une rencontre avec un ostéopathe qui lui a fait prendre conscience que son corps était un « ancrage ». Un chemin au bout duquel elle était mûre pour commencer une thérapie.

« Plus le traumatisme est ancien, plus il sera difficile de transformer les émotions, d'autant que d'autres s'y sont généralement rajoutées », décrypte Stéphane Clerget. Et Bernard Waysfeld de préciser : « Il arrive que les facteurs de la surcharge soient variés et s'additionnent (dérèglement hormonal, régime yoyo...). Cela demande un débroussaillage qui portera ses fruits, ou pas. » Mais une fois que la bonne porte a été trouvée, les effets de la thérapie peuvent être rapides, insiste Valérie Grumelin, qui utilise comme clés d'accès l'EMDR et le *« rebirth* intra-utérin en régression EMDR ». Par cette technique, qu'elle a mise au point, Antoine, 29 ans, dernier d'une fratrie, seul en surpoids et surnommé « Grasdouble », s'est rendu compte qu'il avait été un enfant non désiré. Après ce travail, il a abandonné ce surnom et cette double place qui pesait vingt kilos. Pour cette thérapeute, en acquérant du poids intérieurement, en s'emplissant de confiance, on n'a plus besoin de s'étoffer extérieurement. « On change non seulement son alimentation, mais aussi sa façon d'être au monde », précise-t-elle.

Juliette aime son corps avec ses vergetures et ses plis, découvre sa féminité et sa sexualité, et sait désormais mettre à distance un regard intrusif. Tout comme accueillir un regard désirant.

1. Gérard Apfeldorfer, cofondateur du Gros, Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (gros.org), et d'un programme en ligne (linecoaching.com), auteur entre autres de *Maigrir, c'est dans la tête* (Odile Jacob).
2. Valérie Grumelin, auteure de *Mon corps me dit* (Guy Trédaniel éditeur). Son site : valeriegrumelin.com.
3. Stéphane Clerget, auteur des *Kilos émotionnels, comment s'en libérer* (Le Livre de poche).
4. Bernard Waysfeld, auteur du *Poids et le moi* et de *La Peur de grossir* (Armand Colin), et cofondateur du Gros.

## Élise, 49 ans, informaticienne

## "Je me suis délestée de toute ma 'merde'"

« Je suis née à 46 ans. L'année où j'ai rencontré ma psy. Avant, j'étais l'ombre de moi-même, mais je ne le savais pas. Mon beau-père a abusé de moi pendant des années et je m'étais convaincue que ce n'était pas si grave. Ma carapace s'est fissurée à la mort de mon père, en 2011. C'était un protecteur inconscient, même s'il ne m'a jamais protégée. À partir de ce moment-là, je me suis sentie mal et j'ai pris beaucoup de kilos, en plus de ceux que j'avais déjà. J'ai consulté une nutritionniste, sans succès. En 2014, j'ai fait le pas de voir une thérapeute psychocorporelle, car je ressentais une énorme colère en moi que je n'arrivais pas à gérer. Elle m'a permis de prendre du recul avec mon histoire et d'en réaliser l'horreur, de recontacter cette petite fille de 5-6 ans jetée sur le lit, qui se débattait et hurlait, de revisiter toutes ces fois où, ado, il rentrait dans ma chambre la nuit. Et de comprendre que mes kilos m'avaient servi de protection pour ne pas souffrir et remplir un vide. Au bout de six mois, j'en avais déjà perdu une dizaine. Je me suis délestée de toute ma "merde". En janvier, mon mal-être a resurgi et j'ai regrossi. Il me reste des choses à régler en thérapie, mais je suis en train de sortir de ma solitude, de prendre conscience de ma force intérieure, de percevoir les gens bienveillants qui m'entourent, de me projeter. Je viens d'acheter une maison que j'aménage. Je recrée ma sécurité, mon nid. Le premier. » Propos recueillis par **M.L.M.**