

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	45 (1988)
Heft:	8
Artikel:	Confession d'une gymnaste... : "soulagée d'un poids encombrant"
Autor:	Pesce, Paola
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998489

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

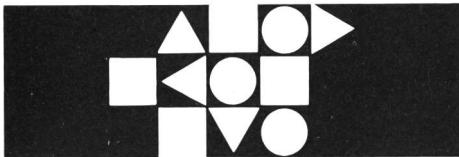
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Confession d'une gymnaste... «soulagée d'un poids encombrant»

Paola Pesce

Le sport de haut niveau pose, à celles et à ceux qui décident de s'y adonner, des exigences parfois extrêmement élevées. Acceptées en connaissance de cause – donc volontairement – par les pratiquants mûrs et adultes, elles ne tiennent pas lieu de sacrifices mais sont souvent, bien au contraire, à l'origine de plaisirs voluptueux et de longue durée. Mais que se passe-t-il dans ces spécialités dont les champions, dont les championnes sont des adolescents, voire des enfants? Paola Pesce le dit, de façon extrêmement sincère et émouvante. Et, il faut le savoir, son récit ne touche qu'un aspect des souffrances «imposées» à ces petites «bêtes de cirque»; souffrances d'autant plus troublantes et incomprises que l'âge est précoce. Sans doute il est des «grandes personnes» pour s'écrier «Aucune médaille ne vaut la santé d'un enfant!» (Jacques Personne, Editions Denoël, 1987). Il est très rare, par contre, que celles et ceux qui sont directement concernés «parlent». Paola a désiré le faire. Son «cas», elle le raconte sans passion exacerbée et sans fausse pudeur. Publié en italien depuis un certain temps déjà, son récit «dérange» ceux qui pensent que, dans le sport d'élite, la fin justifie tous les moyens. Le sport n'est plus sport s'il fait des insatisfaits et des martyrs. Il était temps que quelqu'un réagisse!

Paola Pesce a émis le vœu que son récit, qu'elle a écrit elle-même en français, soit publié «in extenso». Les lecteurs en tiendront compte, sachant que le coloris parfois particulier du texte de même que certaines répétitions inhabituelles peuvent favoriser la sensibilité! Seuls les sous-titres sont de la rédaction. (Y.J.)



Paola entre Somea et Grazia: des soucis «de poids».

J'ai longtemps réfléchi... Longtemps je me suis demandé si je pourrais l'écrire un jour. Et voilà que, soudain, la tension se relâche, les pensées s'ordonnent dans mon esprit et sur le papier: libre, finalement, d'exprimer tout ce que j'ai si longtemps gardé pour moi, avec mes doutes et mes peurs. Raconter son propre vécu, non pas dans les événements mais dans les émotions, dans ces sensations que vous portez en vous et qui imprègnent votre quotidien n'est jamais un geste facile et indolore.

De là est venue mon hésitation. Mais, ensuite, ce fut une exigence, une nécessité qui mûrissait au fond de moi et à laquelle il a fallu me soumettre.

J'ai choisi de parler de mon expérience de gymnaste car je voulais dire les choses non dites, je voulais montrer les choses jamais montrées; non pas celles du royaume du visible, du palpable, mais celles qui, parfois, non dites et non montrées, sont vécues, et mal vécues! La faute, dans mon histoire, n'incombe à personne: c'est la vie même qui se charge de donner un rôle aux personnages qu'elle met en scène.

A 15 ans...

Je suis entrée dans l'équipe nationale suisse de GRS (gymnastique rythmique sportive) à l'âge de 15 ans. J'y suis restée un peu plus de 4 ans, pendant lesquels de nombreuses expériences m'ont profondément marquée et ont influencé l'évolution de ma vie.

L'expérience la plus douloureuse (elle est le thème principal de mon histoire) a été la rencontre, incomparable, entre l'adolescente et la gymnaste: cohabitation difficile quand la nature vous veut physiquement femme et le sport (dans le cas présent, la gymnastique) l'exige gymnaste... c'est-à-dire asexuée dans la limite du possible.

Pour 2 kilos...

Et nous voilà au cœur du problème: maudits soient ces 2 kilos qui se sont brutalement accrochés à mes hanches, maudits à cause de la vitesse avec laquelle ils se sont manifestés, laps de temps trop court pour être planifiés. Et ces 2 kilos, que j'aurais dû saluer comme la manifestation physique de mon cheminement de femme, ont été au contraire refusés d'une façon dramatique. Et non seulement par moi... Aujourd'hui seulement, je suis capable de mesurer l'importance de ce refus, sa signification, ses conséquences. Mais je reviendrai sur ce point ultérieurement.

Deux kilos là où il ne fallait pas et tant d'angoisse, de culpabilité, de reproches, et voilà que, sans vous en rendre compte, vous commencez à glisser dans un cercle vicieux où tous les sentiments se mélangent et se lient intimement à vos journées jusqu'à devenir malaise continu, un voile subtil d'insatisfaction perpétuelle.

La force intérieure qui vous soutient dans ces moments difficiles devient pression psychologique, obligation, volonté négative et destructrice. Les circonstances favorisent ainsi un état général de tension nerveuse qui ne fait qu'empirer la situation.

Combien de fois ne me suis-je pas retrouvée confrontée à la nécessité de les perdre, ces 2 kilos, pour telle date où telle compétition, et combien de fois, à ma plus grande peur, je les voyais augmenter à l'approche de la date fatidique.

La balance..., cet obscur (et maudit) objet de désir... Je ne pourrai jamais oublier ce que j'appelais la «pesée du samedi matin» (ce n'était pas vraiment toujours samedi, mais peu importe!). Nous voilà toutes alignées en attendant notre tour, après notre visite rituelle aux toilettes dans l'espoir de perdre les derniers 50 grammes. Ensuite, il y avait le graphique, qui indiquait l'évolution du poids, avec son odieuse courbe, dans mon cas toujours ascendante.

Une jeune vie déjà bien remplie

Voici les moments les plus importants de la vie, jeune encore et déjà bien remplie pourtant, de Paola Pesce, née le 22 août 1962:

1977-1981:

Membre de l'équipe nationale suisse de gymnastique rythmique sportive (GRS)

1981-1983:

Ecole de danse Hans-Jürg Forrer, Kurtheater, Baden

1983:

Entraîneur-assistante et responsable, pour la danse, de l'équipe suisse «B» de GRS

1984:

Stage au Conservatoire de musique et de danse de Heidelberg-Darnheim (RFA)

1984-1987:

Ecole de comédie musicale c/o Hugo Company (Paris); travail de perfectionnement avec plusieurs professeurs

1986-1987:

Enseigne, à Paris, la technique Knia-seff (travail de placement et de sensibilisation du corps)

1987:

Reconnue «Expert J+S» de gymnastique rythmique sportive; participe dès lors à la formation et au perfectionnement des moniteurs à l'Ecole fédérale de sport de Macolin

1987 (octobre):

Est admise à I.Pro.Me.D. (Institut méditerranéen de danse), à Montpellier

1988:

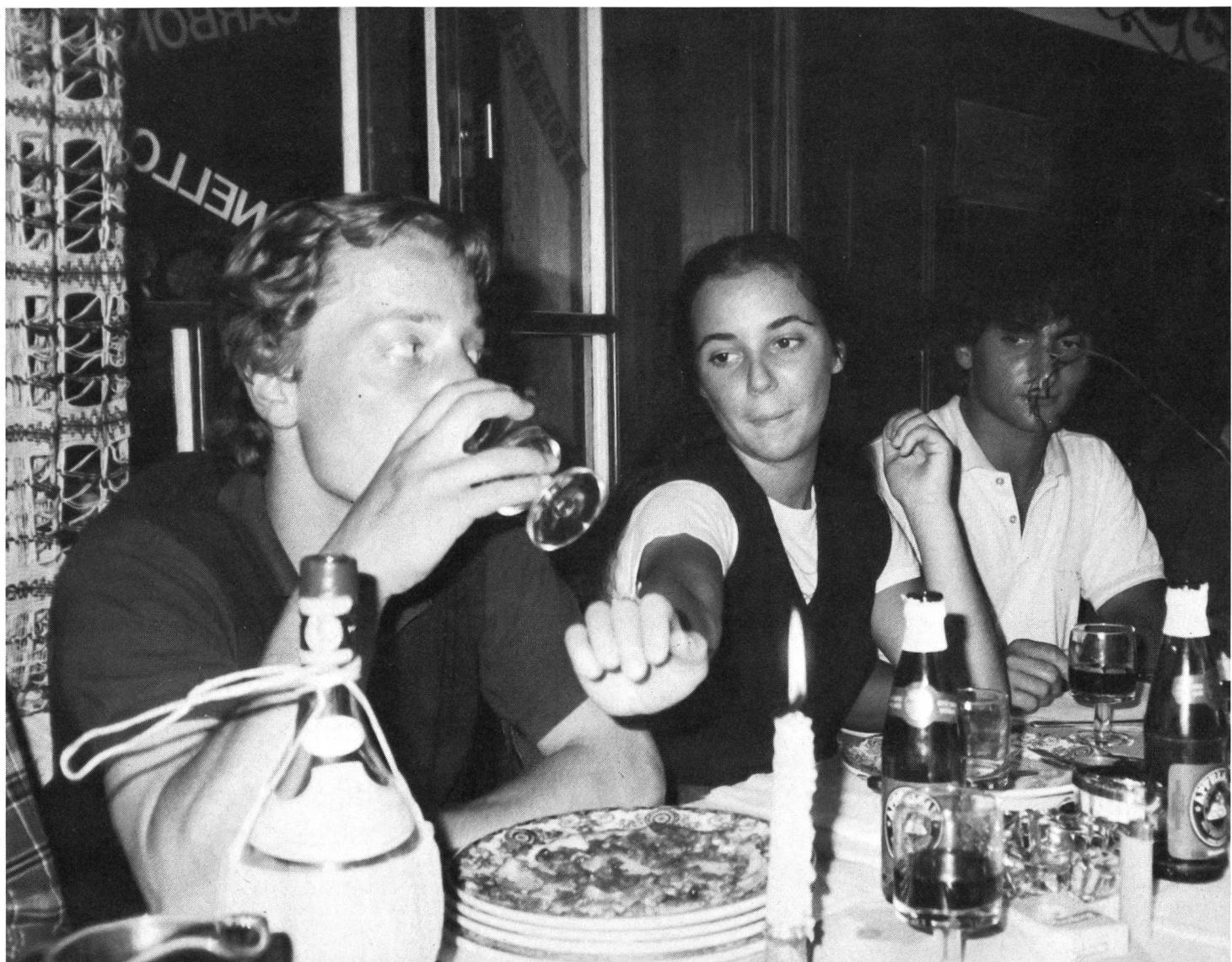
Travaille avec Anne-Marie Porras (ancienne assistante de Béjart) et, en Suisse, collabore avec les entraîneurs de gymnastique artistique dans les domaines de la chorégraphie et des exercices au sol.



A table, entre amis.

Je pensais souvent, pendant ces moments-là, à la foire aux bestiaux du Piémont, le pays de mon père. Elle avait lieu le vendredi matin et on y assistait à la pesée des veaux... Ces beaux animaux aux cuisses pleines et rondes recevaient, des paysans, de belles tapes d'approbation ! Malheureusement, pour nous, les choses ne se passaient pas ainsi..., ces tapes devenant gifles morales.

Finalement, après chaque pesée, mon problème se révélait de plus en plus grave; mais personne ne s'inquiétait d'en comprendre les causes, comme bien souvent ce qui coûte est le résultat coûte que coûte !



Les plaisirs du palais, fruit défendu!...

Et voilà les premières fautes: dans l'envie de vouloir et de devoir bien faire, dans l'ignorance et dans le manque de maturité, on prend souvent le mauvais chemin. Au début, ce n'est qu'un souci, une préoccupation, un «quelque chose» qui vous empêche d'être meilleure; puis cela devient obsession, complexe dans le pire des cas, une forme de névrose. Et quand il s'agit d'une obsession, on est prêt à tout: régimes draconiens, mal supportés psychologiquement, privations, jeûnes, médicaments au début simple soutien, puis véritable nécessité, enfin la dépendance: la fin de la liberté, de la sérenité (je vous parle toujours de mon vécu!).

Diurétiques et autres..., malheureusement trop facilement prescrits et dangereusement utilisés, deviennent aussitôt un moyen d'espérer une solution au problème.

Mais la solution est ailleurs et vous ne le savez pas et personne, comme dans mon cas et dans d'autres, n'est là pour vous en parler. Le rythme de vie ne vous donne pas de répit; les compétitions,

l'entraînement, l'école, la pesée du samedi matin, et ce problème qui devient «le» problème avec lequel vous supportez une cohabitation difficile.

Nourriture: fruit défendu!

La nourriture devient le fruit défendu et la source d'un honteux sentiment de culpabilité. Ceux qui vous entourent se transforment en insupportables juges de vos actions et, pour finir, votre corps devient lieu de malaise, objet non désiré, à détruire... Et à cause de cet étrange mécanisme qui pousse l'être humain à violer les règles de l'interdit, très vite vous vous retrouvez victime involontaire à faire tout ce qui est déconseillé.

Eviter les friandises

Eviter les gourmandises et devant chaque pâtisserie, j'étais obligée de reculer pour récupérer mes yeux restés collés à la vitrine et, ensuite, dans la demi-heure qui suivait, je visitais toutes les pâtisseries du quartier!...

Ne pas manger hors des repas: je passais les moments les plus tourmentés

avec la tête dans le frigo (parfois, j'attendais qu'il n'y ait personne à la maison pour manger en cachette).

Manger beaucoup de salade: je la hais encore aujourd'hui!

Et les steaks...: aujourd'hui, je suis devenue végétarienne... Et ainsi de suite!

Toutes ces mauvaises habitudes deviennent très vite de véritables manies et vous, conscient de cette «névrose», de vos erreurs, vous vous sentez encore plus coupable et, chaque jour, vous renouvez la promesse de changer, d'arrêter, de résoudre une fois pour toutes le problème.

Entre-temps, les kilos avaient «enflé» et se présenter aux compétitions devenait une humiliation toujours plus dure à supporter.

Les variations de mon poids sous l'effet des médicaments et des jeûnes (mon «record» à ce niveau est de 15 jours sans manger!) étaient de plus en plus importantes car, par la suite, quand je «craquais» psychologiquement, je reprenais toujours le double des kilos que j'avais perdus. Ma santé commençait à en subir

les conséquences, mais surtout mon équilibre nerveux et psychique était touché!

Complexée, honteuse de mon corps, manquant d'assurance et malheureuse, je vivais ainsi mes 17 ans.

J'étais toujours dans l'équipe suisse et il fallait donc donner une image différente de moi-même, et cela me coûtait de gros efforts sur le plan psychique.

Double vie

Je vivais deux vies: l'une, «officielle» et l'autre, «cachée», c'est-à-dire celle des médicaments cachés dans le même tiroir que le chocolat, et celle des humiliations quotidiennes que j'infligeais à mon corps, toujours enveloppé dans des vêtements suffisamment amples pour en cacher les formes; celle de la peur du jugement des autres, qui me poussait à manger de plus en plus souvent en cachette. Un jour, j'ai su quelle était ma maladie: la boulimie!

On peut la définir comme étant une augmentation morbide de la faim, causée par des troubles nerveux.

Mais c'est bien pire que cette simple définition: c'est une façon d'être drogué, dépendant de la nourriture. Quand la crise se fait aiguë, voilà qu'un besoin impulsif et incontrôlable s'empare de vous et, alors, vous mangez tout ce qui vous tombe sous la main, vous avalez, vous «bouffez» même, quand vous sentez que vous n'en pouvez plus, que votre corps refuse, au contraire, plus vous vous sentez mal, plus vous continuez à manger avec une force de destruction qui surgit au fond de vous et qui vous plonge dans un tel état physique et psychique insoutenable, que vous éclatez en sanglots. C'est à travers ces larmes que se manifeste toute la tristesse et toute la peine de se découvrir «malade».

Il vous est déjà arrivé de sortir, un soir, pour acheter des cigarettes car, sans elles, la soirée ne serait pas la même... Eh bien! parfois, je sortais de chez moi sous n'importe quelle excuse, dans le seul but de m'engouffrer dans une pâtisserie; et dans la rue, je me sentais coupable, convaincue que tout le monde était au courant de mon «secret» et me jugeait en conséquence.

L'avenir me semblait insupportable et être dans l'équipe suisse devenait presque paradoxal; cependant, le fait de découvrir que je n'étais pas seule à vivre ce drame quotidien me réconfortait. D'autres collègues ont vécu des expériences plus ou moins parallèles à la mienne.

En effet, pendant les camps d'entraînement, j'étais toujours accompagnée, dans mes pèlerinages «pâtissiers». Même dans les compétitions internationales, on trouvait toujours le moyen, souvent avec des filles d'autres pays, de s'enfuir pour nos rituelles tournées de gourmandise.



«Je voulais être danseuse.»

Mais le malaise augmentait. Les variations de poids aussi. Et ma sérénité déjà éprouvée laissait la place à un caractère de plus en plus nerveux et agressif.

Pressions

Les exhortations à maigrir devenaient de véritables humiliations. C'était des gifles données par ceux qui m'entouraient. Les régimes, je les ai tous essayés; les médecins, j'en ai visité beaucoup. J'étais capable de calculer les calories de n'im-

porte quel aliment. C'était un réflexe, une obsession. Si j'avais pu consommer mes ballons et mes massues de GRS, je crois bien que j'aurais été capable d'en calculer les calories!

Dans ma vie, désormais, ne comprenaient plus que les gens minces. Eux seuls gardaient de l'intérêt à mes yeux, et puisque je ne faisais pas partie de leur catégorie, je me sentais sans intérêt, sans valeur humaine. Je vivais, car il le fallait, mais pourquoi il le fallait, je ne le savais pas. Tout cela et bien d'autres

choses ont duré pendant ces 4 ou 5 années si importantes dans la vie d'une femme: années de passage de la puberté à la maturité, années qui vous rendent si fragile émotivement et vous exposent à des blessures profondes.

Changement d'orientation

Après le «bac», j'ai quitté l'équipe suisse; je respirais un autre air, mais «le» problème était déjà trop enraciné en moi. Je voulais être danseuse; par passion ou par masochisme? Je n'en sais rien! Je me sentais prête à affronter ce monde si dur et élitaire, comme celui d'où je venais. Pendant trois ans, j'ai vécu exactement les mêmes tourments avec plus de maturité, donc plus de lucidité intellectuelle.

J'ai tout quitté. Je suis partie dans l'espoir de fuir ce passé. C'était un espoir vain car aujourd'hui j'ai enfin compris que ce passé sera toujours en moi.

Paris ne fut qu'un pas de plus vers ma destruction; je m'ensevelissais dans le travail, les régimes et les angoisses. Et les vrais problèmes n'ont fait que commencer: dépressions de plus en plus fréquentes, fatigue physique et morale presque continue, peur et toutes les conséquences. Je me sentais toujours plus fragile physiquement (j'avais déjà deux opérations aux chevilles derrière moi!), je passais d'une tendinité à l'autre, d'un accident à l'autre, d'une maladie à l'autre. Danse devenait de plus en plus difficile physiquement et de plus en plus insupportable psychiquement. Je haisais tout cet univers que j'avais bâti autour de moi, j'étais au bout de mes forces. Le 26 avril 1985, j'abandonnai définitivement la lutte: soudain la charge de mon passé me parut trop difficile à tirer et je baissai les bras.

Mirage, mirage...

Dans un cas comme le mien, la meilleure solution était de me noyer dans le désespoir au fond de ma baignoire... remplie de crème anglaise. Mais même là, ce fut l'échec. Aujourd'hui, je peux en parler presque sereinement, mais ce jour-là, en me laissant glisser sans plus aucune résistance instinctive vers la fin, j'éprouvai une sensation paradoxale de terreur et de soulagement. Mais des amis avaient compris: je fus sauvée.

Cercle vicieux?

J'ai pu reprendre, par la suite, mes engagements, mais quelques mois plus tard, me voilà de nouveau au début. Cette fois-ci, le refus de vivre s'est manifesté plus physiquement, en m'empêchant définitivement de danser: je «filtrais» mes complexes psychiques à travers mes douleurs et mes «inflammations» physiques.

Entrée dans la classe de danse comme tous les jours, je m'effondrai en larmes, décidée à ne plus jamais y remettre les pieds. Quelques semaines plus tard, j'étais assise en face d'un psychologue.

Conclusion

Pendant 6 mois et plus, j'ai parlé, j'ai raconté tout ce que je viens de dire en résumé; ensemble, on a cherché les causes, les origines de toute cette histoire.

Si, dès le début, on avait essayé de comprendre les causes, de creuser plus à fond «le» problème, peut-être aurait-on pu éviter beaucoup de conséquences... Peut-être!

Huit mois plus tard, je rentrai à Paris, rétablie ou tout au moins plus consciente et plus lucide par rapport à moi-même. Depuis deux ans, j'ai repris mon activité de danse, mais ma danse a changé: elle respecte davantage les exigences de mon corps et de mon état d'âme.

J'ai appris, à travers mon âme et mon corps, combien il est important de se comprendre, de se découvrir, de s'écouter, mais surtout de se respecter comme une unité inséparable. J'ai aussi compris combien il est inutile d'essayer d'obtenir par la force destructive de l'obsession cette harmonie quotidienne tellement précieuse dans la vie de chacun de nous, mais surtout dans la vie d'un athlète ou d'une danseuse.

De même, mon enseignement a évolué et il ne pouvait en être autrement. Le mouvement comme expression de bien-être a remplacé la volonté d'arriver à tout prix. En ce qui me concerne, c'est une vision nouvelle de ma profession.

Dix ans se sont écoulés et depuis presque une année, je peux affirmer avoir à nouveau une relation normale avec la nourriture et avec mon corps. Mon cas est certainement un cas extrême, mais plusieurs gymnastes avec lesquelles j'ai discuté par la suite m'ont avoué avoir vécu des expériences similaires. J'ai été moi-même témoin de cas de boulimie et d'anorexie chez d'autres athlètes.

Je laisse aux lecteurs la liberté de réfléchir sur ce que je viens d'écrire, en rappelant tout de même qu'on ne peut généraliser systématiquement.

Ma participation à l'équipe suisse a été en tout cas une expérience importante pour moi et, s'il y a eu des problèmes, il y a aussi eu des moments d'enthousiasme, dont je garde des souvenirs très riches.

Encore aujourd'hui, après dix ans, je peux me vanter d'être un subtil connaisseur des meilleures pâtisseries d'Europe et, parfois, en arrivant dans telle ou telle ville, je ne peux que sourire à moi-même, car je sais que derrière ce coin de rue, je peux retrouver dans un beignet au chocolat, tout le plaisir de désobéir à mon passé. ■

L'oreille des médecins

Paola Pesce

A quelques semaines de la publication des lignes qui précédent en italien, voilà les premières réactions qui font leur apparition.

*

La chose la plus surprenante, pour moi, a été la rencontre d'un ancien sportif d'élite, aujourd'hui médecin du sport et médecin inspecteur régional «jeunesse et sport» du Languedoc-Roussillon, le Dr Christian Bénézis. J'ai dit «surprenant» (et ne me parlez pas de hasard!)? C'est parce que le médecin en question était l'organisateur du VIIIe Congrès scientifique de la Société française de Médecine du sport, récemment organisé à Montpellier. Ainsi, me voilà catapultée dans une table ronde, parmi d'éminents professeurs qui, depuis deux jours, discutaient de l'épaisseur idéale de la semelle de la chaussure du coureur de marathon, de l'hypertrophie ventriculaire gauche du sportif, de la consommation maximale d'oxygène des équipes nationales françaises de 1979 à 1987 et qui, ce jour-là étaient prêts à s'occuper des 2 kilos de trop de Mlle Paola Pesce!

*

Profondément flattée que l'on discute de mes «rondeurs» en public, mais surtout consciente de l'occasion qui m'était donnée, j'ai pu parler, raconter, les rendre sensibles, tous ces Messieurs de la science sportive, qui se battent pour la bonne cause du sport, de l'aspect le plus intime des mécanismes psychologiques d'un athlète ou d'une gymnaste. Et j'ai bien visé ma cible. Ma joie a été immense en écoutant les réactions: réactions de stupeur parfois, de prise de conscience ou de véritable réflexion scientifique aussi, sur un aspect encore un peu obscur d'un problème déjà connu!

*

A la fin de la séance, j'ai pu m'entretenir avec certains d'entre eux et constater une plus grande disponibilité par rapport à la question soulevée par mon histoire; une volonté de changement aussi. Si un seul de ces médecins pouvait se souvenir de cet entretien et en profiter dans sa tâche quotidienne auprès des sportifs, alors les choses commencerait à changer petit à petit au profit de l'idéal sportif... J'en serais franchement ravie! ■