

Ariane Séguillon  
La grosse

Je suis guérie,  
mais je me soigne.



Flammarion

**M**on combat contre la boulimie, je l'ai mené seule. Seule et néanmoins entourée : par ma psy, par mes proches, par l'affection des dizaines de milliers d'inconnues et d'inconnus qui me suivent sur les réseaux sociaux. Se sentir aidée, encouragée, portée par la confiance, la fidélité des gens que l'on aime et que l'on estime, c'est une chance qui n'a pas de prix. Si précieux soit-il, cet accompagnement de tous les instants s'arrête là où commence le vrai travail, le travail sur soi. La solution, c'était à moi, et à moi seule, d'aller la chercher dans le labyrinthe de ma vie, au risque de raviver des plaies anciennes, de réveiller les fantômes du passé pour, enfin, oser les regarder en face et les affronter.

**Un récit pudique et sincère sur un sujet qui ne devrait plus être un tabou.**

*Ariane Séguillon est actrice depuis qu'elle a quinze ans. Elle est l'une des héroïnes de la série à succès Demain nous appartient.*

La Grosse



Ariane Séguillon

# La Grosse

*récit*

Flammarion

© Flammarion, 2022.  
ISBN : 978-2-0802-6548-7

*Pour Dorian Lauduique, Benjamin Séguillon,  
Jérémie Séguillon et Ellie Becker.*





## L'endormie

1, 2, 3, 4... l'anesthésiant fait effet. J'aime plus que tout cette sensation de disparaître, de vide, de néant... Ne plus rien sentir, partir pour mieux revenir, voilà aussi le but de cette intervention chirurgicale qui tient en six lettres : sleeve.

Ma guérison ne doit pourtant rien à cette opération. La sleeve n'est que le résultat d'un long travail sur moi pour comprendre pourquoi, comment la nourriture est devenue ma drogue, mon refuge, ma solution pour mieux supporter l'insupportable.

Une clinique de Neuilly-sur-Seine. Mon amie Vassilia m'a accompagnée et m'interdira de partir, ou plus exactement de me sauver une heure avant l'opération. Revenu spécialement d'Espagne, mon père la remplacera le lendemain à mon chevet pour suivre ma convalescence.

## *La Grosse*

Personne n'est au courant, excepté mes quatre amis les plus chers, ainsi que mon père, donc, une productrice de TF1 et mon fils évidemment à qui je ne cache rien, promesse que je me suis faite quand il était encore bien au chaud dans mon ventre.

Vous qui partagez la même expérience que moi, vous qui m'avez souvent posé la question, j'ai peur que vous ne vous sentiez trahis par mon silence sur cette sleeve. Sachez pourtant que cette opération n'est que le résultat d'une guérison psychologique, une récompense accordée par ma psy, seule et unique personne à autoriser le voyage de la réduction d'estomac.

À celles et ceux qui me suivent sur les réseaux sociaux et souffrent comme moi de boulimie, j'ai soigneusement évité de parler de cette opération. Par crainte de leur donner de faux espoirs : je sais qu'une sleeve n'a rien de la solution miracle. Et pourtant je suis là. Ironie des dates, nous sommes le 14 février 2020, jour de la Saint-Valentin.

Je suis un peu vaseuse et fatiguée mais bizarrement pas malade, plus malade. Réalisée sous coelioscopie et anesthésie générale, la sleeve consiste à réduire l'estomac de deux tiers. S'en

## *L'endormie*

trouve ainsi retirée la partie contenant les cellules à l'origine de l'hormone qui stimule l'appétit.

Cette sleeve, aurais-je pu m'en passer ? Céder deux tiers de son estomac sur une table d'opération, n'est-ce pas violenter le corps au détriment des ressources offertes par la volonté ? La volonté qui seule amène à guérir de la boulimie, la volonté qui seule me sauvera du surpoids, du deuil, du cafard, de la part de moi-même qui m'entraîne vers le fond. Cet antidote est en moi, porté par ma rage de vivre, ma liberté, la joie fonceuse et créatrice qui me pousse vers l'avenir. J'avais déjà conscience de cette évidence avant l'opération. Je savais aussi que bien des sleeves étaient vouées à l'échec. Une patiente opérée le même jour que moi devait perdre 50 kilos. Au final, elle n'en perdra que cinq... car avec un estomac rétréci, on peut continuer à manger, certes en petites quantités, mais toute la journée !

Pourquoi avoir tenté à mon tour le voyage ? Cet expédient, croyais-je, compléterait utilement le travail de fond entrepris avec ma psychologue. Mais si ma balance indique aujourd'hui 60 kilos, cette minceur retrouvée

## *La Grosse*

ne doit pas tout à la sleeve, et surtout rien aux cures thermales, régimes amaigrissants et autres coupe-faim. La solution, je l'ai trouvée seule dans ma tête.

## La grosse

Sète, printemps 2019. Un généreux soleil de crépuscule empourpre les toits de la « Venise de l'Occitanie ». La journée de tournage vient de s'achever. Venu me cueillir à la sortie des studios de *Demain nous appartient*, le chauffeur m'a déposée aux abords de l'Hôtel de Paris. Tenu par Laetitia, cet établissement paisible et cosy est mon cocon, ma seconde famille, l'adresse où je descends toujours lors de mes séjours à Sète. Il est presque 20 heures, le Monoprix va bientôt fermer. Je m'y engouffre pour une courte séance d'achats compulsifs destinés à combler le vide de ma soirée en solitaire : baguettes, camembert, galettes, tablettes de chocolat, gâteaux. Chargée de ces précieuses victuailles, il me tarde de regagner ma chambre d'hôtel, d'être enfin seule.

À la sortie du supermarché, une femme m'aborde. Sa petite-fille l'escorte, poupée blonde

## *La Grosse*

aux grands yeux émeraude qui m'adresse un sourire à faire fondre la banquise. Étaient-elles à ma recherche ? Sète est le rendez-vous des fans de *Demain nous appartient*, qui sillonnent la cité en espérant tomber sur les acteurs de leur série fétiche. Mais la dame qui m'accoste ne regarde pas « DNA ». Ce qui la passionne, me confesse-t-elle, c'est tout ce que j'ai fait avant, films pour le cinéma et la télévision, courts-métrages, pièces de théâtre. Quelle n'est pas ma surprise de la voir sortir de son sac un press-book qui recense chacun de mes rôles depuis mes premiers pas de comédienne ! La gentillesse de cette inconnue, sa crainte d'être maladroite, de gêner, l'affection qu'elle me témoigne sont du baume sur mon cœur.

La petite fille qui l'accompagne continue de m'observer en souriant, l'air timide. Quel âge peut-elle avoir ? Dix, onze ans ? En piste pour une partie de joyeux selfies devant le Monoprix, le temps de mettre en confiance la jolie gamine aux boucles d'or qui rit à gorge déployée et finit par me gratifier d'un bisou. « Tu connais Ariane ? Tu l'as déjà vue jouer dans un film ? » lui demande sa grand-mère. « Oui, c'est elle qui fait Christelle Moreno dans *Demain nous*

## *La grosse*

*appartient*, réplique la fillette. « Et que fait cette Christelle Moreno ? » continue la grand-mère qui ignore tout des personnages de la série. La réponse tombe, sans fard, sincère comme l'enfance, tranchante comme un couperet : « Elle fait la grosse. »

J'encaisse le coup. Comment lui en vouloir ? Elle n'a pas voulu me blesser. Son cri du cœur ne fait que mettre en mots la réalité qui s'impose aux regards de tous. Je suis une grosse, la grosse. Autour de 100 kilos, déjà. Drogée au sucre, au gras. Malade de manger. Grosse, comme si ce qualificatif désignait mon essence, me réduisait à un indice de masse corporelle, à la place que j'occupe dans l'espace. Grosse, comme une assignation identitaire, comme une tare. Réfugiée dans ma chambre, je passe la soirée en pleurs devant la télé. En guise de consolation, je m'offre sans compter tablettes de Côte d'Or, tartines de camembert, paquets de M&M's, chips et glace à la pistache.





## Tailles de guêpe

Blondeur, minceur, culte de l'apparence et rage de plaire. Aussi loin que remontent mes souvenirs, c'est ainsi que je vois ma mère, beauté sculpturale à la peau ambrée, soyeuse comme une pêche. Ma mère et Sylvie, son double, jumelle fusionnelle, grandies dans la même exigence de beauté, sacrifiant aux mêmes rituels de coquetterie, partageant la même obsession pour les jambes fines, la fraîcheur du teint et les séances de brushing qui débordent parfois sur l'heure d'aller chercher les enfants à l'école. Elles passent leur vie chez le coiffeur. Ces deux blondes, à l'origine, sont deux brunes. De même qu'elles choisissent souvent sans se concerter les mêmes robes, les mêmes bijoux, les mêmes livres, Cathou et Sylvie ont opté à l'unisson pour cette teinture platine qui s'accorde idéalement à leur épiderme. Nées du même

## *La Grosse*

œuf, les deux sœurs s'amuse<sup>n</sup>t du don de télépathie mimétique qui les unit et leur fait penser la même chose au même moment.

Combien de fois ma mère, dans la rue, n'a-t-elle pas été confondue avec Catherine Deneuve par un fan en demande d'autographe ? Sur les photos de ses vingt-cinq ans, elle lui ressemble à s'y méprendre : même carnation, même élégance froide, racée, même taille de guêpe. « Que ta mère est belle ! » me suis-je entendu répéter par toutes mes copines dès l'école maternelle. Belle, et ô combien sourcilleuse sur la nourriture. Manger de bel appétit, chez elle, fut toujours considéré comme suspect. Les aliments qui garnissaient son assiette étaient cause de mauvaise de conscience. Et s'ils faisaient grossir ? Cette culpabilité se faisait sentir à chaque repas, comme si cette tranche de veau, ce gratin dauphinois, cet œuf mayo ou le traditionnel poulet du dimanche soir contenaient une menace, un affront adressé à sa ligne, une tentation exigeant d'être aussitôt réprimée, refoulée. Il fallait se méfier des bons petits plats qui, l'air de rien, alourdisse<sup>n</sup>t les fesses. Cette injonction à « faire attention », à ne surtout pas risquer les kilos en trop, cette

## *Tailles de guêpe*

monomanie du corps parfait, svelte, pétulant, ont composé la toile de fond de mon enfance.

J'étais gourmande, n'hésitant pas à contrarier les directives maternelles en mangeant par pur plaisir et pure gratuité. Gourmande et sportive, pouvant enchaîner dans la même journée séances de danse, longueurs de piscine et sauts d'obstacles au club équestre. Légère comme une plume, j'étais un démenti vivant aux idées reçues de ma mère sur la nourriture. Sans excès, mais sans jamais me retenir, je pouvais céder à mes fringales sans prendre un gramme.

Quand mes parents s'absentaient, et ils s'absentaient souvent, les occasions étaient nombreuses d'entretenir un rapport plus décontracté aux arts de la table. Annick, la nounou qui veillait sur moi et mes petits frères, Benjamin et Jérémie, nous régalaient sans entraves de purée maison et de clafoutis aux pruneaux dont les saveurs miellées trottent encore dans ma tête. Apparemment, mon penchant pour le camembert date de cette époque. Annick raconte qu'un jour, elle découvrit un spécimen de ce fromage caché sous mon lit. J'avais attendu que mes parents s'endorment pour faire main basse sur le précieux calendos qui

## *La Grosse*

me narguait dans le frigo. Plus tard, c'est une nouvelle nounou, Zora, qui embaumera la cuisine des effluves de couscous préparé à la manière algérienne, pur chef-d'œuvre culinaire savamment rehaussé de thym et de marjolaine. Ces plaisirs simples et roboratifs ont fait de moi une mangeuse parmi des millions d'autres, enfant que n'inquiétait jamais le surpoids, ventre insouciant de ses fonctions, gamine espiègle dans un corps sain. La culpabilité de ma mère en matière de nourriture, c'était son problème, après tout. Restait quand même ce regard un brin pesant, réprobateur et soupçonneux sur les menus péchés de gourmandise que je m'autorisais sans jamais craindre de perdre la ligne.

Mère débordante d'amour, mère inlassablement aimée en retour, mais mère parfois trop ailleurs, trop absorbée en elle-même, à la fois présente et lointaine, attentive aux autres par intervalles, prisonnière au fond de sa tour d'ivoire. Le soir, au dîner, mon frère Benjamin et moi avons mis au point un petit jeu de rôle bien rodé qui nous faisait mourir de rire. À maman qui nous demandait rituellement « Alors, mes chéris, vous avez passé une bonne

## *Tailles de guêpe*

journée ? » nous commençons par répondre le plus simplement du monde, enchaînant les banalités, avant de dévier sur le même ton vers les absurdités les plus énormes, du type « J'ai fait une partouze avec un ours » ou « Grand-père est tombé d'un mirador ». Et maman intervenait d'un air distrait dans la conversation par des « Ah, c'est bien », « Oui, je vois », « Oh, formidable ». En fait, elle n'écoutait pas nos réponses.

