

Le rat pestiféré amical du quartier

Par Michelle | Publié le : 11 octobre 2012

J'aime faire des promenades. Je vis dans un bon quartier pour ça, près de la plage.

Pendant l'été, j'y ai passé pas mal de temps à nager. Je ressens beaucoup d'anxiété par rapport au simple fait de sortir dehors, du fait de près de vingt ans de harcèlement sexuel et de matraquage grossophobe de la part d'inconnus, il m'a donc fallu deux, trois étés à vivre ici pour parvenir là où j'en suis. (Et un type sur la promenade m'a encore exhorté à envisager le polyamour. Ce monde est juste une grosse gaffe ambivalente, parfois.)

J'ai un maillot de bain qui me couvre pour ainsi dire de la tête aux pieds. Je me suis entraînée à descendre jusqu'au bord de l'eau et à tremper les orteils puis à rentrer à la maison. Puis je me suis entraînée à descendre jusqu'au bord et à barboter dans l'eau puis à rentrer à la maison. Enfin, un jour j'ai sauté d'une jetée et j'ai fait la bombe dans l'eau du lac. Et cet été, je suis allée nager plusieurs fois et je me suis tout simplement éclatée.

J'avais conscience, pendant tout ce temps, que les gens autour de moi (c'est noir de monde) étaient très probablement en train de me juger. Ou tout du moins, que certains l'étaient. Peut-être certains avaient-ils pitié de moi, peut-être certains voyaient-ils en moi une "inspiration" en tant que grosse dame faisant de l'exercice en public (peut-être étai-je En Route vers la Perte de Poids !) Certains d'entre eux pensaient probablement simplement que j'étais repoussante, n'appréciant pas de devoir voir mon gros corps dans un maillot de bain étroit, et auraient préféré que je reste à la maison sous une couverture. Ainsi va la vie.

Il est douloureux de savoir que des gens vous jugent comme cela, et parfois, qu'ils me le disent directement (OUH GROSSE VACHE!!!), mais en fin de compte j'ai décidé que ce ne sont pas mes affaires jusqu'à ce qu'ils fassent en sorte que ce le soit. Et en dépit d'un côté bébé pleurnichard hypersensible, je travaille dur contre l'impulsion de rester à la maison pour toujours, ou tout du moins jusqu'à ce que le reste du monde ait été annihilé dans l'apocalypse zombie à venir.

(Sans plaisanter, je fantasme parfois sur un monde où je serais béatement en paix, toute seule, et où je pourrais marcher dans la rue sans que qui que ce soit me regarde ou pense quoi que ce soit sur moi; où mon corps et mon temps ne seraient pas à la merci de caprices d'inconnus. J'ai regardé les vingt premières minutes de 28 Jours Plus Tard avec une captivation morbide.)

Maintenant que le temps s'est rafraîchi et que les couleurs de l'automne sont là, il n'est plus temps de nager dans le lac, mais il y a plein de belles balades à faire. J'ai une relation compliquée avec l'exercice, pour en avoir fait de façon excessive et m'être fait du mal, mais étant donné que je travaille depuis la maison à présent, je dois faire très attention à faire l'effort de sortir.

Je fais cet effort aussi souvent que je peux, parce que ça fait tellement de bien à mes jambes, parce que mes genoux deviennent grincheux si je reste assise deux jours d'affilée, et parce que j'adore la légère brûlure et le petit fourmillement dans mes poumons après avoir grimpé une vraiment belle côte. J'adore avoir une excuse pour écouter de la musique obscènement bruyante, avec un casque qui tue les tympanes, et être aussi proche que possible d'une bienheureuse solitude. J'adore rentrer à la maison, tomber le sweat, laisser sécher la sueur et ressentir la chaleur bienfaisante dans ma poitrine en buvant de l'eau délicieusement glacée.

Mais mardi alors que j'allais me mettre en route pour faire une ballade, j'ai hésité davantage que d'habitude. La conversation de la semaine dernière, sur la manière dont il faudrait faire honte aux gros et les harceler pour leur propre bien, m'est revenue. J'étais supra consciente que, si je sortais, des gens me jugeraient, me prendraient en pitié, ou se demanderaient s'ils devaient me parler et me faire remarquer, pour mon propre bien, que je suis grosse.

Je suis sortie quand même. Pendant presque toute cette sortie, je me suis sentie comme un rat pestiféré. J'ai eu le sentiment que des gens allaient me regarder et penser que je suis malade, hausser les épaules et passer leur chemin. Et quand bien même j'étais ostensiblement en train de faire quelque chose de bon pour ma santé, cette compréhension et cette conscience du fait que des gens me trouvent repoussante n'a pas rendu plus facile ou plus gratifiant le fait de prendre soin de ma santé.

Le risque émotionnel d'être gros en public rend tentant le fait de ne pas prendre soin de soi en sortant, en prenant l'air et en se baladant tout comme vous le méritez en ce monde. Le risque émotionnel d'être gros en public rend plus sécurisant le fait de rester à la maison, dans votre appartement urbain dans un immeuble de 90 ans avec des planchers qui craquent et un tout petit salon, pour faire de l'exercice, ce qui n'est pas fun pour vous, ou pour vos voisins d'en dessous.

En fin de compte, cependant, je suis rentrée à la maison et j'ai apprécié la satisfaction d'avoir fait bouger mon corps d'une manière non punitive. J'ai pris cette photo et je me suis rappelé, une fois encore, que je mérite d'exister et de prendre soin de moi des façons qui me semblent les plus appropriées. Et que, même si des gens me mettent en question et me jugent, ils ont tort. Ils sont du mauvais côté de l'histoire, et jusqu'à ce que le changement de fond se produise qui montrera combien notre culture était ridicule de stigmatiser des personnes sur la base de leur apparence, j'ai besoin de survivre.

Je suis sortie le jour d'après, et je vais sortir à nouveau aujourd'hui. Il est idiot que cela doive être un acte de rébellion, mais pour l'heure, dans ce monde, c'est exactement ce que c'est.