

Chapitre quatre

Moyens pratiques d'acceptation

– Tu as un beau sourire ce matin, Anna. Tu as l'air d'une personne qui a hâte d'annoncer une bonne nouvelle. C'est dommage que Mario ne soit pas avec nous aujourd'hui, mais, comme il me l'a expliqué au téléphone, je comprends qu'il ait besoin de plus de temps pour compléter son processus d'acceptation avec son fils. Ce n'est que partie remise. Alors, je t'écoute. Comment s'est passée ta rencontre avec Sandra?

– Il m'a fallu plusieurs jours avant que j'ose lui parler. Je m'exerçais sans cesse mentalement. Finalement, je me stressais tellement que je me suis dit, autant le faire et adienne que pourra! À la grâce de Dieu, comme tu dis souvent. Quand j'ai dit à Sandra que je voulais lui parler, elle s'est raidie et se tenait sur la défensive. C'est seulement quand je lui ai spécifié que je voulais lui parler de moi, de mon adolescence et des liens que je venais de découvrir avec elle qu'elle s'est détendue...

Moyens pratiques d'acceptation

... Nous avons profité du beau temps dimanche matin pour nous asseoir sur la terrasse arrière avec notre petit-déjeuner en sachant que nous avions tout le temps nécessaire pour bavarder. Mario nous a laissées seules en prétextant qu'il avait des courses à faire. J'ai procédé comme tu me l'as conseillé et, à mon grand étonnement, elle m'a bien écoutée. Je me suis aperçue qu'elle était intéressée par ce que j'avais vécu durant mon adolescence. D'ailleurs, elle m'a posé plusieurs questions qui m'ont surprise...

... Je lui ai expliqué que j'avais appris que si je l'accusais d'être injuste, cela voulait dire qu'elle aussi m'accusait de la même chose. Elle a ouvert grand les yeux et peu à peu, un petit sourire est apparu sur ses lèvres. Je lui ai demandé si elle voulait bien me dire à quel moment elle m'avait trouvée injuste et elle m'a répondu : *Veux-tu vraiment le savoir? Ça ne te choquera pas?* J'ai insisté en lui assurant que je voulais tout entendre et que j'étais bien décidée à aller au fond de ce problème...

... Elle m'a donné plusieurs exemples qui m'ont coupé le souffle. J'ai eu de la difficulté à ne pas l'interrompre, mais j'ai finalement réussi à me détendre et à l'écouter en entrant dans la peau d'une adolescente. Ce qui m'a le plus étonnée, c'est qu'elle trouvait injuste le fait que je surveille toujours son

alimentation en lui disant qu'elle doit faire attention à sa santé et surtout à sa taille. Elle m'a dit: *D'une part, tu veux que j'aie une belle taille, d'autre part tu ne veux pas que je sois sexy. Le plus absurde, c'est que tu ne fais même pas attention à ce que tu manges et que tu grossis toujours un peu plus chaque année. Tu dois admettre que tu es difficile à suivre.* Je ne m'étais même pas rendu compte que je surveillais son alimentation à ce point. J'ai beaucoup réfléchi depuis cette conversation et j'aimerais aborder ce sujet avec toi aujourd'hui lorsque j'aurai terminé de raconter mon entretien avec Sandra...

... Tout compte fait, ça s'est très bien passé. Le plus surprenant, c'est que je lui ai dit quelle attitude je souhaitais la voir adopter en raison des peurs qui m'habitent encore, mais je n'ai exigé d'elle aucune promesse. J'ai réalisé que j'étais beaucoup plus prête à l'accepter que je ne le croyais. Cinq jours se sont écoulés depuis et, déjà, il y a une nette amélioration dans l'atmosphère de la maison. Sandra s'habille de la même façon, mais ça me fait tout drôle : je la trouve plus naturelle et pas aussi sexy qu'auparavant...

... Quand je lui ai avoué ma peur qu'elle devienne enceinte et que j'aie à en assumer les conséquences, elle n'en revenait pas. *Mais voyons, maman, je ne suis pas idiote! Je n'ai jamais fait l'amour et quand je déciderai*

de le faire, je saurai me protéger. Je t'ai dit qu'à l'école, ils nous ont passé des films à ce sujet et nous avons même assisté à une conférence donnée par une dame qui était très intéressante. Cesse donc de t'inquiéter pour moi! Je lui ai répondu que, malheureusement, mon inquiétude ne disparaîtra pas comme ça, sur commande, et que je ne sais pas si, ou quand je pourrai m'en libérer...

... J'ai ajouté : Même si tu ne crois pas que tu pourrais être enceinte sans le vouloir, est-ce que tu serais prête à faire, avec moi, une liste des conséquences possibles, si jamais ça t'arrivait? Le fait de savoir que tu es au courant de toutes les conséquences me rassure, mais, pour le moment, le fait d'établir comment nous pourrions les gérer ensemble est la seule chose qui puisse m'aider à moins m'inquiéter. Elle a hésité puis m'a dit qu'elle acceptait, mais qu'elle préférerait faire sa liste seule pour la comparer à la mienne ensuite...

... Crois-le ou non, Lise, hier soir, elle nous a montré la longue liste qu'elle avait dressée. Elle a pensé à des choses différentes de celles qui me sont venues à l'esprit, comme le fait qu'elle perdrait sa belle taille, qu'elle aurait honte, etc. Ce fut très agréable de pouvoir parler aussi librement tous les trois. Elle nous a avoué qu'elle apprécie que nous lui parlions comme si elle était une adulte et que nous prenions le temps de l'écouter. Nous nous sommes couchés très soulagés,

Mario et moi, et j'espère bien que ça calmera mon inquiétude. Je la sens si avertie et consciente que ça me semble impossible que ça lui arrive. Ah! que je suis heureuse!...

... Ce matin, je repensais à notre rencontre d'hier soir et j'ai réalisé que j'étais irresponsable en croyant avoir à assumer les conséquences de ma fille si elle se retrouve enceinte. Moi qui ai toujours cru être si responsable! Je savais qu'être responsable, c'était assumer les conséquences de mes décisions, mais j'ai enfin compris que ça veut aussi dire laisser les autres assumer les conséquences de leurs propres choix. J'étais aussi irresponsable quand je lui demandais de s'habiller différemment. Je lui faisais subir les conséquences de ma peur...

... Ah, ce que ça m'aide d'avoir enfin compris ce que c'est qu'être responsable! Par exemple, si elle mange n'importe quoi ou trop, c'est elle qui devra en assumer les conséquences. Mon rôle de mère est de l'instruire sur différents sujets, de la mettre au courant des conséquences possibles puis de lâcher prise en la laissant prendre ses propres décisions. Ouf! Que ça fait du bien! Juste le fait de découvrir ça me fait sentir beaucoup moins coupable et moins stressée dans mon rôle de maman. Je comprends maintenant ce que tu voulais dire dans le cours, Lise, quand tu as mentionné

à plusieurs reprises que lorsque nous ne sommes pas responsables, nous nous sentons coupable. Ce serait tellement utile d'apprendre tout ça dès notre enfance!

– Ce que tu viens de dire, je l'ai entendu des centaines de fois. Il ne sert à rien d'avoir des regrets dans la vie, car nul ne peut savoir pourquoi nous assimilons certaines notions à un moment donné. Nous n'avons qu'à être reconnaissants et heureux d'y être enfin parvenus. Par contre, je suis d'accord avec toi que ces notions devraient être enseignées universellement dès la plus tendre enfance. J'ai bon espoir que ce jour viendra. Tu vois, juste ce que tu viens de faire avec ta fille représente un progrès. Tu viens de lui faire expérimenter ce que c'est que de prendre ses responsabilités et comment se réconcilier. Elle a une bonne avance sur toi, n'est-ce pas? Si ça progresse ainsi de génération en génération, nous pouvons envisager que nous parviendrons à vivre dans l'harmonie un jour...

... Passons maintenant à autre chose. Tu as mentionné plus tôt que tu voulais parler de l'alimentation. Quel est ton problème à ce sujet?

– Ce n'est pas d'alimentation dont je veux discuter, mais bien de mon poids. Quand Sandra m'en a parlé, j'ai rougi de honte. J'ai senti un serrement au niveau de

la poitrine et mon cœur battait la chamade. Je dois me rendre à l'évidence : prendre du poids me dérange beaucoup plus que je ne veux bien le croire. Après tout, je n'ai que trente-huit ans et si je continue à grossir chaque année, j'aurai l'air d'un éléphant à soixante ans. Mon Dieu! Je viens de réaliser que ma mère vient de fêter ses soixante ans et je la trouve beaucoup trop grosse. Elle aussi prend du poids depuis de nombreuses années et elle passe son temps à dire que mon père l'aime pour ce qu'elle est et non pour son corps et que ça ne la dérange pas. Je ne comprends pas comment elle peut s'accepter ainsi. Quand j'étais adolescente, je me disais que jamais je ne deviendrais aussi grosse qu'elle. J'étais si mince que j'étais sûre que ça ne m'arriverait jamais. Quand je repense à cette époque-là, maman n'était pas plus grosse que je le suis aujourd'hui.

– As-tu remarqué à quel moment tu as commencé à grossir?

– Il y a une dizaine d'années. J'ai dû subir une hystérectomie et, comme il y a eu quelques complications, j'ai été en convalescence pendant six mois avant de retourner au travail et j'ai pris plusieurs kilos à ce moment-là. J'ai cru que c'était parce que je n'étais pas assez active, mais je n'ai jamais perdu ce surplus de poids. En reprenant le travail, j'ai grossi

moins rapidement mais tout de même, depuis dix ans, je dois admettre que j'ai pris vingt kilos. Je n'ose parler de mon poids à personne et je fais tout pour essayer de cacher mes bourrelets avec mes vêtements. Je porte même des culottes amincissantes. Depuis que Sandra m'a fait cette remarque sur mon embonpoint, j'ai constaté que je me faisais croire que ce n'était pas si épouvantable que ça, qu'il y a des femmes beaucoup plus grosses que moi. Décidément, j'agis comme ma mère. Se peut-il que maman aussi soit dérangée par ses kilos en trop et qu'elle ne veuille pas le voir?

– Avant de parler du lien avec ta mère, dis-moi comment le fait d'avoir grossi te fait sentir? Quel est le pire qui peut t'arriver dans cette situation?

Dès que je termine ma question, elle a les larmes aux yeux, sa lèvre inférieure commence à trembler et elle se tord les mains. Elle se recroqueville sur elle-même et, d'une voix étouffée, me dit :

– Le pire serait que Mario me trouve indésirable, rencontre une autre femme et me quitte.

En prononçant ces mots, elle éclate en sanglots. Je lui suggère de prendre quelques bonnes respirations et d'identifier à quel endroit la douleur émotionnelle qu'elle vit, à ce moment-là, se loge dans son corps.

– Dans le bas du ventre, me répond-elle.

Je l'aide alors à observer cette douleur dans son ventre grâce à la technique ABANDON et, peu à peu, elle se calme et peut mieux décrire ce qu'elle vit et ce qu'elle ressent.

– Mon Dieu! Je n'en reviens pas! Nous revenons à la case départ, n'est-ce pas? Te souviens-tu, Lise, que lors de ma première visite je t'ai avoué ma peur que Mario me trompe et me laisse? Quand j'ai décidé de te parler de mon poids, je n'ai même pas pensé que ça pouvait avoir un lien avec cette peur. C'est incroyable à quel point on peut se leurrer! Maintenant, je réalise que je grossis; que j'ai peur de perdre Mario; que j'ai peur de devenir aussi grosse que maman. Que faire de tout ça?

– Tu es comme la plupart des gens que je rencontre. Aussitôt que tu deviens consciente d'un problème, tu veux « faire » quelque chose pour t'en débarrasser.

– N'est-ce pas normal de vouloir que tout ça cesse? Je ne veux plus vivre ainsi. Si tu savais combien de fois je me suis promis d'arrêter de manger des biscuits et de boire du chocolat chaud. C'est plus fort que moi, je ne peux pas y résister. Je sais! Tu vas me dire de cesser d'en acheter pour ne pas être tentée. Je ne peux pas, car je priverais Mario et Sandra qui aiment ça eux aussi.