



PHILIPPE LECLAIR

# CHANGER POUR SOI

COMMENT  
J'AI PERDU  
150 LIVRES  
EN 1 AN

LES ÉDITIONS  
PUBLISTAR

PHILIPPE LECLAIR

# CHANGER POUR SOI

COMMENT  
J'AI PERDU  
**150 LIVRES**  
EN **1 AN**

## Préface

**J**e connais Philippe Leclair depuis septembre 1997. Nous nous sommes rencontrés sur les bancs de l'UQÀM. Déjà, à l'université, je voyais que Philippe avait un désir de réussir hors du commun. Il n'y avait aucun doute dans son esprit : il allait devenir enseignant, et un bon en plus.

Puis, en 1999, il créa un site web, aventure dans laquelle il se lança avec deux amis d'enfance qui ont vite réalisé que c'est une immense charge de travail que d'actualiser une page quotidiennement. Philippe aussi d'ailleurs. Mais il a persévéré et a mené seul une barque qui a vogué durant trois ans et demi. Je ne pourrais nommer toutes les choses qu'il a sacrifiées pour ce site, mais elles incluent plusieurs centaines d'heures de sommeil.

Quelques années plus tard, ce fut son blogue d'actualité. Quand Philippe commence quelque chose, il est difficile à arrêter : son blogue fut lu par

des personnes provenant de plusieurs milieux grâce à l'assiduité de son auteur, qui sacrifia encore une fois temps et sommeil.

À l'été 2011, Philippe avait besoin d'un nouveau défi, et il en a trouvé un de taille. Probablement le plus important de toute sa vie.

Une triste nouvelle l'a amené à vouloir changer son mode de vie, ses habitudes alimentaires. Sans vouloir faire un mauvais jeu de mots, ce n'était pas une mince tâche. Mais si quelqu'un pouvait réussir, c'était Philippe. Je me considère choyé d'avoir pu assister aux débuts de cette conversion, alors que nous faisons le voyage d'une vie, roulant de Montréal jusqu'en Californie.

Et si certains doutaient de sa réussite, c'était bien mal le connaître.

On peut obtenir la reconnaissance professionnelle, avoir des passions, être amoureux, rien de tout ça n'est possible sans la santé. Selon moi, le défi de Philippe n'était pas de perdre du poids, mais de s'assurer une santé à long terme que son excès de poids ne lui aurait pas permis, justement dans le but de poursuivre la pratique de son formidable métier, de connaître l'amour et de continuer à côtoyer parents et amis, dont j'ai le privilège de faire partie.

Quand j'étais enfant, on trouvait à la bibliothèque une série de livres intitulés : *Un bon exemple de... raconté aux enfants*. On pouvait entre autres y lire *Un bon exemple de ténacité : Maurice Richard*, *Un bon exemple de courage : Jackie Robinson* et *Un bon exemple de détermination : Terry Fox*. Philippe n'a jamais eu à prouver à des Canadiens anglais qu'un francophone pouvait compter des buts ; il n'a jamais eu à lutter contre le racisme et il n'a jamais eu à courir avec une seule jambe, mais ce qu'il a réussi

à accomplir demande, tout comme ces exploits, une quantité incroyable de ténacité, de courage et de détermination.

Philippe, lorsque je ferai face à un mur, lorsque je serai devant un défi en apparence insurmontable, ce livre sera ma source d'inspiration, et j'espère qu'il en sera ainsi pour tous ceux qui auront la chance de lire ton histoire.

Je suis fier de toi, content pour toi, et je te dis 170\* fois bravo!

Ton ami,  
PATRIC LAPRADE

---

\* Au moment d'aller sous presse, Philippe avait perdu un total de 170 livres.

## Avant-propos

C'est arrivé pour la première fois lorsque j'avais trente-trois ans. Par un samedi pluvieux du mois de mai, en plein milieu du marché Jean-Talon. Elle m'a regardé droit dans les yeux, avec toute la tendresse du monde, et m'a dit que j'étais beau. Quoi ? J'avais dû mal comprendre, c'était impossible ! Moi, beau ? À part ma mère, mes tantes et mes cousines, toutes « obligées » par le lien filial, aucune femme ne m'avait jamais dit que j'étais beau. Restait maintenant à y croire moi aussi...

Du plus loin que je puisse me souvenir, j'ai toujours eu des problèmes de poids. On peut faire l'autruche, comme le sympathique Obélix, en niant les faits, mais la réalité demeure glaciale : en surpoids, gros, obèse, trop lourd, extralarge et, surtout, destiné à mourir jeune.

Pourquoi écrire sur un sujet aussi banal, cliché, redondant ? Une immense partie de la population

nord-américaine souffre de ce mal très visible, alors à quoi bon un autre ouvrage qui raconte comment un ex-gros a réussi à s'en sortir ? Plusieurs personnes dépenseront une fortune pour suivre des thérapies auprès des plus grands psychologues de la Terre ; moi, j'ai choisi d'écrire ce livre, pour me libérer, pour exorciser le passé et peut-être, sait-on jamais, inspirer quelqu'un.

Je n'ai pas de recette miracle à vous proposer, uniquement ma modeste expérience à raconter. Celle d'un homme qui a décidé de changer, de faire enfin la bonne chose, par lui-même, mais encore plus, pour lui-même...

## CHAPITRE 1

# Genèse édulcorée

« Ce n'est pas le hasard d'une bataille qui décide qu'on est vainqueur ou battu, mais une obscure prédestination. »

HUBERT AQUIN

Jean Calvin, réformateur français de la Renaissance, abordait déjà ce thème au xvi<sup>e</sup> siècle. La base de ses dogmes religieux était justement la prédestination, cette théorie voulant que Dieu ait sélectionné certains humains plutôt que d'autres, dès la naissance, pour accéder à la vie éternelle, que notre destin soit déjà tracé avant même notre première respiration. Dans cette perspective, on peut dire que dès mes premiers soubresauts de vie, j'étais prédestiné à l'obésité.

Les pédopsychiatres le clament haut et fort : TOUT se joue avant l'âge de six ans ! Les enfants, influencés par leur entourage immédiat et leur environnement, s'imprègnent très tôt des habitudes de vie de leurs proches.

En février 1978, un mois après ma naissance, on me baptise au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit. Selon une vieille légende familiale, lors de la

réception qui suivit la cérémonie, le jeune Philippe était bien peu coopératif avec la visite. Solution d'un de mes oncles pour calmer le jeu : tremper la suce du poupon dans la tarte au chocolat de la grand-maman, dessert emblématique de la famille Leclair depuis des générations. J'avais un mois et, déjà, on m'avait initié aux vices du sucre et de la gourmandise. Il est des nôtres, il mange de la tarte comme les autres ! L'engrenage venait de se mettre en marche.

Le dessert, motivation ultime de chaque bambin pour terminer son assiette de brocoli et de navets... Les behavioristes comme Burrhus Frederic Skinner ou encore Ivan Pavlov ont passé leur vie à élaborer des théories sur le conditionnement : qu'on parle de chiens qui salivent en entendant sonner une clochette ou d'enfants dont les yeux s'illuminent lorsqu'on mentionne les mots « crème glacée » ou « chocolat » à la conclusion d'un repas, l'idée demeure la même : l'habitude crée la dépendance.

Certains enfants naissent dans une famille pauvre, dans un bidonville asiatique, malades ou lourdement handicapés. Moi, j'ai vu le jour dans une famille qui mange beaucoup, beaucoup trop. Une lignée de diabétiques abonnés aux sucres raffinés en tout genre, un environnement où les quantités sont exponentielles, où faire quatre portions avec une tarte entière est raisonnable.

Nous sommes aussi le fruit de l'époque durant laquelle nous avons vécu. Les glorieuses années 1970 : Robin Williams, comédien américain, disait que si vous vous souvenez des années 1970, c'est que vous ne les avez pas vécues ! Enfant, je me plaisais énormément à me cacher dans le coffre arrière du *station wagon* familial, lorsque nous effectuions des déplacements. Pas attaché, parmi une multitude

d'objets traînant un peu partout, je m'amusais comme un petit fou, bien loin de songer à ce qui pourrait arriver en cas de collision ou de freinage brusque. Bien entendu, mes deux parents, comme la majorité des gens à l'époque, fumaient allégrement sur l'immense banquettes avant, les fenêtres fermées, à des lieues de s'inquiéter des effets de la fumée secondaire sur les poumons de leurs rejetons ! Cette description semble sortir tout droit d'un mauvais film de science-fiction dont l'action se déroulerait à des années-lumière de l'époque aseptisée dans laquelle nous vivons présentement. Je vous parle pourtant du Québec d'il y a à peine quarante ans, celui où l'ennemi public numéro un n'était pas une arachide, le lactose ou le gluten...

Le slogan «La modération a bien meilleur goût» n'était pas encore très tendance, dans cette ère où l'alcool coulait à flots et où abondait la nourriture trop riche en sel, en sucre ou en gras. Faites l'exercice de dépoussiérer un vieil album photo et repérez des clichés du réveillon de Noël 1979. À travers la fumée de cigarette, juste derrière la chaise du père Noël, comptez le nombre de caisses de Laurentide bien empilées, les cruches de vin St-Georges ou les 40 onces de gros gin De Kuyper, que mon grand-père appelait «la bouteille avec les épaules» !

En tournant les pages, un élan de nostalgie risque de vous enivrer autant que de vagues souvenirs d'avoir été présent lors de cette soirée au lendemain difficile. Vous finirez par tomber sur une photo du buffet titanesque ayant suivi la messe de minuit annuelle. En vrac, voici ce qui devait garnir la table : une immense fesse de jambon bien grasse, un ragoût de pattes de cochon, des cretons, des «petits monsieurs» – délectables saucisses cocktail

enroulées dans le bacon –, une salade de patates ou de macaronis nappée d'un demi-pot de mayonnaise, des petits sandwiches pas de croûtes au pain blanc immaculé, deux ou trois livres de beurre partagées dans les assiettes, des charcuteries comme du saucisson de Bologne ou du poulet pressé en rouleaux, un bol à punch rempli d'un nectar fruité ou de lait de poule alcoolisé, une bûche à la crème glacée, une montagne de beignes saupoudrés de sucre, cinq variétés de tartes toutes plus sucrées les unes que les autres... Le défi : trouver des légumes sur la table (à l'exception des sacro-saintes pommes de terre). Vous tomberez peut-être sur des tronçons de céleri badigeonnés d'une épaisse couche de préparation de « fromage » fondu ou des marinades comme des olives vertes farcies aux poivrons rouges ou des cornichons sucrés, et encore !

Entre les succès disco de Gloria Gaynor, de Boule Noire et d'ABBA, personne ne se posait de questions sur les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, sur les aliments à favoriser, sur les portions, sur la quantité de fibres alimentaires à consommer dans une journée ou sur le fait de savoir si les suppléments d'oméga-3 favorisent vraiment une meilleure santé cardiovasculaire. On vivait dans l'insouciance la plus complète, ignorant les dangers qu'un tel mode de vie pouvait amener à long terme, non pas par mauvaise volonté, mais par manque d'information, d'éducation et de communication.

Je décrirais mes premières relations avec la nourriture par un mot : caprice. Aîné d'une fratrie de trois enfants, j'allais devenir une énigme alimentaire pour mes parents. Je ne mangeais pratiquement rien, refusant sur une base régulière ce qu'il y avait au menu, exigeant sur-le-champ qu'on me

prépare un autre repas. Il n'existe rien au monde de plus fort et authentique que l'amour d'une mère; la mienne a donc, fort probablement en dépit de ce qu'elle savait être la bonne chose à faire, exécuté mes quatre volontés gastronomiques pendant toute mon enfance, doublant chaque jour sa tâche de préparation des repas. Sans en être conscient, j'ai influencé chaque réunion familiale durant des années parce que l'hôte déterminait le choix du menu en fonction de mes goûts personnels et non de ceux de la majorité des invités.

Difficile, le jeune homme? Lors d'un séjour en Ontario, alors que j'avais huit ans, j'ai refusé durant une semaine complète de manger autre chose que des hot-dogs, trois fois par jour. Je mangeais du bœuf, mais pas s'il était coupé en cubes. Jamais de fruits ou de légumes, abondance de gâteaux, de biscuits, de viande, de croustilles et de pain. Pas une seule fois mes parents ne m'ont refusé un caprice, une requête alimentaire ou une énième portion de dessert, par amour, par peur que je manque de quelque chose, comme les deux êtres humains les plus dévoués et aimants que la Terre ait jamais portés. Était-ce rendre service à un enfant? Probablement que non, mais je ne les blâme pas une seconde, car ils étaient eux aussi le fruit de leur époque. C'est à moi de porter le bonnet d'âne pour ce qui était destiné à arriver dès le départ.



À la suite d'une série d'épreuves personnelles, Philippe Leclair a décidé de se prendre en main et, en une année, il est parvenu à perdre plus de 150 livres par ses propres moyens, soit le tiers de son poids. Son récit des plus inspirants présente une démarche positive et motivante pour quiconque veut se fixer des objectifs et les atteindre.

Bien plus qu'une histoire de perte de poids impressionnante, ce témoignage touchant aborde notamment les thèmes de la confiance en soi, de la résilience, du regard des autres, du bonheur et de l'amour.



**UN LIVRE POUR TOUS CEUX QUI FONT FACE À UNE ÉPREUVE ET SOUHAITENT LA SURMONTER PAR EUX-MÊMES ET, SURTOUT, POUR EUX-MÊMES.**

Philippe Leclair est titulaire d'un baccalauréat en éducation secondaire. Depuis 2001, il enseigne l'univers social au Collège Mont-Saint-Louis de Montréal. Pédagogue dans l'âme, passionné par la langue française et friand d'histoire, il signe avec *Changer pour soi* son premier livre.