



C'était un matin comme tous les autres pour Sam.
Le réveil avait sonné à 5 h 20.

Il devait commencer immédiatement son entraînement s'il voulait être prêt pour son départ à 8 heures. Il sortit de son lit et se lança dans sa série d'exercices routiniers allant des redressements assis aux tractions, ces exigeants *push-ups*.

Il n'y prenait pas réellement de plaisir, mais avait-il le choix? La société s'attendait à ce qu'il paraisse bien et soit en forme. S'il voulait correspondre aux images des vedettes et autres sportifs populaires, il devait s'exercer et mettre les bouchées doubles. Voilà déjà quatre mois que Sam s'entraînait ainsi chaque matin, chaque midi et trois heures en soirée.

Avec un tel horaire, il n'avait pas beaucoup de temps pour sa famille ou ses amis. Mais, bon, il fallait faire des sacrifices pour atteindre les objectifs des autres.

Il venait de terminer son entraînement. Il s'approcha du miroir pour observer le fruit de son travail. Tiens... étrange... Dans le miroir, il apercevait le reflet de son lit, de sa table de travail et de son placard, mais aucune présence de son propre reflet. Sam trouvait ça bizarre. Il se disait bien qu'il n'était pas un vampire, cela n'existait pas, mais un reflet absent, ça non plus ça n'existait pas. Il tenta de retrouver son reflet. En vain. Cependant, il remarqua sur celui du bureau une lettre adressée à maS. Il se retourna et vit pour la première fois une enveloppe au nom de Sam. Il la prit, l'ouvrit et la lut.

Cher Sam,

Ici maS, ton reflet. Voilà déjà quelque temps que j'y pense mais, bon, je n'en peux plus. Tu ne m'as jamais accepté tel que je suis. Je comprends que tu veuilles être en forme, mais quand même. Nous avons une superbe relation comme des frères jumeaux, toi et moi, mais depuis que tu ressens la pression de la société, tu fais tout pour que je change. Moi, je m'accepte tel que je suis. Pourquoi ne peux-tu pas en faire autant? Quand tu seras prêt, je serais là pour toi. Tu me manques.

maS

Sam était sous le choc, jamais il n'aurait cru être abandonné par lui-même. Son reflet avait peut-être raison : il devrait essayer de s'accepter tel qu'il est. Après tout, qu'est-ce que la société connaissait à son bonheur? Rien ne l'empêchait de s'entraîner, mais à son propre rythme. L'important c'était d'être bien dans SA peau et non mal dans celle d'un athlète professionnel. Oui, il allait suivre les conseils de maS. Cette fin de semaine, Sam ira retrouver ses amis qu'il n'a pas vus depuis longtemps pour jouer au basket, et samedi soir il regardera un film en famille en mangeant du maïs soufflé. Sam se retourna vers son miroir et y aperçut, comme pour la première fois, l'image souriante du garçon de 13 ans qu'il était. Il partit pour l'école en se sentant plus léger.

Fatigués des stéréotypes de minceur extrême ou de corps lisses et sculptés qui sont véhiculés par les médias et qui nuisent à notre estime de soi? Appuyez la campagne de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée en allant sur le site suivant : www.JeSigneEnLigne.com



1/Intitulé initialement *RIORIM*, ce texte paru dans la brochure de la pièce de théâtre d'intervention sur l'acceptation de soi *Je m'aime, moi non plus* a été présenté par le Projet PRO (acte 9, p. 5). Nous y avons apporté quelques modifications mineures.

彼に