CHLOÉ
HOLLINGS

ENTIÈRE

Comment mon corps m'a sauvée



PAYOTPSY

“La féminité peut aussi être une aventure joyeuse”

« À vingt ans, je reflétais ce que la société m’avait sommée d’incarner : une femme courage. Qui avance comme un tank en s’assurant de ne jamais encombrer. Une femme *forte*. J’étais de celles pour qui gravir une montagne ne suffisait pas : il me fallait la soulever. À mains nues et en simulant l’orgasme. En tant que femme, ma valeur ne se situait que dans une existence conquise à la force du poignet. Mais, ressentie ? Jamais. »

Ce livre, Chloé Hollings l’a écrit pour toutes celles qui se méfient de leur féminité — de leur corps, de leur sang, de leur rapport aux hommes et aux autres femmes. Qui pleurent les promesses non tenues et pensent que quelque chose ne va pas chez elles. Après le succès de Fuck les régimes ! elle raconte un nouveau chemin de libération, un chemin où la joie reprend ses droits et le corps, toute sa puissance.

CHLOÉ HOLLINGS
AUX ÉDITIONS PAYOT

Fuck les régimes !
Entière. Comment mon corps m'a sauvée

CHLOÉ HOLLINGS

ENTIÈRE

Comment mon corps m'a sauvée

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur :

payot-rivages.fr

Illustration de couverture : © Virginie Cognet

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2024

ISBN : 978-2-228-93585-2

À Elios

Tu n'as pas besoin d'être sage.
Tu n'as pas besoin de parcourir à genoux
cent kilomètres dans le désert, en te repentant.
Il te suffit, simplement, de laisser le doux animal de ton corps
aimer ce qu'il aime.

Mary Oliver, *Wild Geese*[1]

La vie n'est rien de prévisible ni d'arrangeant. Elle fond sur nous comme le fera plus tard la mort, elle est affaire de désir et le désir nous voue au déchirant et au contradictoire. Ton génie est de t'accommoder une fois pour toutes de tes contradictions, de ne rien gaspiller de tes forces à réduire ce qui ne peut l'être, ton génie est d'avancer dans la déchirure, ton génie c'est de traiter avec l'amour sans intermédiaire, d'égal à égal, et tant pis pour le reste. D'ailleurs, quel reste ?

Christian Bobin, *La plus que vive*

1. Ma traduction.

AVANT-PROPOS

Ce livre s'adresse à toi, si tu te sens seule. À toi, si tu traverses de plain-pied une catastrophe naturelle de la féminité, et imagines devoir la vivre à l'écart des autres. Loin du village. Pour l'en préserver et, sans doute, pour *te* préserver. Car tu ignores peut-être quels mots déployer, dans quelle tonalité aborder le thème. Ce livre est à toi, si tu n'imagines pas que quiconque comprendrait la nature de ta peine, ni ne saurait te lancer une bouée de paroles enveloppantes. Si tu as survécu à des ouragans nés dans ta chair, que les années, la prière ou toutes les drogues du monde ne réussissent pourtant pas à consoler. Si tu as perdu foi en ton corps. En ton intuition. S'il t'arrive de faire mine de t'en foutre. De minimiser. De donner à ton corps le moins de place possible pour que ce qu'il s'acharne à exprimer te paraisse un peu moins réel. Bref, si tu as cru à la Féminité avec un grand F, telle qu'on te l'avait vendue dans les publicités – couleur rose, senteur fleur d'oranger, légère à porter et limpide dans sa progression, mais totalement désincarnée –, cet espace est le tien. À toi qui as cru que tu avais loupé un coche, ou foiré, ou fauté, toi qui, sous prétexte que tes larmes ne tarissent pas, te

demandes *mais qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?* – tu es au bon endroit.

Pendant très longtemps j'ai souffert isolée, parce que la société au sens large m'avait laissé croire qu'en tant que femme, j'étais toujours un cas à part. La seule à ainsi galérer, à rencontrer telle ou telle problématique qui touchait à mon sang, à mes muqueuses, à mes ovaires, à mon ventre.

Or, cette solitude est un mirage. Nous sommes des millions. Une armée de blessées, d'endeuillées, qui chaque jour, à quelques pas les unes des autres, recouvrons nos plaies d'un mélange de pudeur et de honte – quand bien même leurs vertus antidépressives restent à prouver.

Je me garderai bien de donner ici des leçons, de dire à qui que ce soit qu'il faut agir comme moi. Je souhaite plutôt la mort de toutes les injonctions. Je sais seulement que la solitude a pour plus grande alliée le silence.

L'heure est venue de m'en libérer.

PROLOGUE

À vingt ans, j'étais déjà dégoûtée de la féminité. De tout ce qu'elle englobait à mes yeux : mon corps, mon sang, ma sexualité, mon rapport aux hommes et, aussi, aux autres femmes. J'étais déçue que ma féminité ait si insidieusement trahi ses promesses. Car en tant qu'enfant née à la fin des années 1980, j'avais projeté la ferme intention d'adorer cette ère de ma vie. Ma vie d'adulte, de *grande*. À la fois ligne d'arrivée et point d'un départ nouveau, ne constituait-elle pas le but même de mon existence ? Après tout, mon évolution me poussait inexorablement, étape après étape, vers ce zénith dont le chemin portait le parfum de l'évidence : bébé, fillette, ado… *femme* ! Naïve, j'avais alors imaginé son portail s'ouvrir automatiquement sur ma liberté, ma jouissance, une créativité infatigable et une joie non négociable. Un corps ayant trouvé ses contours, facile à assumer, mêlé à de l'assurance, et voilà ! Une vie exaltante, pleine d'aventures libératrices semblait vouée à émerger de ces fusions.

En plus, j'imaginais que ce serait facile.

Que j'épouserais spontanément ma forme, comme la ligne d'horizon finit par se fondre avec le ciel. Mais plus je me rapprochais du moment

où je pourrais, sans peur, étendre mes ailes, plus je me voyais démunie. Constatais qu'au contraire, cette féminité fourbe m'échappait complètement. Aussi proche de moi que mon propre souffle, aussi insaisissable.

Dès la fin de mon adolescence je me trouvais déjà bancale : subissais une libido timorée, des règles en plein burn-out, une image de moi déficitaire, une confiance réfugiée à toute heure au fond de mes chaussettes. Mon corps était un terrain miné – moi la première, je ne m'y sentais pas la bienvenue.

Car ce corps – censé m'appartenir mais duquel je me sentais formellement à la merci – n'hésitait jamais à me trahir. Quand je l'implorais de maigrir, il grossissait. Au matin d'une sortie de classe, je me réveillais le visage tapissé d'acné. Toujours attirée par les *bad boys*, merci à une intuition à côté de la plaque. Je faisais l'amour et recevais des cystites en retour, à moins d'être d'abord coupée dans mon élan par mes règles tortueuses débarquant en cascade.

Lors de ma première longue relation sentimentale, de mes quinze à mes dix-huit ans, j'ai même découvert qu'il était possible d'être amoureuse d'un garçon, de le trouver beau comme un astre, d'être aimée en retour, et après seulement quelques semaines, ne plus éprouver la moindre envie sexuelle à son égard. Je tentais de bricoler, rien à faire : mon érotisme, tombé dans le coma, résistait aux stimuli. Mon corps, sans bonne explication, s'était désolidarisé de mes sentiments. Si bien qu'il m'obligeait, pour garder cet homme – dont je disais qu'il deviendrait celui de ma vie – à fournir des efforts monumentaux pour déjouer ma frigidité précoce. À simuler au lit, parfois. À me forcer, le plus souvent.

La réalité ne collait pas au rêve fantasmé.

Petite fille, j'avais pourtant guetté les signes avant-coureurs de ma féminité à naître comme on attend le coup de foudre ! Je devinais ce territoire joyeux. M'imaginais le parcourir le cœur léger. En recevant tous les vingt-huit jours des visites de mes règles, a priori indolores et fiables comme la pleine lune. En tombant amoureuse. En gagnant mon propre argent. En ayant un appartement à moi, en étudiant à la fac, en choisissant un métier passionnant, en gérant moi-même mon temps, mes relations sociales, en prenant mon pied sexuellement et puis, en faisant des enfants.

Depuis mes neuf ans, devenir maman avait été mon idée fixe. J'avais toujours ouvert grand les yeux et les oreilles devant les histoires d'accouchement des amies de la famille, pris des notes sur les théories de Françoise Dolto. Dès mes onze ans, j'avais baby-sitté quantité de bambins, m'entraînant à discipliner avec bienveillance. Investie, déjà. Mais comme la maternité ne m'était pas accessible dans le pays des petites filles, devenir femme constituait, en ce qui me concernait, une urgence.

Alors le jour où, pour la première fois, j'ai découvert une petite flaque de sang, rouge brillant, dans ma culotte, j'ai intérieurement hurlé de joie. *Ça y est !* Ne me trouvant pas chez moi, mais entourée d'adultes qui n'étaient pas des proches, je me suis tue, retenant ce secret si doux contre mon sternum. Pour rentrer à la maison, j'ai traversé Paris en métro, assise sur des matelas de papier toilette en guise de protection, telle la princesse au petit pois. Je ne me sentais pourtant pas princesse, mais reine sacrée. Douze ans, mon visage éclairé comme le seul lampadaire du village, vibrante et fière. Quand j'ai passé la porte d'entrée, ma mère lavait la vaisselle. Je me

suis postée devant elle et j'ai procédé à mon annonce prestigieuse : « Maman, j'ai eu mes règles ! »

Sonnée, elle retire ses mains de l'eau savonneuse grisâtre, s'essuie sur son jean déjà taché cent fois en une matinée, se retourne vers moi et me regarde. Émue. Elle sourit et, des larmes dans la voix me dit, avec un accent britannique à couper au cutter : « Tu es une vraie femme maintenant. »

Bien sûr, elle avait tort. Les règles ne font pas la femme et j'allais l'apprendre à mes dépens. Mais pour l'heure je me sentais validée et sur la bonne voie, que du bonheur !

Où s'en est allée cette félicité ?

Une ombre s'est peu à peu penchée sur mon enthousiasme sans même que je m'en aperçoive, au cours des années qui suivirent. D'abord, je me suis rangée du côté de la rumeur. J'ai étudié mon sang avec dégoût. Déploré son odeur nauséabonde. Comme les autres, j'ai regretté d'être empêchée dans mes mouvements. J'ai haï mes crampes et pesté contre ma condition, selon la coutume. L'expérience d'être une femme m'étant le plus souvent décrite comme une tare, c'est dans la douleur, l'injustice dont mes règles étaient devenues le parfait miroir, que je choisissais de la reconnaître.

Et puis, j'étais déçue des mâles adultes qui, dans la rue, rendaient mes trajets gênants en s'hypnotisant devant ma poitrine naissante. Gardais en tête le quotidien inégalitaire de ma mère et de ses amies. Dans la vie comme dans les films, on exposait leur lutte davantage que leurs victoires. Lutte contre les hommes qui abusaient, contre une société de consommation harceleuse et vorace qui dictait que l'action de *prendre* – des rides, des kilos,

des années – constituait pour nous un crime, et, en somme, lutte constante contre nous-mêmes.

À douze ans, j'apprends l'existence des hormones, ces créatures apparemment indomptables sorties de nulle part. Ou plutôt : sorties de moi, puisque je suis celle à les produire soudain en quantité industrielle. Sauf que, ce que les hormones me chuchotent, je dois soupeser sans cesse. Car, me dit-on, je deviens irritable sous leur influence, pleurnicheuse, irrationnelle, bref : un petit démon.

J'en ai la preuve moins de vingt-quatre heures avant mes premières règles.

La nuit tombée, à l'heure où les loups deviennent garou, ma mère était rentrée du bureau avec un carnet à dessin pour mon petit frère de huit ans. En constatant que j'avais été laissée pour compte et qu'aucun carnet à dessin ne m'était réservé, j'avais littéralement vrillé. Tragédie épique en cinq actes. Face à ma détresse, audible depuis l'espace, ma mère avait désespérément tenté de me ramener à la raison, une certaine terreur dans son regard, « Mais enfin Chloé, tu n'aimes pas dessiner ! » C'est vrai qu'à l'époque j'étais plutôt H&M que Crayola. Mais je ne voulais rien entendre. Mes larmes, comme un torrent, cascadaient jusqu'à ma clavicule ; en reprenant mes respirations, je provoquais des chutes atmosphériques.

Hormonalement chargée, j'avais découvert un nouvel espace, jusqu'alors ignoré, de cette féminité tant espérée. L'heure n'était pas, comme je l'avais innocemment fantasmé, à la fierté, à la conquête ou à la liberté. Je venais de faire mes premiers pas dans l'ère de la *méfiance*.

Devenir une femme, c'est se méfier. Avant tout de soi-même.

Fini, le temps où je faisais une avec ma nature. Ce que le corps me demande, je dois le lui refuser. Des pâtes, du gras, du sucre : non. Du plaisir, du sexe : non plus. Des désirs qui émergent, je préfère avoir honte, cela m'évitera de les explorer et de prendre de dangereux risques. Attention, m'avait dit maman, à partir du moment où tu auras tes règles, tu pourras tomber enceinte. Danger du corps, et encore une fois, des hommes, qui provoqueront de manière forcément autocentrée cette grossesse. De la société, qui sera là pour juger sévèrement le moindre faux pas.

La joie d'être femme n'était pas au programme.

M'entourant de ses bras, la société aurait pu m'enseigner le chemin vers cette allégresse mais ses priorités étaient autres. Avant d'implanter profondément en moi une fierté, une joie de vivre stimulantes qui me revenaient de droit, on m'a d'abord appris à me déserter. À me fragmenter. À me couper de mes profondeurs. C'est le lot de tout enfant *sage*. Esquiver ses intuitions, ronger son frein devant des adultes intrusifs, demeurer plaisant, même sans conviction. Apprendre à mentir et à *se* mentir. Au lieu de m'habituer à reconnaître les signes qui indiquaient que je me fissurais intérieurement, je m'y suis âprement habituée. Si bien que, lorsque des facettes de ma féminité ne m'ont plus paru ni sécurisantes, ni sécurisées, à force des messages externes glauques que je recevais à leur propos, j'ai intérieurement délaissé ces zones. En moi, elles sont devenues villes fantômes.

Alors, deux réalités ont dû se chevaucher. D'un côté, je n'entretenais avec mon corps qu'un lien ténu, fragile et superficiel. J'attendais de lui une attitude jadis réservée aux enfants : qu'il soit vu, mais pas

entendu. Sage comme une image. Qu'il ne prenne surtout pas part à la conversation des « grands ». Mais, d'un autre côté, le corps des femmes fait, en tant qu'objet de discussion, un brouhaha auquel il est impossible d'échapper. On en parle dans les médias, dans les débats politiques, dans la rue. On l'aperçoit, dénudé, sur les couvertures de magazines et dans les publicités. Et bien entendu, il ne sort jamais de nos pensées – on songe à le raffermir, à le modeler, à lui résister, à décider s'il est ou non approprié de lui offrir du gluten, du lactose, du bon gras ou du kombucha. Au final, c'est comme si la seule place acceptable pour le corps était de n'exister que dans nos têtes. Mon corps était une belle idée… mais il ne m'appartenait toujours pas.

À vingt ans, la pâte ayant fini de poser, je n'étais plus *intègre*. Un tri avait pris place à mon insu, des portions de moi jugées « gênantes » avaient été anesthésiées. Mes zones trop doucereuses devenues du cuir, je reflétais, non pas ce que j'avais rêvé de devenir, mais ce que la société m'avait sommée d'incarner : une femme courage. Multitâche, blindée, perfectionniste. Qui avance comme un tank en s'assurant de ne jamais encombrer. Une femme *forte*. De celles qui encaissent. Qui veulent accomplir du grandiose en un temps record, le plus souvent en solitaire, à la rame s'il faut, sous-alimentée, tremblante, maintenue hydratée de justesse (certes par l'ingestion de sa propre urine, et alors ?), mais qui s'acharne à prétendre en public que sa traversée s'est déroulée de façon *virile* : quasi sans effort, surtout sans émotion. J'étais de celles pour qui gravir une montagne ne suffisait pas : il me fallait la soulever. À mains nues et en simulant l'orgasme.

Ma valeur se situait là : dans une existence conquise à la force du poignet.

Mais, ressentie ? Jamais.

Si bien qu'au jeu de la vie, je partais à la fois perdante *et* désarmée. Prête à me faire boxer, mais sans gants, ni le moindre outil pour me construire en osmose avec les réalités de ma nature. Les fausses couches, les IVG, l'accouchement, le post-partum, les déchirures du ventre ainsi que la ménopause, me semblaient insondables. Les deuils qu'ils nécessitaient, inimaginables. Pourtant, les probabilités que j'en fusse un jour affectée, directement ou non, n'étaient pas faibles. Le silence jeté sur ces sujets était au mieux absurde, au pire criminel. On ne cache pas à l'oisillon l'existence du sol… On lui infuse les secrets de l'atterrissage.

Le soleil se levait sur ma vie d'adulte indépendante et voilà qu'on me lâchait en pleine société en habit de briques, trois tampons dans une main et la pilule dans l'autre, en me souhaitant bonne chance. Mais je n'avais pas besoin de « chance ». Pour espérer kiffer ma vie de femme, toucher la joie haut placée que je visais pour mon existence et m'impliquer intentionnellement dans mon déploiement, je devrais rappeler à moi ce dont, précisément, j'avais été dépouillée : des connaissances, une saine curiosité, toute la puissance de ma créativité, une douceur fondamentale à mon égard et à celle de mon corps. Pas davantage de bravoure, de force ni d'intelligence…

Mais plutôt, une sacrée audace.