

Obèses: l'internat de l'espoir

Située dans le canton de Fribourg, la Guglera est l'un des seuls instituts de Suisse à proposer à des jeunes en surpoids de 16 à 25 ans une structure pour perdre des kilos et se réinsérer dans la vie.

Photos SEDRIK NEMETH - Texte MARIE MATHYER

CORPS ET REGARDS

Chaque semaine, les internes de la Guglera se rendent à la piscine de Morat pour se dépenser dans l'eau.

Jouer, se mouvoir, réapprivoiser son corps et le regard de l'autre, forte du soutien du groupe: voilà le défi d'Anaïs, qui fait des longueurs, enfin légère dans l'onde.



ENDURANCE

Sous le regard de François, civiliste et maître de sport, Anaïs, 20 ans, 100 kilos pour 1 mètre 68, effectue un test d'endurance rythmée par un métronome. Le but: améliorer sa résistance à l'effort. Elle a déjà perdu 26 kilos.



ENSEMBLE, C'EST MIEUX

Du matin au soir, les journées des jeunes de la Guglera se passent en communauté: repas sous surveillance, marche d'une heure par groupe de même niveau tous les matins, ateliers professionnels et, le soir, activité obligatoire. La partie de Monopoly de Maeva et Lukas les sort de leur isolement.



ANAÏS, 20 ANS
Dans la chambre qu'elle partage avec Maeva, la Jurassienne s'est recréé un cocon.



DANY ET TONY, 18 ANS
Les jumeaux genevois ont perdu 60 kilos à eux deux. Et ont quitté pour la première fois leur mère.

Texte MARIE MATHYER

Seul dans la brume. Un point fluorescent qui avance, droit devant, sur l'herbe givrée, entre les silhouettes sombres des arbres, par-delà les collines. Tristan, c'est presque un mirage. Il a 20 ans et marche comme si sa vie en dépendait. «C'est une machine!» souffle admirative Maeva, 21 ans, les poings serrés sur ses bâtons de *walking*. Chaque matin, à 7 heures, c'est la même scène: des jeunes, gilet jaune réfléchissant, arpentent au pas de charge les environs de l'internat de la Guglera, du côté de Chevrières, en terres fribourgeoises.

55 kilos perdus

La Guglera est une structure unique en Suisse et a été créée en 2007 autour de trois axes: thérapie contre l'obésité, intégration professionnelle et réinsertion sociale. Depuis son ouverture, plus de 130 jeunes ont passé au minimum un an

dans les couloirs en linoléum gris de cet ancien internat pour jeunes filles. Ils y ont perdu en moyenne entre 20 et 30 kilos, sans compter les *success stories*, comme celle de Tristan. Arrivé il y a un peu moins d'un an à la Guglera, il est passé de 150 à 95 kilos: 55 kilos et 34 centimètres de tour de taille perdus. Il en est aussi fier qu'incrédule. «Avant, aucun autre régime n'avait jamais fonctionné, raconte-t-il. Je n'arrivais pas à tenir, je m'en voulais à mort de craquer: j'étais déçu de moi. L'école, c'était un cauchemar. Je me suis beaucoup isolé. On se moquait de moi, on m'imitait dans la cour. J'étais devenu violent et agressif. Je vivais caché dans un manteau noir.» Tristan, robuste et plutôt rigolo, faisait, hier, trembler sa mère.

«On se recrée une sorte de famille, ici. On est comme dans un cocon. J'ai un peu peur de sortir et de reprendre ce que j'ai perdu»

Maeva

«Elle craignait mon tempérament. Elle disait avoir peur de celui que j'étais devenu.»

Manger dans la joie

Tristan a changé. «Je me suis mis au sport, c'est devenu presque une drogue. Je ne suis plus dégoûté par mon reflet, je souris dans le miroir. En se délestant de son poids, on allège ses soucis.» Tristan a troqué son pantalon pour un short, le voilà qui pédale frénétiquement sur un vélo. A la Guglera, on compte près de 25 heures de sport par semaine en plus des remises à niveau scolaire, des cours de postulation, des ateliers pratiques, des stages en entreprise, des corvées ménagères, internat en mode participatif oblige. C'est la recette du succès: perdre du poids, vivre ensemble, suivre les règles et apprendre l'ennui des

tâches répétitives pour survivre aux premières années d'apprentissage. Au sport, pas de place pour l'abandon, la mollesse, le coup de barre. Anaïs, 20 ans, a les joues en feu. Elle fait du *step* au rythme d'un métronome, un exercice d'endurance tant pour la tête que pour les cuisses. Elle râle. «C'est à chaque fois pire, comment c'est possible? J'y arrive pas!» Les résultats ne sont pas fameux. «Tu es déçue?» lui demande François, maître de sport venu à la Guglera effectuer son service civil. Anaïs hausse les épaules, la moue désabusée.

Il est midi, l'heure du repas. Ici, pas de régime strict. «Le but, c'est d'arrêter de manger en cachette. D'assumer le droit de se nourrir. On s'assied à table, on mange ensemble, lentement, en profitant. Manger dans la joie, c'est le début», explique un éducateur, assis entre deux jeunes. «On n'interdit rien: la tête sera toujours plus faible que le corps, c'est l'instinct animal. Il vaut mieux changer les habitudes.»

Anaïs pépie non-stop, trois-quatre blagues coincées entre deux bouchées. Les autres la taquent. «Elle a toujours

la bouche ouverte, sauf au moment du dessert.» Ses lunettes bleues font ressortir ses prunelles myosotis, elle tire sur un t-shirt informe. «Je ne remarque pas vraiment que j'ai perdu du poids. C'est un peu abstrait, sauf lorsque je fais le tri dans mes armoires à la maison. Tout est trop grand et trop long. L'apparence, c'est important. Avant, j'avais un copain. Il ne me traitait pas bien. Il était méchant, me disait que j'étais moche. Je trouvais qu'il avait raison. Perdre du poids et être avec un type gentil, ça aide à prendre confiance en soi.»

Un cocon protecteur

Ici, une vingtaine de jeunes cohabitent. Seuls face à leur poids et leurs soucis, mais dans la même galère de ceux qui luttent pour changer de corps et de vie. En février dernier, Maeva, 21 ans, pesait près de 100 kilos pour 1 m 61. Depuis, elle a perdu 22 kilos, dont 16,5 de masse grasse, et 22 centimètres de tour de taille. «Aujourd'hui on me fait des compliments, avant on m'insultait. C'est assez déstabilisant. Mon père avait du

mal à entendre les critiques des gens qui parlaient dans mon dos. J'avais l'impression de le décevoir. Je fais la Guglera aussi pour qu'il soit fier de moi. Ici, on se recrée une sorte de famille. On est comme dans un cocon. J'ai un peu peur de sortir et de reprendre ce que j'ai perdu.» Pour éviter les tentations et continuer à bénéficier de l'encadrement, certains restent donc à l'internat pendant leur apprentissage, une fois le programme terminé.

Ils partagent leurs soucis, le quotidien, la pesée du vendredi qui clôt la semaine, celle du lundi, où parfois l'aiguille grimpe quand le week-end à la maison était trop généreux. Ils rêvent tous de s'acheter des habits «dans des boutiques normales», de payer un jean «à taille humaine», de trouver un apprentissage où on ne leur reprochera pas «de ne pas avoir de volonté, d'être faibles». Ils veulent «se sentir mieux», «se fondre dans la foule».

Un directeur père Noël

A la Guglera, les jumeaux Dany et Tony, 18 ans, gouaille

genevoise et charme de têtes à claques, ont perdu 60 kilos, 30 chacun. Ils sont venus à la Guglera mais sont rentrés chez eux, effrayés par ce «programme de ouf». «C'était la première fois qu'on allait à la campagne, qu'on quittait notre mère et notre sœur: on n'était pas prêts.» Ils sont pourtant revenus. «C'est grâce à M. Fasnacht, explique Tony. Il nous a sauvés. Si j'avais juste fait du sport et un régime à Genève, je n'y serais jamais arrivé. J'avais besoin qu'on me force et ma mère nous aimait trop pour ça.»

Monsieur Fasnacht, 65 ans, c'est un peu le père Noël de ces gamins. Une stature de chef des armées, accent alémanique en sus, droit dans ses bottes, il a acheté cet institut en 2007 avec le bénéfice de ses entreprises de diagnostic médical et de contrôle d'hygiène. Ce centre, c'est son projet, son miracle, son sacerdoce. Sa première épouse, décédée il y a quarante ans, était obèse. «Je n'oublierai jamais le traumatisme de son enfance, les cours de gym de l'école tels qu'elle me les décrivait. Ce sentiment de ne pas être à la hauteur

et d'être marginalisée pour cela: toute cette souffrance m'a énormément marqué.»

Entouré de professionnels, Beat Fasnacht n'en est pas moins seul. «Je suis à bout de souffle, confie-t-il. Il n'y a aucun lobby pour défendre ces jeunes. La société d'aujourd'hui fait comme si le surpoids était juste un problème d'alimentation. Mais on nie l'environnement, la prédestination. Les institutions savent que ces jeunes coûteront plus cher à long terme, mais on n'anticipe rien. Les assurances sociales se renvoient la balle. Il manque la volonté politique d'empoigner le problème.» Alors Beat Fasnacht passe ses journées à refuser des jeunes qui n'ont pas trouvé de financement pour les 9000 francs mensuels que coûte la Guglera. L'entrepreneur devenu travailleur social s'épuise à sauver quelques jeunes, au compte-goutte. Ceux qui sont là, eux, ont déjà gagné, le corps allégé, l'avenir retrouvé. Quand elle aura perdu les 10 kilos qu'il lui reste, Maeva se fera tatouer des ailes dans le dos. **L**

www.guglera.ch/fr/home