

BIEN-ÊTRE

Brigitte Lafleur

“Ce qui
m’aide à
m’épanouir”

La comédienne Brigitte Lafleur a gagné l’amour du public par son authenticité, son talent et son petit côté pétillant. Avec une allure gamine et le sourire aux lèvres, elle nous a expliqué comment elle a appris à s’assumer complètement...

PHOTOS: **STÉPHANIE LEFEBVRE** /
MAQUILLAGE & COIFFURE: **SYLVY
PLOURDE** / STYLISME: **KARINE
LAMONTAGNE**



RECETTES

**Le menu
gagnant**



**Un souper
presque
PARFAIT**



BIEN-ÊTRE

PAR CAROLYN RICHARD

Brigitte, vous dégagez une grande joie de vivre. On pourrait croire que vous avez toujours été bien dans votre peau. Est-ce le cas ?

Oh, my God! Que non! Ma période de jeune adolescente a été très difficile, car j'ai fait pas mal d'acné. J'avais beaucoup d'amies, mais je les trouvais toutes plus belles que moi. J'ai donc longuement été la fille cool et gentille, mais jamais la hot du groupe. (Rires) C'était ma réalité, et je l'acceptais quand même bien. Mais dès que j'étais le kick de quelqu'un, alors là, c'était tout un cadeau! Je ne pensais pas qu'un gars pouvait s'intéresser à moi.

À quel moment êtes-vous sortie de cette période plus difficile ?

Dès l'âge de 16 ans, j'ai commencé à avoir plus d'assurance et tout allait mieux. J'ai découvert mon côté artistique, ce qui a fait en sorte que je me suis épanouie. Aujourd'hui, à 37 ans, je sens que je m'assume totalement dans mes différences, dans mon travail, dans ma vie de femme et dans tout le reste.

Vous semblez avoir atteint un bel équilibre de vie...

C'est absolument ça. Je dois dire qu'avec mon chum, c'est merveilleux, et on continue de bâtir quelque chose de beau ensemble. Je suis choyée dans mon travail, j'ai une vie bien remplie, je suis dans une belle période. La seule chose est que je songe de plus en plus au fait que je vieillis, étant donné que je suis en attente d'adoption. J'ignore à quel moment je serai mère; donc, ça me préoccupe. Mais chose certaine, je ne peux me plaindre de quoi que ce soit.

Vous parlez de vieillir; est-ce que ça vous angoisse, Brigitte ?

Sans être vraiment une angoisse, ça m'agace depuis quelques mois, car je vois mes petites ridules. Je réalise

que je vieillis, mais on se dirige tous vers la vieillesse. De plus, ma sœur a traversé la maladie, elle a combattu un cancer. Ça m'a fait prendre conscience de bien des choses. Elle va bien maintenant. Je remercie la vie et j'apprécie d'être en forme et en santé.

À quoi ressemble votre rapport à la chirurgie esthétique ?

Je n'ai vraiment pas envie d'y avoir recours, mais je respecte celles qui décident de le faire. C'est facile de dire non à mon âge, mais si dans 10 ans, tout le monde de mon groupe d'âge se fait faire des retouches, je ressentirai une pression énorme. Toutefois, j'espère que je ne me rendrai jamais jusque-là.

Selon vous, quel est votre meilleur atout de séduction ?

(Brigitte réfléchit quelques instants.) Ah! C'est tellement gênant répondre à ça. (Rires)

On mentionne souvent mes yeux bleus, mais aujourd'hui, un serveur a flirté avec moi au restaurant. Il aimait vraiment mon sourire. Finalement, ce qui est séduisant chez moi, c'est mon assurance.

Et à l'opposé, quel est votre complexe ?

Je n'ai pas de taille, je suis faite comme un boyau! Alors, merci à la boutique Dragone de m'aider à trouver des vêtements qui cachent tout ça. (Rires) Heureusement que je suis bien dans ma peau, car dans *La galère*, mon personnage de Mimi montre sa bedaine et ses bourrelets. Ce sont vraiment MES bourrelets que l'on voit! Et je me réjouissais de les montrer! (Éclats de rire)

Comment entretenez-vous votre forme physique ?

Avec l'équitation, j'ai enfin trouvé le sport conçu pour moi. Je peux en faire toute l'année et j'ai toujours envie d'en faire, car ça me rend heureuse et ça m'apporte un grand bien-être. J'adore les chevaux! J'aime aussi promener mes chiens, →

“

L'équitation
m'apporte
un grand
bien-être”





Tous les vêtements
proviennent de la
boutique Dragone.

BIEN-ÊTRE



ça garde la forme et ça m'amuse. Mon chum a sa moto; moi, c'est l'équitation. Et quel est votre rapport avec la nourriture?

J'adore manger! J'ai un côté très gourmet et j'apprécie vraiment la bonne bouffe. J'aimerais être végétarienne, mais j'en suis incapable. En nourriture, j'aime la diversité: j'aime autant manger un burger avec des frites qu'une grosse salade santé. Un de mes grands plaisirs, c'est justement un copieux repas dans un bon restaurant.

Avez-vous un pêché mignon?

Oui... des frites avec de la mayo, des patates au four ou des croustilles sel et vinaigre. Vive la patate! (*Éclats de rire*)

Brigitte, en terminant, que voyez-vous lorsque vous vous regardez dans le miroir?

Je vois une fille très chanceuse, car dans le miroir, il y a la réflexion de tout ce qui m'entoure et de mon environnement. Je vois aussi une femme qui se

sent de mieux en mieux à l'intérieur d'elle-même, surtout grâce à l'amour de son chum. Et finalement, je vous dirais sans prétention qu'à 37 ans, je me trouve enfin belle. (*Rires*) ■

Nos sincères remerciements à l'Écurie Carignan, située au 1590, chemin Bellevue, à Carignan, pour sa collaboration à ce reportage. 450 447-9170.

Ses coups de coeur beauté

Voici cinq incontournables que Brigitte conserve dans sa trousse et qui contribuent à son bien-être:

1. Mascara Voluminous Carbon Black, L'Oréal, 9,99 \$
2. Solution micellaire Sensibio H₂O, Bioderma, 22 \$ pour 250 ml
3. Nettoyant doux pour la peau, Cetaphil, 18,99 \$ pour 500 ml
4. Crème modelage des boucles, Moroccanoil, 32 \$, en salon
5. Brillant à lèvres BalmShelter, The Balm, 24 \$, chez Jean Coutu

