

*À toi, à elle, à lui, à vous, à eux, à elles,  
à ceux, à celles, à ceux, à ceuzes, à nous.  
Juste nous.*

## SOMMAIRE

Avertissement .....	11
Prologue .....	13
1. Viking .....	17
2. Si près du bonheur .....	27
3. Le jour où j'ai commencé à plier mes sacs de plastique .....	37
4. <i>Friends 4ever...</i> ou pas! .....	45
5. Se reproduire? .....	55
6. Berlin .....	71
7. Jouer .....	83
8. Mon évidence .....	93
9. L'argent fait pas le bonheur, sauf que... ..	103
10. Bonasse .....	111
11. À moi! .....	115
12. Les survivants .....	123
13. Nostalgie .....	129

14. Ma perruche s'appelait Sarah . . . . .	135
15. Chère Janette . . . . .	143
16. J'écris pour pas me tuer . . . . .	147
17. Mark, Mark, Mark... . . . .	153
18. Numéro 11 . . . . .	171
19. Grosso quoi? . . . . .	183
20. Transhumanisme et intelligence artificielle . . . . .	191
21. <i>Time is up!</i> . . . . .	193
22. Seuls ensemble . . . . .	199
23. Bonne année! . . . . .	209
24. Épicurienne . . . . .	215
25. Pensées et angoisses profondes . . . . .	221
Épilogue . . . . .	225

## AVERTISSEMENT

**C**eci n'est pas une biographie. Libre à toi  
d'en faire ce que tu veux.

## PROLOGUE

**M**on grand drame, quand on m'a proposé d'écrire un livre, c'était mon éternelle angoisse du point final. Mettre un point final à mes idées, à mes pensées et à mes réflexions en sachant très bien qu'elles évoluent, se précisent, se peaufinent ou changeront carrément avec le temps. J'ai à peine écrit dix pages et ça doit faire vingt fois que je me relis et que je modifie mon intro... Pis je suis qui, moi, pour écrire un livre ? Est-ce que c'est vraiment pertinent ce que j'ai à dire ? Eh là là ! Ça s'annonce un long périple tout ça ! Je vais sans doute le relire à cinquante ans et avoir trouvé plein de réponses, je sais pas. Ou peut-être que vous, en ce moment, humains plus vieux et plus expérimentés de la vie qui me lisez, vous me trouvez ben *cute* avec mes grandes questions existentielles. Mais à trente-deux ans,

aussi égocentrique que ça puisse paraître, voilà ce que je pense de la vie.

Très humblement, j'ai toujours ressenti un intense besoin d'essayer de changer le monde. Pas parce que j'ai la science infuse, ni parce que je me pense meilleure que les autres, mais parce que j'ai l'impression que le monde s'en va pas toujours vers le mieux, pis l'humanité me fait parfois un peu peur. Alors je me dis qu'avec ce livre-là, j'aurai au moins essayé de faire quelque chose. Et c'est pas pour me donner bonne conscience – elle va très bien merci. C'est juste parce que malgré toute la marde, on dirait que je peux pas m'empêcher d'avoir quand même espoir, d'avoir foi en l'humanité, une espèce de confiance aveugle envers mon prochain. Même si souvent cette confiance-là est abîmée, abusée, bousculée, je dois être un peu conne, je sais pas, mais elle est toujours là, prête à se redonner à quelqu'un. Parce qu'il y en a aussi du bon monde, des vrais de vrais cœurs qui, à chaque fois, me la requinquent la confiance, me la rendent en échange et me démontrent que ça se peut. Qu'on a tous un bon fond, mais qu'on ne gère pas tous notre marde de la même façon. Pis oh! que je ne gère pas toujours bien la mienne non plus! J'ai ben des défauts, sauf que je le sais que lorsque je me plante, j'apprends, je me relève vite et je le fais pus. Et c'est là que j'ai le sentiment que je peux changer le monde, parce

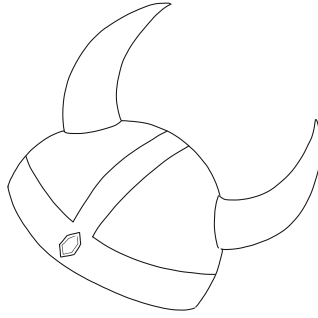
que je pense qu'on a tous fait des choix, mais que rien n'est immuable, rien n'est une fatalité, tout dépend de nous. C'est clair que c'est pas facile toute cette affaire-là qu'on appelle « la vie », et que souvent on aurait juste tous besoin de se faire bercer, mais il y a une chose que ma mère m'a enseignée dans la vie, et je l'entends encore me le dire : « Debbie, la valeur humaine passe toujours en premier. » Je comprenais pas complètement ce que ça voulait dire avec mes petites oreilles d'enfant, mais faut croire que ça a fait son chemin au fil des années et que ça a laissé une trace.

On a tous nos opinions, et rares sont ceux qui se retiennent de la cracher à tout vent à grands coups de clavier sur les réseaux sociaux, de nos jours. Les miennes valent ce qu'elles valent, mais si elles suscitent des discussions intéressantes autour de la machine à café du bureau, le lundi matin, ou si elles aident des gens à n'importe quel niveau, ben ma job sera faite. Parce que ça en prend des discussions divertissantes sur nos anecdotes de vacances, d'autres complètement futiles et vides sur les derniers potins des vedettes, mais ça en prend aussi certaines, de temps en temps, qui peuvent nous élever, nous confronter à nous-mêmes, nous aider à nous questionner pour peut-être essayer de devenir de meilleurs humains. J'ai le goût d'essayer de prendre soin de ça, moi, avec tout ce

que je suis, ce que je connais et ce que j'observe du haut de mes humbles trois décennies, ici, à respirer le même air que vous. Personnellement, j'ai vraiment envie d'essayer d'être l'humain le plus complet que j'aurai pu devenir quand je mourrai. Malgré toute la marde, j'ai le goût de semer du beau pis du bon, et j'en ai le pouvoir. On en a tous le pouvoir. *Drop the mic!*

Alors sans prétention, sans grands mots qui donnent beaucoup de points au Scrabble et sans jugement, j'ai envie qu'on jase un peu, juste toi et moi. Que tu sois dans le métro, sur la plage, au chalet, sur ton heure de lunch à la job, en voiture, en avion, en train, en bateau, dans un hamac, dans ton fauteuil, sur une terrasse, dans un café ou dans ton lit, installe-toi confortablement.





## 1. VIKING

**U**n beau 9 lb 3 oz, 23 pouces. Je commençais déjà en force! Une géante! Mes parents avaient conçu une géante, rien de moins. Aussitôt sortie du vagin de ma mère, je sortais déjà du lot. Juste à regarder mes photos de bébé, j'ai l'air d'avoir trois ans alors que j'ai six mois. On choisit pas ces choses-là, la génétique pis toute, on apprend à vivre avec. J'ai même jamais fait de maternelle parce que j'étais géante! Pas de bricolage de colliers en macaroni ou de prouesses dans la gouache pour moi! Oh non! «Aweille dans la classe avec les enfants plus vieux, pis ouvre ton cahier Canada!»

Ça n'a pas toujours fait mon affaire d'être géante. Dans la cour d'école, y avait des enfants qui avaient peur de moi alors que j'ai jamais été violente ou volontairement intimidante. Des

professeurs au secondaire pensaient même que j'étais une « faiseuse de trouble » et une « p'tite bum » parce que je m'habillais un peu comme les gars, avec ma garde-robe entièrement constituée de pantalons Adidas et de t-shirts unisexes arborant toutes sortes de marques de vêtements sport, et que je les dépassais de deux têtes, les vrais gars à moustache molle qui essayaient de faire leur smatte. Parfois ça jouait en ma faveur, parfois non. Mais ce que je sais, c'est qu'au fond de moi, j'ai quand même toujours aimé ça sentir que mon physique me rendait unique et rare. Que mon unicité était et pouvait devenir ma force. Je trouvais ça *hot* ! J'ai compris ça très jeune grâce, entre autres, à mes parents qui m'ont jamais fait sentir bizarre ou anormale. Au contraire, être une Viking, c'est ça ma normalité à moi ! Je connais rien d'autre !

Oh, je me suis fait écœurer, je me suis défendue même si ma mère me disait de les ignorer (je salue ici ce garçon à qui j'ai donné un coup de genou dans les couilles, en secondaire 1, parce qu'il me faisait pour la centième fois sa bonne blague de se coller dos au mur les bras en croix quand je passais, insinuant par ce geste qu'il n'y avait plus de place pour circuler dans le corridor quand la grosse passait), je suis revenue chez moi en pleurant parce qu'on m'avait encore traitée de grosse tomate à cause de mes joues rouges qui devenaient mauve

écarlate dans les cours d'éducation physique ou sous les néons de la piscine, et j'en passe.

Mais être une Viking avait aussi des avantages pas mal *hot*. J'étais toujours choisie la première au ballon chasseur parce que l'autre équipe avait peur de moi quand je m'avançais près de la ligne pour lancer ma garnotte : *hot!* J'ai très très très rarement eu la vue cachée par quelqu'un de plus grand que moi dans une foule pendant un spectacle : *hot!* On a arrêté de me « carter » à quinze ans : *hot!* Quand j'étais jeune, à la Ronde, j'ai pu faire des tours de manège que d'autres de mon âge pouvaient pas faire : *hot!* Ça me rappelle un terrible souvenir d'adolescence d'ailleurs.

À quinze ans, mes amis et moi avons passé notre été à la Ronde. Une chance que ce parc d'attractions existe quand t'as quinze ans, que t'habites à Montréal et que t'as pas encore l'âge légal pour travailler, mais que t'es clairement trop vieille pour être dans les jupes de ta mère ou aller au camp de jour. La Ronde devient ta deuxième maison ! En tout cas, c'était la mienne cet été-là. On avait nos passes de saison et on faisait une compétition de qui irait au parc d'attractions le plus souvent pendant l'été. J'avais gagné, j'y étais allée cinquante-six fois. Super *loser* quand j'y repense, mais on avait tellement de *fun!* Notre dernier été avant que le merveilleux monde du travail nous kidnappe au salaire minimum !

Donc, une fois, mon amie Brigitte et moi avons décidé d'essayer un nouveau manège et, devant tout le monde qui attendait en ligne, deux jeunes employés essayaient tant bien que mal de fermer la barrière de sécurité sur mon bourrelet d'ado qui a siroté trop de poches de jus. Le regard rivé sur moi et mon bourrelet, les gens dans la file me fixaient, certains gênés, certains crampés. Brigitte, déjà installée avec sa ceinture bien bouclée dans le wagon, me surveillait pleine d'empathie et priait sûrement intérieurement de tout son grand cœur pour que mon humiliation cesse. En vain. Je n'entrais pas dans le manège, qui n'était visiblement pas conçu pour des grands Vikings comme moi. Ce moment où je me suis levée de la nacelle, que j'ai un peu fait semblant de rire pour essayer de montrer à mon amie et aux autres que tout était *cool* (alors qu'en dedans de moi je voulais m'évanouir) et que j'ai quitté l'endroit pour aller attendre Brigitte à la sortie du manège, je vais m'en souvenir toute ma vie. C'était la première fois que mon corps m'empêchait de faire quelque chose. Et j'ai décidé que c'était la dernière fois que ça me rendrait triste ou que ça gâcherait ma journée.

J'ai fait le choix que c'était pas grave, pis que j'étais surtout chanceuse dans la vie d'être née dans un pays sans guerre, d'avoir un toit sur la tête et de pas être obligée de marcher dix

kilomètres par jour pour avoir de l'eau potable. J'ai fait le choix que dans ma vie, le verre d'eau, potable ou non, allait toujours être à moitié plein. Parce que ça passe trop vite. Elle est qué-taine cette phrase-là, et on la comprend vraiment pas quand on est adolescent, mais c'est vrai que le temps file. Tellement que ça me fait parfois paniquer de penser que je n'aurai pas assez d'une vie pour faire tout ce que j'aimerais faire. Pour voir tout ce que j'aimerais voir. Que ça m'en prendrait au moins neuf comme un chat, des vies, pour accomplir tout ce que je veux faire personnellement et professionnellement. Mais comme on en a juste une dans l'histoire, aussi ben pas perdre trop de temps avec des verres d'eau à moitié vides, non ? Me semble que c'est juste logique. Pis je suis pas en train de faire la promotion qu'être gros pis pas rentrer dans les manèges c'est *cool* et on s'en fout !

Je vous le cacherais pas, ça arrive encore parfois que mon flamboyant derrière combiné à mes longues jambes de colosse n'entrent pas dans un siège quelconque conçu pour des petites brioches plus que pour des belles grosses miches. Et c'est humiliant. Et ça me gêne. Mais un moment donné, on en revient, on l'accepte et on en rit. Au-delà de tout ça, l'important, c'est que peu importe le chiffre sur la balance, il faut se garder en santé et en forme ! Parce qu'on en a juste une santé et qu'il ne faut pas attendre

de la perdre pour réaliser qu'on était très riche de l'avoir. Une psychologue a dit quelque chose qui m'a marquée à vie, une fois, à *Deux filles le matin*: «Le poids santé, c'est se sentir en pleine possession de ses moyens.» Peu importe ton poids et la largeur de ton derrière, te sens-tu en pleine possession de tes moyens? Au *top* de ta forme? Si la réponse est non, fais quelque chose!

Je dois admettre que j'ai été chanceuse d'avoir eu des amis formidables et d'avoir fait des rencontres cruciales avec des gens qui ont encore une grande place dans ma vie. Ils m'ont donné une tape dans le dos quand j'en avais besoin et m'ont acceptée et aimée pour qui je suis réellement. Ça change tout et c'est précieux. Je leur en serai éternellement reconnaissante. Parce que c'est pas simple, être adolescente, quand tu rentres pas dans le moule. De toute façon, dis-toi que ce moule-là en question, il n'est pas clair pour personne *anyway*! Même les filles ou les gars qui donnent l'impression de rentrer parfaitement dans le fameux moule se cherchent. Parce que c'est ça être adolescent: se chercher. Se révolter contre nos parents qui nous demandent de vider le lave-vaisselle, apprendre qui on est, découvrir comment on pense ou simplement découvrir qu'on pense, point. Affirmer qu'on existe, avoir besoin de tapes dans le dos plus que jamais, se sentir

aimé, se chercher mais sans jamais avoir le recul qu'il faut sur le moment pour admettre qu'on se cherche. C'est rushant.

Pour rien au monde je voudrais revivre mon adolescence, et surtout pas aujourd'hui en 2018. Parce que t'en vis des affaires rushantes quand t'es adolescent, et ça peut avoir des répercussions toute ta vie sur ta vision de toi-même et des autres. Le nerf de la guerre est là, je crois : le regard des autres.

J'ai appris – un peu à la dure – à m'en foutre et je pense sincèrement que c'est un pas de plus vers le bonheur. Attention, on ne peut jamais toujours l'ignorer à cent pour cent ! On est humain ! Mais on peut faire le choix de s'en foutre très souvent ! Le jour où j'ai décidé d'arrêter de vivre pour le regard des autres, je me suis sentie plus heureuse, plus forte et plus femme ! Je dis « le jour » comme si j'avais eu une épiphanie un beau matin en me réveillant, mais non, c'est parfois le travail d'une vie. Sauf qu'à l'instant où j'ai constaté et compris que les gens qui jugent, qui bitchent, qui niaient ou qui insultent sont souvent malheureux, jaloux ou confrontés eux-mêmes à leurs propres problèmes, j'ai saisi quelque chose. Parce que moi aussi il m'arrive de bitcher – je suis loin d'être parfaite ! Mais je sais que ça part de quelque chose de plus grand et de plus profond que la bitcherie en question. Et j'essaie de moins le

faire en vieillissant parce que ça rime vraiment à rien. Ça change vraiment rien à rien. Ça te fait du bien sur le coup, mais ça t'amène dans du négatif. Quand je le fais, je me sens jamais super bien après.

Lorsque je suis arrivée dans la télévision des gens, je me suis mise à recevoir des centaines de messages, principalement de femmes qui me disaient à quel point je les inspirais, que c'était le *fun* de voir une toutoune s'assumer et être bien dans sa peau. J'embrasse ce discours depuis le premier jour parce que c'est ce que je suis et je sais que ça peut aider des gens. Si j'ai pu faire du bien à une personne, ma job est faite! Mais une autre partie de moi trouve ça étrange. Pourquoi est-ce si rare et rafraîchissant de voir une toutoune qui s'assume à la télé? Je le sais que, malheureusement, on n'en voit pas souvent, mais est-ce que c'est parce que être grosse et bien dans sa peau est impossible et nécessairement contradictoire?

On me parle souvent de courage et ça me dépasse chaque fois. Je suis courageuse? Courageuse de faire quoi? De vivre ma vie normalement? D'être capable de sortir de chez moi et d'avoir du *fun* malgré le fait que je suis grosse? C'est vraiment ça qu'on considère comme du courage, de nos jours? Me semble que le courage, c'est beaucoup plus grand et beaucoup plus noble que ça! Le courage, c'est risquer sa



propre vie dans un tsunami pour essayer d'en sauver d'autres. C'est sauver un enfant de la noyade dans des eaux glacées. C'est faire un saut en bungee quand t'as peur des hauteurs. Si le courage est devenu associé à une grosse qui sort de chez elle dans les vêtements de son choix et qui arbore un sourire en fonçant avec plaisir et fougue dans sa journée, faudrait peut-être revoir notre définition. Parce que je devrais cacher mes courbes dans des vêtements qui me donnent l'allure d'un abri Tempo ? Parce que je devrais me terrer dans le fond de ma garde-robe et avoir honte parce que c'est pas ça qui est à la mode à notre époque, les rondeurs ? JA-MAIS !

Premièrement, elles ont déjà été à la mode à différents moments dans l'histoire. Regardez par exemple les toiles de la Renaissance. J'aurais clairement pu être la muse de Rubens ou de Botticelli ! Deuxièmement, elles sont belles les rondeurs ! Même que plusieurs les aiment dans le secret de la chambre à coucher mais ne tiendraient jamais la main d'un gros ou d'une grosse dans la rue en assumant et en affrontant le regard des autres, et ça, c'est une tragédie. J'ai plusieurs amis et amies qui le vivent. Ils ont une connexion intellectuelle, émotionnelle et sensuelle exceptionnelle dans l'intimité d'un appartement mais sont une honte en public. C'est une tragédie.

Mon arrivée dans la télévision des gens m'a aussi valu des messages négatifs de *fat shaming*,

car comme je suis grosse, bien dans ma peau et en forme, je dois forcément être dans le déni parce que ça se peut pas ça, évidemment, être grosse, heureuse et épanouie ! Ben non ! Ha, ha, ha ! Elle est bien bonne ! Le plus ironique dans tout ça ? Environ quatre-vingt-quinze pour cent des gens qui m'ont écrit des commentaires ou des messages négatifs sur mon corps sont eux-mêmes gros. Je n'ai plus de questions, Votre Honneur !

C'est vrai qu'il y a des jours où je me trouve laide, des jours où je suis tannée de ma face pis de mon corps, et où je vois des beaux vêtements dans lesquels je n'entre pas. Ça arrive. Ça nous arrive à tous et toutes. Mais j'ai appris à les accepter et à les aimer, mon gras de babaille pis mon *muffin top*, parce que c'est ce que je suis.

Pis c'est ça.