

Le poids de la honte



Écrit par Mariko Beaupré

Le poids de la honte

« La beauté est une lumière intérieure. »

Marianne Williamson

Elle étira le bras pour s'emparer du dernier chandail de sa garde-robe, puis elle le tint devant elle en s'extasiant devant son reflet. Comme elle avait maigri! Cent cinquante-sept livres de perdues en trois ans. Elle s'était débarrassée des bourrelets qu'elle traînait depuis des années et avait enfin retrouvé son poids idéal. Ses efforts avaient porté ses fruits!

Elle était partie de loin. Elle s'était rendue à ses rendez-vous hebdomadaires chez une psychologue pendant quatre années, elle avait participé à des cours d'autodéfense physique et verbale ainsi qu'à des ateliers pour améliorer sa confiance en soi, elle avait écouté des dizaines de CD de méditation pour mieux gérer son stress, avait assisté à des séances de yoga pour réduire son anxiété, avait consulté une sexologue pour régler son problème de vaginisme et avait vu une diététiste pour apprendre à mieux se nourrir. Désormais, elle n'avait plus besoin de son bouclier de gras pour tenir les hommes à distance : elle était capable de dire non.



Elle poussa un long soupir de satisfaction en déposant près de la porte d'entrée le sac à ordures rempli de ses vêtements taille plus. Elle en ferait don à un organisme de charité. Elle revint dans sa chambre, et admira son corps nu dans le grand miroir.

Sa transformation des trois dernières années était phénoménale. On ne la reconnaissait plus. Elle savait maintenant qu'il était possible de guérir de tout, même de l'inceste.

Comme pour une survivante de guerre, ses blessures étaient inscrites dans sa chair. Pendant longtemps, ses yeux émeraudes étaient tristes et apeurés, et son regard, fuyant. Sa mâchoire était tendue par la colère, son triple menton, lourd de honte, ses épaules, recourbées sous le poids de la culpabilité. Ses poings étaient constamment crispés de rage, son cou était toujours raide de tensions, ses seins, beaucoup plus volumineux que la normale, formaient une barrière pour protéger son cœur. Son ventre avait accumulé des kilos de peur. Sa résignation avait formé une voûte dans son dos, l'incompréhension s'était logée dans ses hanches, la tristesse, dans sa poitrine. Son sentiment d'injustice, comme un cri, était coincé au fond de sa gorge en permanence. Le malaise s'était aussi installé dans ses cuisses, et le dégoût avait fait son nid entre ses jambes.

Pendant des années, elle avait continué de sentir ses mains sur sa peau, aux endroits exacts où il l'avait caressée et tripotée contre son gré : bien qu'invisibles, ces zones étaient sensibles telles des brûlures au fer rouge. Elle sentait aussi son souffle dans son cou, sa sueur dégoulinant dans son nombril, et son haleine de tabac qui l'écoeurait tant. Des ordres et des insultes résonnaient dans sa tête, aussi insupportables que le crissement des ongles sur un tableau. Des images restaient incrustées derrière ses paupières : elle les avait revues en boucle jusqu'à se sentir devenir folle. Des mois, des années de travail acharné avaient été nécessaires pour la sortir de sa torpeur. Contrairement à ce qu'elle croyait, la souffrance de son âme n'était sans fin.



Sur son corps, on voyait encore les traces de sa souffrance passée dans ses vergetures et l'excès de peau qui pendouillait. Mais maintenant, on voyait aussi tout le chemin qu'elle avait parcouru : outre ses courbes généreuses qui avaient disparu pour faire place à sa légèreté retrouvée, on remarquait aisément l'épanouissement de son sourire, l'ouverture dans son visage, l'assurance dans sa tête haute, la confiance en elle dans sa posture droite, la fierté dans ses épaules, l'authenticité dans son regard franc, l'amour de soi dans sa taille fine, la santé dans sa peau parfaitement lisse, la joie de vivre dans l'éclat de ses yeux, le bien-être dans la lumière qu'elle dégageait, son désir de plaire à nouveau dans le maquillage qu'elle osait maintenant porter, et par-dessus tout, sa foi retrouvée dans ses bras ouverts pour recevoir ce que la vie lui apporterait encore de beau.

En contemplant son reflet dans la glace, elle soupire de satisfaction : « Mon territoire! Je me suis réapproprié mon territoire! »

