ON S'EN PARLE

MON CORPS, JE L'AIME !

PORTRAITS ET TÉMOIGNAGES

FLEURUS

ON S'EN PARLE

MON CORPS, JE L'AIME !

PORTRAITS ET TÉMOIGNAGES

FLEURUS

SOMMAIRE

PRÉFACE 4

CRAZY SALLY - Contre les diktats de la beauté 6

JULIE - Aka La fille qui a des taches 8

LE SENS DU POIL - Libérer la pilosité des femmes 16

MORGAN 18

DOUZE FÉVRIER - Un amour sans filtre 26

MARINE - Aka Métaux lourds 28

AXEL ALLETRU - Toujours champion malgré le handicap 34

PAULINE 36

MARINE NORET - Elle a mis K.-O. son anorexie 44

LOU 46

ELLIOT PAGE - Un acteur qui embrasse sa transidentité 54

ALICE 56

JULIETTE KATZ - Aimer ses courbes 64

ÉLISA 66

SOS, BESOIN D'AIDE ! 74

LEXIQUE 76

PRÉFACE

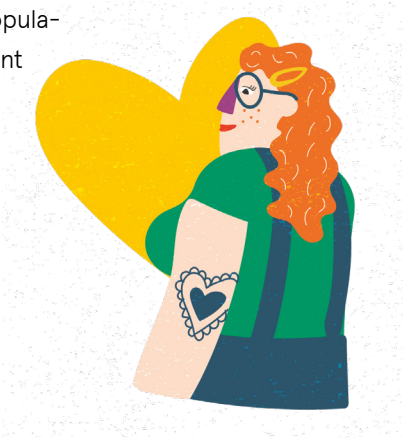
Et notre corps, on s'en parle ?!

Les réseaux sociaux, les publicités, les films nous présentent trop souvent des personnes aux physiques soi-disant parfaits, aux mensurations de rêve, sans défaut, bouton, ni kilo en trop. Il suffit de tomber sur une star sublime qui s'affiche en maillot de bain sur Instagram et les complexes débarquent ! Ajoutons à cela la puberté, une période où notre corps n'est pas toujours notre meilleur ami, où il connaît des transformations plus ou moins faciles à vivre, et hop !, c'est la dégringolade niveau moral... Et parfois même la déclaration de guerre avec lui.

Mais comment apprendre à aimer notre corps ?

Pour lutter contre cette surenchère de complexes et montrer que la beauté n'a pas qu'un seul visage (minceur, peau zéro défaut, cheveux soyeux...), nous avons publié cet ouvrage rempli d'invités inspirants qui se battent pour faire changer les mentalités.

D'un côté, nous te partageons le parcours et le discours de personnalités influentes comme la youtubeuse Crazy Sally, l'humoriste Juliette Katz ou encore l'instagrameuse Julie Bourges, alias Douze Février, qui se servent de leur popularité pour répandre un message bienveillant et positif afin d'aimer son corps, peu importe sa forme, sa taille, ses origines...



De l'autre, nous avons aussi ouvert nos pages à des filles et des garçons, adolescents ou jeunes adultes, que tu pourrais croiser au coin de ta rue, qui nous racontent leurs combats et leurs victoires face à leur physique ou leurs complexes. De vraies petites bulles d'espoir !

Critiqués à l'école, parfois même harcelés, ces adolescents ont traversé de longues périodes de souffrance avant d'accepter leur singularité : surpoids, taches sur le visage, perte de cheveux, pilosité… C'est grâce à leur courage et à leur détermination qu'ils ont trouvé aujourd'hui la force de partager leur histoire.

Parce que notre corps est unique et nous rend service tous les jours, chérissons-le !

JULiE

aka La fille qui a des taches

38 ans, Paris
@lafillequiadestaches

Depuis sa naissance, Julie est la « fille qui a des taches ». Harcelée et moquée pendant toute sa scolarité et jusqu'à aujourd'hui encore sur les réseaux sociaux, elle décide de s'assumer coûte que coûte pour faire changer les mentalités.

C'est quoi un angiome* ?

C'est une tache de naissance que l'on appelle aussi tache de vin. J'ai appris, il n'y a pas très longtemps, que les miens étaient dus à une malformation génétique. Un professeur de l'hôpital George Pompidou a pris le temps de faire une biopsie*. Jusque-là, je ne savais pas d'où ils venaient.

Les angiomes peuvent avoir des causes différentes et il en existe plusieurs types : des angiomes « plans » (comme le mien), des angiomes « boules » ou encore des angiomes à l'intérieur du corps.

Comment tes parents ont-ils géré ton enfance avec cette affection de la peau ?

Ma mère m'a raconté que lorsqu'elle me promenait en poussette, on lui avait plusieurs fois fait des réflexions, comme : « Vous avez brûlé votre fille, vous n'avez pas honte ! » Je pense que ça n'a pas dû être simple pour elle, d'autant qu'elle m'a eue très jeune, à 17 ans.

Aujourd'hui, je me sens
en phase avec mon corps.
On peut dire que je m'aime.

Quand j'ai grandi, mes angiomes n'étaient pas un sujet de discussion (sauf les fois où j'allais à l'hôpital, bien sûr). Je pense que mes parents (ma mère et mon beau-père) avaient pris parti de ne pas s'apitoyer sur mon sort : « Il faut qu'on la considère comme nos autres enfants. » Ce n'était pas tabou, nous n'en parlions simplement pas.

Je pense que si j'ai la force aujourd'hui de me dire : « Non, je ne suis pas différente », c'est parce que depuis que je suis toute petite, ma famille ne m'a pas considérée comme tel. C'était assez confortable. Et tous les amis de mes parents savaient, donc je n'ai jamais eu de réflexions.

En revanche, lorsque j'ai commencé à être en âge de comprendre, je me suis confrontée au monde extérieur et notamment à l'école...

Tu as des souvenirs de ta scolarité ?

Mon premier souvenir, c'est au CP. La maîtresse avait pour habitude de me mettre systématiquement en binôme avec un garçon de ma classe qui avait une leucémie*. Les taches et le crâne chauve ensemble... Ça n'a pas aidé à mon intégration. Lorsqu'ils l'ont su, mes parents ont fait un scandale à l'école ! C'était une forme de discrimination.

Je me rappelle aussi mon entrée en 6e. C'était encore l'été, donc je ne pouvais pas vraiment cacher mes angiomes, ma différence physique se remarquait...

On peut dire que j'ai subi du harcèlement scolaire au collège. Les autres élèves ne voulaient pas être amis avec moi et je n'avais pas de petit copain, car c'était « trop la honte de sortir avec la fille qui a des taches ». On se moquait en me nommant « l'Indienne » ou « Peau rouge » et on dansait autour de moi en faisant l'Indien. Plusieurs fois, on m'a lancé du ketchup à la cantine.

En plus, mes parents avaient la bougeotte, on déménageait tout le temps, ce qui m'amenait à être à chaque fois la « nouvelle », la « fille qui a des taches ». C'est comme ça qu'on me décrivait.

J'étais bonne élève, disciplinée. Mais en 3e, j'ai changé radicalement de caractère. J'arrivais dans un nouvel établissement, encore une fois, et j'en ai eu marre d'être vue comme celle qui travaillait bien, la chouchoute de la prof, la nouvelle, celle qui a des taches… Je me suis alors dit : « Tant pis, je vais devenir la Julie rigolote, celle qui sera élue déléguée même si elle ne s'est pas présentée ! »… Ça m'a valu le redoublement de ma 3e et un an dans un pensionnat pour filles !

Au lycée, j'ai vraiment commencé à m'intéresser aux garçons. Et bim, coup de massue : personne ne voulait de moi ! En tout cas, aucun n'avait le courage d'être vu comme un ovni en sortant avec « la fille qui a des taches ». Puis j'ai heureusement rencontré quelqu'un qui s'en fichait de mes angiomes. Il avait 22 ans et venait me chercher au lycée en voiture… La classe !

SUIVI MÉDICAL

Plus jeune, j'étais l'une des seules personnes en France à avoir autant d'angiomes. J'étais suivie par plusieurs professeurs et appelée dès qu'il y avait une nouvelle méthode pour tenter de les enlever. Quand j'arrivais chez le médecin, il n'était jamais seul : dix ou quinze internes l'accompagnaient et me mesuraient ou me prenaient en photo. J'avais l'impression d'être un rat de laboratoire.

On m'a fait tester le laser* pendant un an. C'est comme une aiguille qui entre dans la peau et en sort très rapidement. Ça brûle et ça fait très mal, surtout lorsque la zone est mal endormie, ce qui m'est arrivé à l'époque. Le résultat ? Un seul minuscule point blanc sur ma main, unique zone où l'angiome s'est atténué.

Quelle « relation » as-tu avec tes angiomes ?

Il y a eu cette période « mauvaise élève » où je m'en fichais un peu… en façade du moins. Mais quand j'ai arrêté de faire l'enfant pour devenir une femme, j'ai commencé à me poser des questions sur mon poids ou sur la manière dont j'allais m'habiller et… ça me dérangeait d'avoir des angiomes. Il y a encore trois ans, je trouvais ça moche d'avoir des taches rouges partout sur le corps.

Après mes études, je suis partie travailler pendant neuf ans à l'étranger, dans des clubs de vacances. J'ai rencontré des gens qui m'ont fait me sentir belle, me sentir comme les autres. Surtout en République dominicaine où je suis restée pratiquement trois ans. C'est le seul pays où l'on ne m'a jamais demandé ce que j'avais sur les bras. Jamais ! Ils s'en foutaient. J'ai eu un amoureux là-bas et, au bout de six mois, je l'ai interrogé : « Ça ne t'intéresse pas de savoir ce que j'ai sur les bras ? » Il m'a répondu : « Non, toi tu es rose, moi, je suis noir, voilà. » Et là, je me suis dit qu'il avait peut-être raison. Si on s'en foutait vraiment ?

Aujourd'hui, ça fait huit ans que j'habite à Paris. Dans cette ville, mes angiomes, mon corps, sont redevenus un problème. Ça a été un choc. On me regardait tout le temps, on me prenait en photo, je sentais tous les regards sur moi dans le métro… Pendant très longtemps je me suis donc cachée, quitte à mettre des gilets en plein été pour éviter que l'on me regarde.

Je pense qu'en France, nous sommes beaucoup trop axés sur le physique et sur l'idée que certaines morphologies sont plus dans la norme que d'autres. C'est ce que transmettent les médias. Aujourd'hui, la seule référence d'angiome que nous ayons est Jean-Luc Reichmann. En ce qui concerne les femmes fortes, il y a Valérie Damidot et Laurence Boccolini, mais ça s'arrête là. Si l'on pouvait voir plus souvent des personnes avec des caractéristiques physiques telles que la mienne ou telles que les brûlures de Julie (@douzefevrier, voir son portrait page 26) par exemple, dans la presse ou à la télé, cela choquerait beaucoup moins.

Il y a quatre ans, j'ai joué le modèle pour Alison, une amie photographe qui avait besoin de se créer un book. Après des photos dans les rues parisiennes, elle m'a demandé de poser nue : « Je veux te montrer que tes angiomes sont jolis. » Quand j'ai reçu les photos, je les ai trouvées sublimes. J'ai trouvé mon corps hyper artistique. Ça a été un déclic. Oui, c'est joli.

Aujourd'hui, je me sens en phase avec mon corps. On peut dire que je m'aime, même s'il y a bien sûr des jours où ça ne va pas, c'est humain ! Mais maintenant, j'accepte mes angiomes et je considère que ce qui m'arrive aujourd'hui, c'est une belle revanche sur le passé.

Comment es-tu devenue une influenceuse reconnue ?

Deux années se sont écoulées avant que je ne poste sur Instagram les photos faites avec Alison. Un jour, un gros compte (@onveutduvrai, voir page 77) m'a repartagée. Je suis passée de 200 à 1 200 abonnés en très peu de temps.

Avec la reconnaissance sur les réseaux est aussi arrivé l'aspect négatif : des gens qui m'ont insultée à plusieurs reprises. Après le harcèlement scolaire, j'ai connu le cyberharcèlement (sur Internet). Je ne voulais pas revivre en ligne ce que j'avais vécu dans la vraie vie. J'ai donc fait une *story* expliquant que je mettais mon compte en pause quelque temps, pour réfléchir. Quand je l'ai rouvert, dix jours plus tard, j'ai découvert de nombreux messages très positifs et mon nombre d'abonnés avait été multiplié. J'ai alors décidé de m'y mettre à fond.

J'ai publié une photo de moi, nue, avec, inscrites sur mon corps, toutes les insultes que j'avais pu recevoir. Elle a fait le buzz et a été *likée* plus d'un million de fois sur toutes les plateformes cumulées. C'est après cette photo que les médias Konbini et Loopsider m'ont appelée : le début de la « gloire » !

Depuis deux, trois ans, j'ai vraiment l'impression de servir à quelque chose, d'aider au quotidien à travers Instagram. Je me sens heureuse et totalement épanouie.

Comment envisages-tu l'avenir ?

Pendant le confinement, le magazine *Au féminin* m'a demandé d'écrire un article sur mon histoire. J'ai commencé en définissant la notion de différence : « qui diffère de ». Finalement, nous sommes tous différents les uns des autres, et l'usage de ce mot me dérange : je ne suis pas différente, j'ai juste une particularité physique. Il y a encore du travail à faire sur tout ça !

C'est pour cela que j'ai le projet de lancer un « tache-tache tour », qui a pour but d'aller dans les établissements scolaires. Les jeunes ont besoin de voir des gens comme moi. Je ne suis pas, et ne veux pas être, l'influenceuse qui va faire des *stories* pour parler d'un produit miracle pour perdre du poids, je veux qu'il y ait un but pédagogique derrière tout ça.

Je ne suis pas différente, j'ai juste une particularité physique.

Tu évoques le poids : est-ce que le tien est un problème pour toi ?

Aujourd'hui, mes angiomes sont acceptés. Mon poids aussi… à 80 %. J'ai toujours fait le yo-yo depuis que je suis jeune. Il y a une période où j'ai souhaité faire un régime pour être mince, pour être une « bombe », pour qu'on regarde mon corps et non plus mes angiomes. Donc un régime effectué pour de mauvaises raisons.

Aujourd'hui, je fais du sport pour me sentir bien dans mon corps, pour ne pas avoir de problèmes de santé, et non pour ressembler à l'idée préconçue que je me faisais d'une « bombe ».

Un conseil pour les jeunes d'aujourd'hui quant au rapport à leur corps ?

Qu'ils s'entourent de gens bienveillants qui les acceptent tels qu'ils sont. S'ils sont sur les réseaux en ligne, qu'ils fassent attention au choix des personnes qu'ils suivent. Il y a beaucoup de comptes qui ne poussent qu'à la comparaison et à l'envie – alors qu'ils sont souvent faux, les photos retouchées… Je conseille aussi d'inscrire sur tous les miroirs de la maison : « Tu es beau·belle ! », ça fait des petits rappels ! Moi, je le fais !

Dernière question : pourquoi avoir choisi le pseudonyme « la fille qui a des taches » ?

Pour moi, c'était fort. Les gens qui se sont moqués de moi vont se souvenir qu'ils m'appelaient comme ça. Je trouve que c'est une belle revanche.

LEXIQUE

Retrouve ici tous les termes un peu techniques ou difficiles à comprendre qui ont été utilisés dans l'ouvrage.

Angiome : il s'agit d'une tache de couleur pourpre (de n'importe quelle forme) qui peut apparaître sur tout le corps ou exister dès la naissance. Elle est provoquée par une lésion des vaisseaux sanguins.

Anorexie : c'est une maladie mentale qui touche particulièrement les jeunes filles de 15 à 25 ans. Elles refusent de s'alimenter correctement et ont la hantise de grossir, peu importe leur poids. Elles ont une image déformée d'elles-mêmes qui les font énormément souffrir.

Arthrose : c'est une dégradation du cartilage (une sorte de tissu lisse qui recouvre les os aux niveaux des articulations pour en améliorer le fonctionnement et le protéger des chocs).

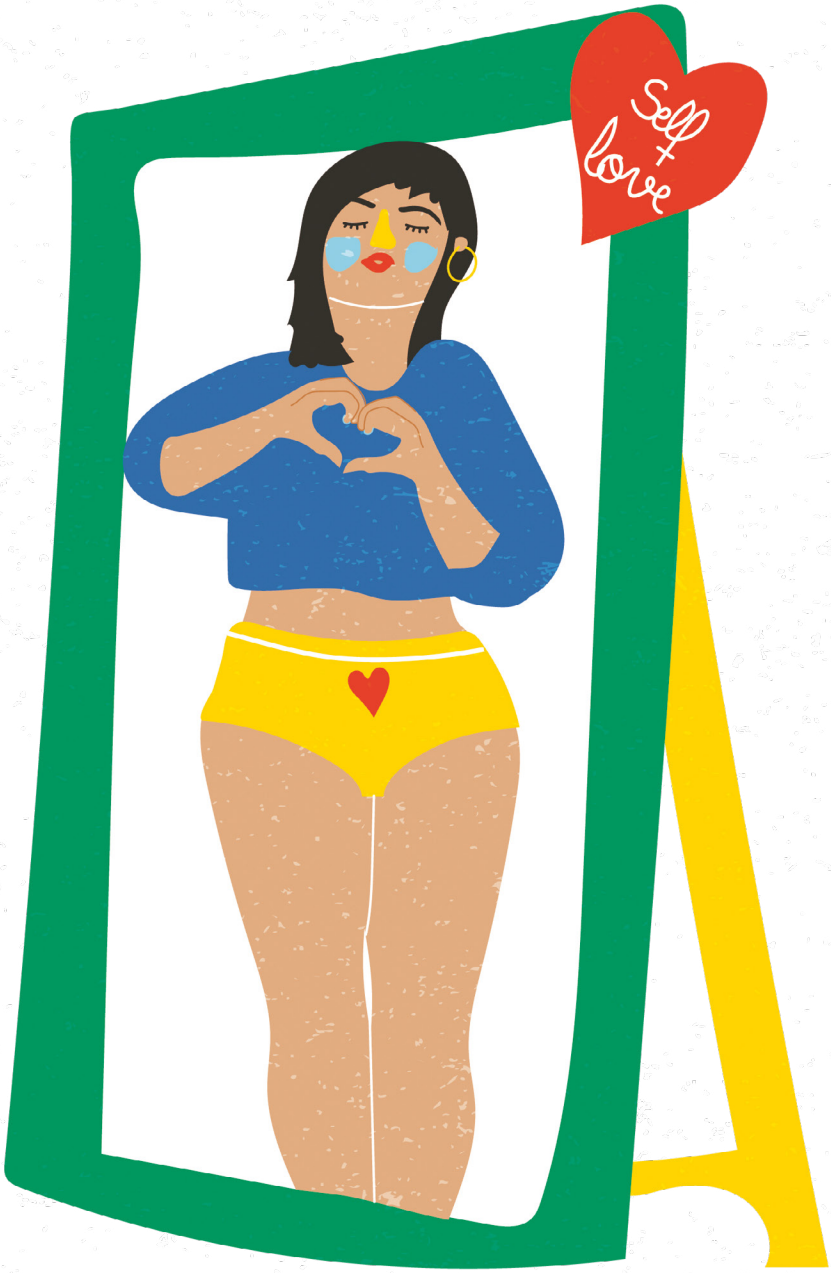
Biopsie : il s'agit d'un prélèvement d'un petit morceau de tissu ou d'organe du corps réalisé pour en analyser les cellules et leurs anomalies.

Body positivisme : c'est un mouvement social d'acceptation de son corps. Ce courant désire décomplexer les femmes en les invitant à aimer leur corps et à ne pas suivre les standards imposés par la société. On l'appelle aussi le body posi.

Diktat : un diktat est une chose, une idée ou une décision que l'on t'impose sans te demander ton avis. Un diktat de beauté est le fait de décider quel type de physique est considéré comme beau ou non, sans te laisser la liberté de te faire ta propre opinion.

Eczéma : c'est une maladie de peau provoquant des plaques rouges et sèches qui démangent.

Escarres : ce sont des plaies qui apparaissent sur notre corps lorsque nous restons trop longtemps immobilisés, comme dans un lit d'hôpital.


Self
love

Grossophobie : il s'agit d'un comportement rejetant les personnes en surpoids. Il a pour origine des croyances fausses reposant sur le fait qu'être gros veut dire que l'on mange trop et qu'on ne fait pas assez de sport.

Hyperféminité : c'est le fait de vouloir souligner à outrance l'ensemble des caractéristiques qui définissent soi-disant les femmes, que ce soit au niveau de leur corps, de leurs attitudes, de leurs comportements...

Hyperphagie : il s'agit d'une perturbation alimentaire qui consiste à manger beaucoup trop. Elle puise son origine dans un problème psychologique.

IMC : ce sont les initiales d'Indice de Masse Corporelle. L'IMC calcule la corpulence d'un individu selon sa taille et son poids. Cela permet de détecter médicalement si l'on est en sous-poids ou en surpoids.

Leucémie : c'est un cancer des cellules de la moelle osseuse (produisant les cellules sanguines du corps).

LGBTQIA+ : ce sont des sigles utilisés pour désigner les personnes lesbiennes (femme homosexuelle), gays (personne homosexuelle, souvent un homme), bisexuelles (personne attirée par les hommes et les femmes), trans (diminutif pour les personnes transgenres), queers (ensemble des minorités sexuelles et de genres), intersexes (se dit d'une personne née avec des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas aux définitions dites typiques des hommes et des femmes) et asexuelles (sans attirance sexuelle pour d'autre personne). Le « + » inclut d'autres variantes d'identité de genre comme la pansexualité (attirance potentielle sans distinction de genre).

Maladie auto-immune : cette maladie survient quand notre système de défense contre les virus et les bactéries (notre système immunitaire qui est une sorte d'armée protectrice) se retourne contre nous. Il se met alors à attaquer les cellules saines. Les maladies auto-immunes ne se guérissent pas toujours.

Opération au laser : les taches de vin ou les angiomes peuvent être traités au laser, un appareil émettant un faisceau lumineux très puissant qui détruit les capillaires (petits vaisseaux sanguins) anormaux provoquant ces taches.

Réappropriation de son corps : après des moments difficiles où la guerre a été déclenchée avec notre corps, nous avons besoin de nous le réapproprier, c'est-à-dire de faire la paix avec lui et de nous sentir bien dedans !

Résilience : c'est la capacité d'une personne à supporter les difficultés de la vie.

Sexualisé : il s'agit de donner un côté sexuel à un comportement ou à quelque chose. Une attitude sexualisée est le fait de mettre en avant ses atouts dits féminins ou masculins pour séduire davantage.

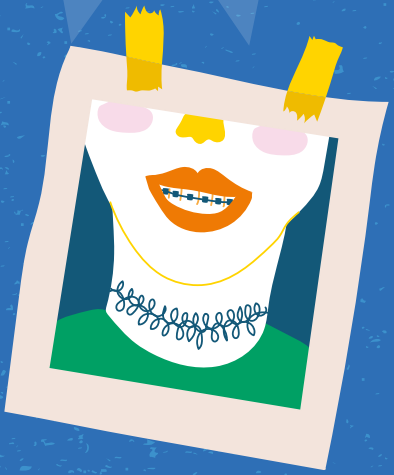
Stéréotypé : une image stéréotypée est une représentation toute faite, sans aucune originalité et s'appuyant sur des attentes et des jugements beaucoup trop banals. On peut parler aussi de clichés ou d'images formatées.

Trouble alimentaire : c'est une perturbation du comportement face à l'alimentation. Elle peut se traduire par exemple par l'absence d'envie de manger ou, au contraire, par l'obsession de la nourriture. Elle a bien sûr des répercussions graves sur la santé physique et mentale de la personne qui en est victime.

TU AIMES TON CORPS ? ON S'EN PARLE !

Elles et ils ont décidé d'aimer leur corps, une bonne fois pour toutes ! Loin des images stéréotypées des magazines, pars à la rencontre de celles et ceux qui ont choisi de crier haut et fort qu'il n'y a pas qu'une seule beauté. Parce que nous sommes tous différents et parce qu'on a le droit d'être soi, tout simplement !

Retrouve ces parcours inspirants, à travers des témoignages et des portraits de personnalités, dans ce livre conçu pour toi !



FLEURUS
9,95 € TTC France
www.fleuruseditions.com
9 782215 169031
MDS 593027