

Bien dans sa tête, bien dans son corps

Salut! Moi, c'est Louise. J'ai quinze ans et aujourd'hui je vais t'expliquer comment je suis passée de la fille qui a zéro confiance en soi à celle qui maintenant aide les autres à en avoir.

Mais d'abord, voici comment je l'ai perdue: on était en été, j'avais onze ans et les vacances approchaient. Tout le monde partait loin pour pouvoir bien profiter de celles-ci. Mais deux ou trois copines et moi, nous sommes restées chez nous, alors nous avons décidé de rester ensemble presque tous les jours. Un jour, on a décidé d'aller à la piscine. Moi, J'ADORE la piscine! On peut y nager, rester étendue au soleil... Ce jour-là, mes parents m'ont même donné un peu d'argent pour une glace. J'avais trop hâte!

Arrivée là-bas, mes copines et moi, nous sommes allées nous installer dans un coin d'ombre vers la piscine. On devait se changer... mais le problème c'est que j'étais légèrement en surpoids alors qu'elles, elles étaient tout simplement parfaites. En plus, elles avaient de beaux maillots de bain deux pièces avec de jolies fleurs violettes tissées dessus. Moi, j'avais un ancien maillot qui appartenait à ma mère, presque trop petit pour moi et en une pièce rose fluo!

Quand je suis sortie des vestiaires, j'ai vu les garçons, plus âgés, du cycle me regarder comme si j'étais d'une autre planète (en plus, je savais que j'allais les retrouver lors de la rentrée prochaine). Je ne me sentais vraiment pas bien et, depuis ce jour, j'ai commencé à complexer...

Voilà, maintenant que tu sais comment ça a commencé, tu devrais bien comprendre comment ça s'est terminé, parce que le meilleur est à venir!

A la rentrée suivante, j'avais mis un t-shirt très, très large avec un imprimé fleur et un jeans tout aussi large parce que je ne voulais absolument pas qu'on voit que je suis un peu plus ronde que la "norme". Je voyais toutes ces filles avec des jeans moulants et des beaux crop-tops, elles n'avaient vraiment pas de quoi être gênées: elles étaient toutes magnifiques... Enfin, bref, la journée est passée et je n'avais pas très bien réussi à me faire des amis, quoique la fille avec laquelle j'étais assise en français était vraiment gentille et qu'on avait bien rigolé.

La journée avait été longue et, pour me consoler, j'avais trouvé des chips et des bonbons cachés dans l'armoire ; je me mis à les manger comme si je (r)avalais mes sentiments. C'était la technique que j'avais trouvée depuis la piscine.

L'année est passée ainsi et j'avais pris de plus en plus de poids. Je ne savais pas comment m'arrêter... J'avais commencé à perdre espoir: je voulais juste mourir! Les autres ont commencé à se moquer de moi... Je voulais juste en finir.

Puis ma seule amie, celle du cours de français, a vu que je n'allais pas bien et elle voulait m'aider. Un jour, elle est arrivée vers moi et m'a dit: "Regarde cet article que j'ai trouvé. Lis-le, tu vas voir!" J'ai pris l'article, plutôt surprise, et l'ai lu. Il s'intitulait: Bien dans sa tête, bien dans son corps : voici comment se sentir bien dans sa peau sans prise de tête. Wow ! Je n'en croyais pas mes yeux: toutes les solutions à mes problèmes étaient là, devant moi. En quelques lignes, j'ai découvert plusieurs solutions et je les ai surlignées au stylo. Il y avait des commentaires comme "faire du sport" ou "manger sainement" (manger plus de fruits et légumes), "méditer", "faire du yoga", etc. J'avais presque tout surligné! J'avais envie de faire un câlin à mon ami, tellement fort que j'aurais pu lui casser les côtes.

En mettant ces conseils en pratique, c'est comme ça que j'ai commencé à m'accepter! Je me suis inscrite au volleyball, j'ai fait de nouvelles rencontres, manger plus sainement, je me suis aussi mise à faire du yoga et à méditer quand j'avais le temps et voilà: je suis bien dans ma tête et bien dans mon corps.

Margarida - CO Colombières