



b

BIEN

PAR
SASKIA THUOT

Pour me sentir bien...

JEFF BOUDREAU

Papa de trois enfants, Jeff est en couple avec sa douce Catherine depuis l'adolescence. Comme comédien, il roule sa bosse depuis déjà 22 ans. Entre la télé, sa vie de famille et ses projets d'affaires, tout va bien! C'est sur le ton de l'humour que j'ai jéré avec lui!

«Autant j'aime être entouré, autant j'ai besoin de ma solitude.»



Le clin d'œil de Saskia

UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Jeff et moi avons ce point commun: nous osons nous coucher tôt! Pour la première fois récemment, je me suis couchée avant mes enfants. Chaque année, septembre me rentre dedans, je tiens bien le coup, et on dirait qu'à un moment, pouf! mon corps me parle et me dit: «Allez, dodo!» Non seulement je me suis couchée avant les enfants, mais ils sont même venus me border! J'ai eu une très bonne nuit et, le lendemain, j'étais en pleine forme! Une bonne nuit de sommeil. Ça aussi, ça fait du bien...

... quand je me lève

Je ne bois pas de café. J'ai arrêté d'en boire il y a trois mois maintenant. J'ai pris cette décision parce que je suis un gars déjà assez sur le nerf de même. Ça me manque; donc, des fois, je m'en fais couler un juste pour l'odeur!



... quand je suis fatigué

Je me couche vraiment très tôt. Je n'ai aucun problème à me coucher à 19 h, même avant Emmanuel, mon gars de six ans. Il faut dire que j'ai un lit très confortable! (rires) Je suis bien dans ma chambre, j'y suis tranquille.

... quand je suis à bout

Je vais courir ou faire une *ride* de moto; la moto est mon psychologue. Je trouve beaucoup de solutions dans mon casque, je me fais beaucoup de meetings aussi. J'ai compris que ça ne donnait rien d'essayer de régler des affaires quand je suis à boutte, mais le grand air m'aide beaucoup.



... quand je m'emporte

Je me retire pour gossier dans mon garage. Autant j'aime être entouré, autant j'ai besoin de ma solitude. Avec les années — 26 ans qu'on est ensemble! —, ma douce me connaît; des fois, elle me regarde, et je comprends qu'il est temps que je m'éclipse! (rires)

... quand je suis avec mes enfants

Je joue! Avec le petit, on fait des trucs plus loufoques, avec Marie, on s'affronte aux échecs, et avec Victor, 17 ans, ben, c'est quand il est disponible. Tu sais, à 17 ans, on le voit pas trop! J'aime jouer!

... quand je suis avec mon amoureuse

On écoute des séries. Une fois que tout le monde est lavé, on s'en va tranquilles dans notre chambre et on s'installe devant *Mindhunter*. C'est une très bonne série!

... quand je suis au travail

Je m'amuse. Mon travail me rend heureux, je prends ça très au sérieux, mais j'aime faire rire. L'humour est un bel outil pour canaliser le stress et pour entrer en contact avec les autres.

... quand je suis dans le trafic

Je respire ben, ben fort. Je suis plutôt sympathique et drôle, mais pas très patient. Être coincé sur la route, je trouve ça très difficile. J'essaie le plus possible de coordonner mon horaire pour l'éviter.



... quand j'ai un coup dur

Je discute avec mes amis, qui sont très importants pour moi. J'ai un cercle d'amis fermé, des amis précieux, chers à mes yeux.

 **District 31, du lundi au jeudi à 19 h, à Radio-Canada.**

La dérape, mardi 19 h 30, à TVA.

Jeff Boudreault est associé à la distillerie Micro Beemer. microbeemer.com

Ne manquez pas *Bien*, tous les samedis à 10 h, à TVA.

 facebook.com/bientva