

Cent jours sans sucre

Il faut savoir que j'aimais le sucre de tout mon cœur. J'en mangeais tous les jours, comme une part d'enfance retrouvée, une récompense pour une longue journée ou un objectif atteint, une façon de me reconforter dans les moments plus difficiles. Pourtant, à un moment, j'ai commencé à remarquer une difficulté: est-ce que je prenais du chocolat lait-noisettes parce que j'en avais envie ou pour éviter d'en avoir encore plus envie plus tard? Soit j'en prenais et je me sentais semi-coupable d'avoir craqué, un sentiment mitigé par l'effet euphorisant du sucre, soit je n'en prenais pas et passais ma soirée à évaluer le risque d'envie incontrôlable.

Une double contrainte de plus en plus insupportable. Je me sentais étouffée par cette addiction au sucre. J'étais prisonnière de la satisfaction illusoire que seul un chee-

ecake peut produire. Je n'avais qu'une envie: mettre les voiles.

Une idée a commencé à germer

Frustration, conscientisation et envie d'un avenir meilleur ont irrigué cette idée. J'ai commencé par une seule journée sans sucre. Comme ça, pour voir. J'en ai profité pour appeler une amie qui avait fait trente jours sans sucre. Elle m'a confirmé que c'était vraiment dur, surtout au début. Pourtant, j'ai tenu ces premières vingt-quatre heures. Le lendemain, j'ai changé le fond d'écran de mon téléphone vers un fond bleu marine avec en lettres rouges les mots: 100 jours sans sucre, 8 mars-16 juin. Le 16 juin serait ce pays lointain, loin de la dépendance au sucre, vers le-

L'impact sur ma créativité m'a étonnée. J'écris plus de poèmes et de textes qu'avant.

quel je voguerais contre vents et marées.

Crainte des moqueries

J'avais peur des moqueries et questions indiscretes à peine voilées. Mais la houle sociale fut moins forte que prévu. Les quelques remarques peu sympathiques me semblaient provenir d'une jalousie mal placée. Quelqu'un qui se lance un défi peut rendre inconfortable auprès de ceux qui ne s'en sentent pas capables. En fait, la majorité des gens étaient soit admiratifs et conscients des dangers du sucre, soit se fichaient royalement de mon défi personnel et me laissaient en paix.

Là où mon navire a failli chavirer plusieurs fois, c'était dans les tempêtes émotionnelles que je travers-

