



Sonia Vachon

À fleur de peau

Sa voix est chaleureuse, son rire est communicatif et ses yeux limpides sont empreints de bonté. Pas étonnant que le public l'aime tant ! Sonia Vachon est simple et accessible. Portrait d'une maman d'aujourd'hui qui s'inspire d'hier pour éduquer ses enfants.

Par Josée Boudreault

Le regard de Sonia s'illumine lorsqu'elle parle de Gédéon et de Joséphine. Son fils est une « vieille âme ». Il est connecté directement sur les sentiments de sa mère et il comprend comme nul autre quand les émotions fortes viennent chambouler la vie de la comédienne. « Je suis très intense, je suis une brailleuse ! Que ça aille mal ou bien, je pleure ! », dit Sonia. Gédéon a toujours cette écoute, cette tendresse envers moi. Cet enfant me comprend réellement. »

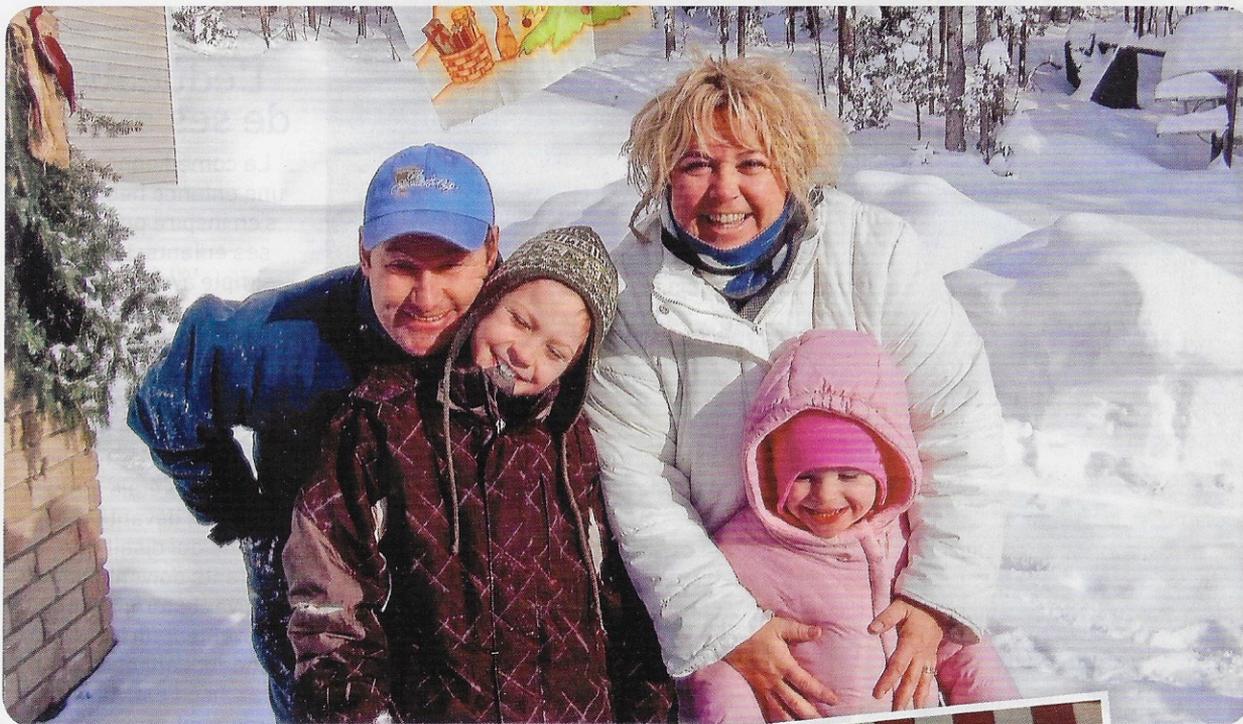
Quant à Joséphine, disons que la pomme ne tombe jamais bien loin de l'arbre. La petite est allumée, pas gênée et semble prédestinée à suivre les traces professionnelles de sa maman. « Mais je veux qu'elle prenne son temps. Un enfant, ça doit d'abord avoir une vie d'enfant. Je ne veux pas qu'elle soit soumise trop rapidement aux dictats de la performance. »



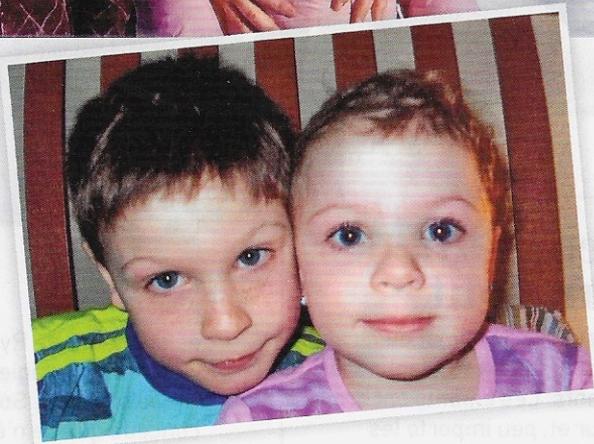
Son fils Gédéon, 13 ans



Sa fille Joséphine, 10 ans



«Je pense que Gédéon et Joséphine ont une base solide. Ils savent qu'ils pourront toujours compter sur moi.»



MINI-BIO

14 mars 1966 : Sonia voit le jour à Magog.

1986-89 : elle complète un DEC en Sciences de la parole au Conservatoire Lassalle.

1993 : elle joue Linda Lauzon dans *Les belles-sœurs*.

1996 : elle est Manda Parent dans la télésérie *Cher Olivier*.

1998-2005 : elle devient Sylvie dans *Km/h*.

1999 : elle personifie Alice Thibodeau dans le film *C'Ta ton tour* de Laura Cadieux.

4 septembre 1999 : elle épouse Jean-Claude Latour lors d'un mariage «intime» qui réunit 275 invités!

5 mars 2000 : elle donne naissance à Gédéon.

2000-04 : elle coanime *Deux filles le matin*.

2001-07 et 2010 : elle joue dans *Virginie*.

2002-06 : elle est de nouveau Alice, à la télé cette fois, dans *Le p'tit monde de Laura Cadieux*.

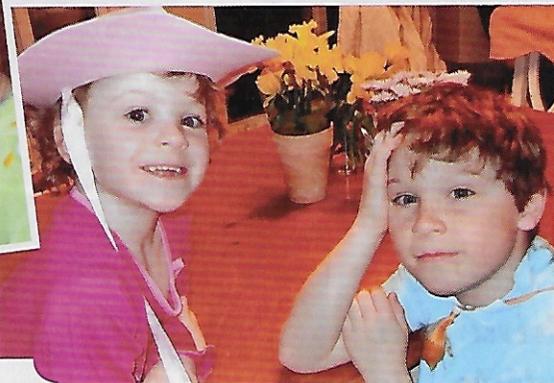
15 octobre 2003 : elle donne naissance à Joséphine.

2007-11 : elle prend le micro à l'émission *Les matins de Montréal*.

Depuis 2007 : elle est Solange Germain dans la populaire émission *Destinées*.

2012-13 : elle incarne de nouveau un personnage dans *Les belles-sœurs* en succédant à Guylaine Tremblay dans le rôle de Rose Ouimet.

2013 : elle devient porte-parole de Penningtons au Québec.



L'éducation de ses enfants

La comédienne a vécu une enfance heureuse et s'en inspire pour élever ses enfants. La vie est simple avec sa famille. Des visites chez les tantes et le plaisir de retrouver les cousins et les cousines. La piscine l'été et aussi – oui – le bonheur de s'ennuyer de temps en temps. « J'étais tombée à genoux devant un psy à la télé qui disait que les enfants doivent parfois trouver le temps long. Ils travaillent fort à l'école pendant l'année scolaire. La saison estivale est le moment propice pour stimuler leur imagination et prendre ça mollo. »

La confiance avant tout

Sonia est fière du climat de confiance qu'elle a su établir avec ses enfants. Les enfants ont droit à l'erreur et, peu importe les gaffes qu'ils peuvent avoir commises, tant que la vérité surgit, tout va. « Depuis longtemps, mes enfants savent que la vérité est parfois difficile à assumer, mais que le mensonge ne fait que nous enliser. Je pense que Gédéon et Joséphine ont une base solide. Ils savent qu'ils pourront toujours compter sur moi. » Un exemple ? Gédéon, qui adore les jeux vidéo, s'est emballé en utilisant la carte de crédit de sa mère. Sonia n'a pas paniqué lorsqu'elle a reçu son relevé mensuel. « Je lui ai parlé. C'était une erreur. Au fond, il n'a pas fait de mal. Il ne connaît pas la valeur de l'argent. Il a réalisé que tout cela n'est pas gratuit. »

Dur dur de se lever !

Les auditeurs de Rythme FM à Montréal ont eu le bonheur d'entendre son rire contagieux pendant quatre ans dans l'émission *Les matins de Montréal*. Sonia a eu un plaisir fou à faire de la radio, mais elle concède qu'elle n'était pas faite pour s'adapter à cet horaire. « Je me levais à 2 heures du matin pour être en ondes à 5 h 30. Contrairement à d'autres, je suis incapable de sortir du lit et d'être fonctionnelle dans la demi-heure qui suit. Le manque de sommeil a eu raison de moi, et j'y ai laissé une partie de ma santé aussi. » Sonia s'est longtemps sentie coupable de son absence auprès des siens pendant cette période. Même si la paye était bonne, comme elle le dit si bien, l'équilibre est aujourd'hui revenu avec les enfants et ça la rend fière !

Les affres de la ménopause

Sonia vit la ménopause avec un grand M. Les bouffées de chaleur incommodes au plus haut point la dynamique femme de 47 ans. Elle s'amuse à dire qu'elle porte en elle un volcan intérieur qui implose, pour son plus grand inconvénient ! Autre changement : elle se sent plus agressive par moments, elle n'a plus de filtre et, parfois, les paroles vont au-delà de ses pensées. « Ça va bien en général pour les gens avec qui je travaille, mais je dois avouer que je fais parfois la vie dure à mon conjoint et à mes enfants. » Sourire repentant et œil mouillé, je crois qu'elle est toute pardonnée !

Cuisiner comme Rosie

Sonia parle de son amie, la comédienne Rosie Yale, avec une grande admiration. C'est son âme sœur et une inspiration en matière de cuisine. Rosie a le don de se débrouiller avec peu quand vient le temps de concocter de bons repas. Elle a beaucoup influencé Sonia à ce chapitre. «Elle m'a donné confiance! Si tel aliment n'est pas dans le frigo, on le remplace tout simplement par un autre.» Sonia fait maintenant son épicerie avec une calculette et achète fièrement les produits sans nom. «J'applique le modèle Rosie. Économique et sensé, voilà la clé!»



Une porte-parole bien dans sa peau

Nombreuses sont les femmes qui s'identifient à la pétillante comédienne. En représentant la chaîne Penningtons au Québec, Sonia s'en est rapidement rendu compte. «J'étais déjà LA cliente de Penningtons. Maintenant, je suis ravie de pouvoir donner mon point de vue et de parler au nom des femmes rondes... et heureuses!» (rires). Des femmes l'abordent chaque jour pour lui dire à quel point elles se sentent interpellées par sa façon d'être si bien dans sa peau. «J'ai fait la paix avec mon poids: je m'aime comme je suis et je veux porter des vêtements à la mode qui me vont bien.»

«J'ai fait la paix avec mon poids: je m'aime comme je suis.»

Ses plats à succès

«Dans mon imaginaire d'enfance, j'ai l'impression que ma mère prenait une journée entière pour cuisiner une lasagne. Moi, ça me prend dix minutes! Je prends des pâtes fraîches, j'ajoute de la sauce tomate, des légumes sautés, puis je gratine le tout. Ma lasagne est un succès garanti chaque fois!» Ses enfants sont également fous de ses frites maison. «Je les cuisine dans mon Actifyr, une friteuse à air chaud qui ne nécessite qu'une cuillère à soupe d'huile pour faire les meilleures frites du monde! C'est beaucoup plus santé que la friteuse traditionnelle.»



Les questions de Gab

Un conseil pour la conciliation travail-famille ?

Sonia ne s'en cache pas : la famille se retrouve peu souvent ensemble parce que son conjoint Jean-Claude ne compte plus les heures au boulot. Elle tient donc à ce que les choses soient simples et trouve du temps avec les enfants dans le quotidien pour les repas, les devoirs et la routine habituelle.

Un truc santé ?

Pour retrouver l'éclat de sa peau et traverser les montages russes d'émotions que lui fait vivre sa ménopause, Sonia ne jure que par les produits MegaFood (offerts dans les magasins de produits naturels). Ces vitamines sont recommandées pour les femmes de plus de 40 ans et elles lui ont redonné le pep qu'elle avait perdu dans les dernières années.

Côté techno, est-elle une mère branchée ?

«Je suis un dinosaure! Pas question que mes enfants soient prisonniers de la méconnaissance technologique comme leur mère!»

Doit-on faire confiance à l'homéopathie ?

Effet placebo pour les uns, remède miracle pour les autres : comment se faire sa propre opinion au sujet de l'homéopathie ? Deux scientifiques vous font voir chaque côté de la médaille.

Par Annie Lavoie

OUI

«...ce n'est pas parce qu'on ne comprend pas un phénomène qu'il n'existe pas. L'essentiel, c'est que ça fonctionne.»

– Louise Bernier

Points de vue de parents

Efficacité démontrée

– Julie

«Ma mère a suivi une formation quand nous étions petits et mon médecin de famille est aussi pour l'homéopathie. Je me suis toujours soignée avec des granules. Mal de gorge, streptocoque, sinusite, maux de ventre, trouble de sommeil : tout y passe. Il faut savoir comment l'utiliser. Je doute que quelqu'un qui se soigne régulièrement avec des antibiotiques puisse obtenir des résultats aussi concluants.»

Avec vigilance

– Marie

«Oui, à 100%. Malheureusement, c'est un domaine où il y a beaucoup de charlatans, ce qui nuit à la réputation des traitements. Il faut donc être très vigilant...»

Point de vue de l'expert

Louise Bernier, Ph. D., médecine expérimentale, Université McGill et biochimiste de formation

«L'homéopathie ne tient aucunement de la foi, comme croire en Jésus-Christ ou en quoi que ce soit d'autre», lance d'emblée Louise Bernier. «C'est quelque chose que nous pouvons expérimenter pour déterminer si ça nous convient ou non.» À son avis, l'homéopathie est un bon complément à la médecine traditionnelle, surtout pour les petits bobos. «Comme elle ne cause pas d'effet secondaire et que les granules n'ont pas besoin d'être métabolisées, elle évite aux organes détoxifiants (foie, reins) de se fatiguer inutilement. Ainsi, ajoutez-elle, lorsque l'on a besoin d'antibiotiques, on a un organisme plus apte à les détoxifier. Pourquoi utiliser une bombe

atomique pour tuer une mouche quand un tue-mouches suffit ?» Cette scientifique de nature sceptique, qui a œuvré au sein de l'industrie pharmaceutique pendant quinze ans, dit avoir une vision plutôt équilibrée des choses. Elle qui faisait confiance à la médecine traditionnelle a ouvert sa porte à l'homéopathie il y a déjà plusieurs années après un diagnostic d'infection qu'aucun médicament ne pouvait guérir. Après plusieurs démarches, elle a trouvé la granule parfaite pour soulager ses symptômes. «C'est mystérieux, mais ce n'est pas parce que l'on ne comprend pas un phénomène qu'il n'existe pas. L'essentiel, c'est que ça fonctionne», conclut-elle.