

BIEN-ÊTRE

La comédienne Sonia Vachon a la bonne humeur tatouée sur le cœur. Son rire est rassembleur, sa perception de la vie est belle et son cœur est grand. Rencontre avec une femme vraie qui aimerait faire de ce monde un monde meilleur...

PHOTOS: **STÉPHANIE LEFEBVRE**
MAQUILLAGE ET COIFFURE:
VIRGINIE VANDELAC
STYLISME: **KARINE LAMONTAGNE**

Sonia Vachon

“Échanger avec les gens me fait grandir”



BIEN-ÊTRE

PAR CAROLYN RICHARD

Sonia, votre bonne humeur est contagieuse, et vous semblez vivre un grand bien-être depuis longtemps. Est-ce que je me trompe?

Vous ne vous trompez pas du tout. Je dis souvent à la blague que je suis une fille facile. *(Rires)* Ma famille et mes proches me connaissent bien et ils savent que, même lorsque je traverse une période plus triste, si j'entends une farce, ma bonne humeur revient tout de suite. Cela dit, j'ai également la capacité d'être très «dramatique»; je suis consciente que mon intensité peut déplaire.

Pourriez-vous me décrire une journée de pur bonheur pour vous?

Oh, mon Dieu! C'est l'été, il fait environ 25 °C sous un beau soleil, ça sent bon et la piscine fonctionne. *(Rires)* Tout le monde dort dans la maison, sauf moi. Je bois un bon café, je suis seule sous la véranda à me bercer dans mon fauteuil en lisant un bon livre et je peux me baigner en toute tranquillité. On est bien, on se baigne, on rit. Des amis arrivent pour un souper qui sera préparé par Ricardo Larrivée, évidemment, et on termine la journée autour d'un feu, sans maringouins. *(Rires)*

Sonia, vous êtes devenue porte-parole de Penningtons, une marque de



Menu d'une journée

MATIN: Un smoothie avec du kéfir, une banane et des fraises.

MIDI: Une bonne salade au thon ou un sandwich aux tomates.

SOIR: Du poisson avec de la salade et des légumes ou des pâtes.

“

Je ne correspondrai jamais aux standards de beauté, mais mon bonheur n'est pas défini par mon poids”

vêtements pour femmes de taille forte. Cette expérience contribue-t-elle à votre bien-être?

Oui, tellement! D'abord et avant tout, je suis une cliente de Penningtons. Je suis donc très investie; je leur donne mon avis sur les vêtements. Mais il y a un aspect très humain dans cette nouvelle aventure, qui va bien au-delà de la mode. Discuter avec les gens et échanger des confidences, ça me fait grandir. J'aime les gens et j'aime parler avec eux. Vivre de tels échanges avec des personnes qui, comme moi, ont un gros ventre et de bons bras, ça fait du bien. Nous nous comprenons, nous savons ce que c'est que d'être ronde et

d'être pointée du doigt à cause de son poids. Ces conversations me font du bien. Tant d'autres choses que le poids permettent de définir une personne... Exactement! Je sais que je ne correspondrai jamais aux standards de beauté, mais mon bonheur n'est pas défini par mon poids. Je n'en peux plus d'entendre des phrases qui tuent comme: «Aimez-vous et perdez du poids.» Ou encore: «Prenez-vous en main et perdez du poids.» Est-ce que ça veut dire que si je ne perds pas de poids, je ne m'aime pas? Voyons donc! L'obsession du poids est devenue un fléau dans le monde. Pourrait-on mettre l'accent sur autre chose, s'il vous plaît? À ce que je sache, il y a encore des enfants qui



Sonia est habillée
par Penningtons.

Ses meilleures activités bien-être

- 1 Lire (présentement, elle lit *La diaspora des Desrosiers*, de Michel Tremblay).
- 2 Me bercer et me recueillir.
- 3 Me baigner et marcher.

meurent de faim, non?

Vous avez raison. Justement, quel est votre rapport avec l'alimentation?

J'aime la bouffe, mais ça ne veut pas dire que je mange énormément ou par gourmandise. Je mange sainement et quand je choisis une salade au menu, ce n'est pas pour perdre du poids, c'est parce que j'ai envie d'une bonne salade.

Aujourd'hui, nous vous rencontrons au Club de Golf de l'île de Montréal. Ce sport fait-il partie de vos passions?

Je dois avouer que j'aimerais beaucoup être une bonne golfeuse, mais ce n'est pas le cas. Je ne suis pas douée, sauf pour jouer à Vegas; pour ça, je suis bonne! (Rires) Le golf, c'est la passion de Jean-Claude, mon con-

joint, qui est surintendant ici. À cause de lui, le golf est très présent dans ma vie. J'adore marcher pieds nus sur un vert. J'aime l'environnement; c'est vraiment beau et paisible. Mais en vérité, durant la belle saison, je suis une véritable veuve du golf! (Rires)

Sonia, vous avez 47 ans. Ressentez-vous une certaine angoisse à l'idée de vieillir?

Vieillir, ce n'est pas si pire que ça au fond. Les rides ne m'angoissent pas, mais la baisse de mon énergie me met devant une grande réalité. Je n'ai plus l'énergie que j'avais à 25 ans. Maintenant, après une bonne journée de travail, je suis vidée. (Rires)

En terminant, lorsque vous vous regardez dans le miroir aujourd'hui, que voyez-vous exactement?

À part mon menton? (Rires) C'est profond, cette question... (Sonia poursuit avec beaucoup d'émotion.) Je vois quelqu'un qui croit ne pas pouvoir donner tout ce qu'elle peut; je vois mes limites. J'aimerais retrouver la personne que j'étais à 25 ans; ainsi, je voudrais avoir un peu plus de tolérance, de patience, de naïveté et un degré plus raisonnable de sensibilité. Cela dit, je devrais faire en sorte que ce que je veux voir dans le miroir arrive enfin... ■

.....
Sonia Vachon sera de retour dans *Destinées* dès septembre, à TVA.

Nos sincères remerciements au Club de Golf de l'île de Montréal du 3700, rue Damien-Gauthier, à Montréal, pour sa précieuse collaboration à ce reportage. cgimgolf.com