

VOTRE PASSEPORT POUR MIEUX VIVRE

# BIEN-ÊTRE

**ELISABETH  
LOCAS**

**« Je crois en mes rêves »**

La comédienne et auteure Elisabeth Locas s'est surtout fait connaître du grand public grâce à ses rôles dans *Série noire* et *O'*. À l'écran comme dans la vie, cette femme d'une grande maturité et d'une sensibilité hors du commun sait se faire aimer. Il suffit qu'elle entre dans une pièce pour que tous les regards se tournent vers elle. Rencontre avec une femme attachante qui suit ses instincts.

PAR **CAROLYN RICHARD** / PHOTOS: **PATRICK SÉGUIN**  
ASSISTANT-PHOTOGRAPHE: **STEVE MADDEN**  
MAQUILLAGE ET COIFFURE: **VÉRONIQUE PRUD'HOMME**  
STYLISME: **KARINE LAMONTAGNE**

... La beauté selon Elisabeth ...

**Quelle est votre définition d'une belle femme?**

Ce qui me fait craquer, autant chez les femmes que chez les hommes, c'est le fait de bien se connaître, de posséder une belle ouverture d'esprit sans être dans le jugement et d'avoir travaillé sur soi. Quelqu'un qui croit en la vie et qui est émerveillé, ça m'émeut énormément. **Lorsque vous vous regardez dans le miroir, que voyez-vous?**

Même si j'ai beaucoup changé depuis, je vois encore la petite fille que j'étais; c'est peut-être pour ça que je me surprends encore à dire: «Un jour, quand je serai grande...» (rires) Maintenant, je vois une femme qui se connaît beaucoup mieux; je sais ce dont j'ai envie et je crois que j'ai atteint une belle maturité. J'ai appris à suivre mes instincts. Je traverse une période où je crois vraiment en mes rêves; je les réalise et je remercie la vie.

... Goûts et saveurs ...

**Comment décririez-vous votre rapport à l'alimentation?**

Aujourd'hui, c'est comme un grand amour, mais j'ai dû y travailler avant d'en arriver là. Cela dit, j'ai fait du ballet pendant 20 ans. Alors, j'ai passé mon enfance, mon adolescence et ma vie de jeune adulte devant le miroir. C'a donc été difficile d'aborder la nourriture de façon saine. Heureusement, depuis plusieurs années, les choses sont différentes, et j'adore manger et cuisiner. Je suis même rendue accro à la mijoteuse. (rires) Pour moi, la cuisine, c'est comme le jardinage ou le tricot; j'en sais quelque chose, car je tricote depuis toujours. C'est très zen, ça

me calme et ça me procure de petits moments délicieux de ressourcement.

... Influences mode ...

**Suivez-vous les dernières tendances mode?**

Non, pas tellement! Je n'ai pas de patience pour le magasinage. J'aime ce qui est confortable et douillet. Je mets souvent des jeans... et je porte régulièrement des robes maintenant, ce qui est assez nouveau. Je trouve que porter une robe est une belle façon de montrer sa féminité et d'honorer la femme.



Robe et foulard, Club Monaco; collants, Secret



Chapeau, veste et pantalon, Club Monaco; camisole, Tristan; bottes, H&M



Dans *O'*, Geneviève a redonné le goût de s'amuser à Philippe.

## «PRENDRE SOIN DE MOI, C'EST MON RÉER SANTÉ.»

... Un corps sain ...

**Que faites-vous pour maintenir une bonne forme physique?**

Pendant mes années de ballet, j'ai travaillé fort sur mon corps et je veux continuer d'honorer ça. Maintenant, je me sens choyée d'avoir le corps que j'ai, mais j'ai mis des années à l'appivoiser et à l'accepter. Le yoga, la course, l'entraînement, la méditation et le simple fait de bouger quotidiennement continuent de nourrir mon besoin d'être active. Honnêtement, prendre soin de moi, de ma peau et de mon corps, c'est mon RÉER santé, bien-être et longévité.

... L'amour du métier ...

**Quel est le meilleur conseil professionnel qu'on vous a donné?**

Ce n'est pas vraiment un conseil... Un des moments déterminants de ma vie, je le dois à Jacques Caron, le responsable de l'audiovisuel à mon école secondaire. Jacques croyait en moi et il m'a dit un jour: «Elisabeth, tu es quelqu'un et tu vas faire ce que tu aimes dans la vie. Tu veux exercer ce métier-là [comédienne] et tu vas le faire.» Je crois que Jacques a aidé beaucoup de jeunes filles comme moi, au secondaire, à croire en elles. Alors, merci, Jacques, car ça me suit encore aujourd'hui.

... Femme de cœur ...

**Quelles sont les valeurs que vos parents vous ont transmises?**

La confiance. Mes parents m'ont toujours laissée libre; ils voyaient très bien que je désirais devenir une artiste et que ce serait ma voie. Un jour — je devais avoir 16 ans —, j'ai voulu rassurer mon père en lui disant que je songeais à étudier le droit, et il est parti à rire en me disant que je ne durerais même pas une semaine! (rires) Je suis enfant unique, et mes parents me connaissent trop bien. Ils m'ont vraiment permis d'être moi-même. Nous avons toujours été festifs à la maison; il y avait de la musique, de la peinture, des déguisements et des photos. Je leur suis très reconnaissante d'avoir été si aimants et si créatifs.

... Petits plaisirs ...

**Quel est votre plaisir coupable?**

Je pourrais faire des bassesses pour de la crème glacée italienne! C'est au point que, durant mes deux semaines en Espagne, je me suis nourrie presque exclusivement de ça. Et, une fois de temps en temps, il m'arrive de faire jouer une chanson que j'adore, comme *Skyfall*, d'Adele, et là, je fais de grandes chorégraphies dans mon salon. (rires) →

## ... Carnet d'adresses ...

### Quelles sont vos sorties préférées?

J'adore explorer différents cafés, même lorsque je suis en voyage. À Montréal, je suis souvent au Soucoupe Café, rue Fabre. J'aime marcher, jogger ou apprendre mes textes dans les parcs, et je fréquente tout ce qui est artistique, comme les salles de théâtre, les musées et les cinémas.

« JE ME SENS CHOYÉE D'AVOIR LE CORPS QUE J'AI. »

## ... Le cœur dans les nuages ...

### Quel voyage vous a le plus marquée?

Lorsque j'ai eu 30 ans, je suis partie dans les magnifiques montagnes du Népal. Je suis née le 26 décembre et, même si c'était Noël, j'avais besoin de me retrouver seule pour franchir la trentaine. C'a été une expérience déterminante, enrichissante et qui m'a beaucoup fait grandir.

## ... Zone de tranquillité ...

### Que faites-vous lorsque vous avez vraiment besoin de décrocher?

J'ai écrit un roman, j'aime écrire... J'aime aussi m'évader dans la lecture et me tenir loin de mes bidules électroniques. Ces temps-ci, je lis *Un regard qui te fracasse*, de Brigitte Haentjens, *Henry and June*, d'Anaïs Nin, et le roman pour ados *Why We Broke Up*, de Daniel Handler, qui est magnifique. J'adore prendre un vrai livre entre mes mains, tourner les pages, surligner des passages. Partout chez moi, il y a des montagnes de livres tellement ça m'apaise! ■



Retrouvez Elisabeth Locas dans O', le mardi, à 21 h, à TVA. Son roman, *Désirs, vertiges et autres folies*, est en librairie. Pour plus d'informations sur Elisabeth, visitez [elisabethlocas.com](http://elisabethlocas.com).

COUP DE CŒUR DE LA SEMAINE

COLLIER, BANANA REPUBLIC

ROBE, BANANA REPUBLIC

COLLANTS, SECRET

BOTTILLONS, HÈM