

qu'on m'invite à aller en montagne, ça me stimule.

■ **Ton apparence physique est-elle d'une importance capitale pour toi?**

Pas capitale, mais je fais attention, parce que je veux être en santé. Je fais de l'exercice chez moi. J'ai acheté des instruments très légers et facilement transportables que je peux apporter avec moi en tournée pour me garder en forme. Quand j'ai commencé à chanter, j'avais parfois tellement d'adrénaline avant un spectacle que je faisais de l'aérobic avec la choriste et la claviériste avant d'entrer en scène. J'apprends à canaliser mon énergie, et le sport et le conditionnement physique me font du bien.

■ **On parle souvent de ta beauté. Crois-tu**

"Je respecte mes convictions"

que, pour réussir dans le show-business, ce critère soit aussi important que le talent?

Non. Bien sûr, ça fait plaisir et c'est très gentil de se faire dire qu'on est belle, mais je sais que ce n'est pas que physique. C'est réconfortant de se faire dire que les gens aiment ce que l'on fait. Les gens ont une grande considération pour moi. Ils n'ont jamais été désobligeants envers moi. Disons qu'un respect mutuel s'est installé dès le début entre nous.

■ **Un esprit sain dans un corps sain, qu'en penses-tu?**

J'en pense beaucoup de bien! C'est une expression qui me rejoint. Il faut être ce qu'on dit, ce qu'on est, ce qu'on dégage. Et, autant que possible, il faut que ça se reflète sur notre corps. J'aime bien manger, j'aime la vie et, quand on s'aime, on fait attention à soi. Le corps et l'esprit en ressentent automatiquement les bienfaits. Je respecte mes convictions.

■ **Quel est ton mode de vie, pour être aussi en forme?**

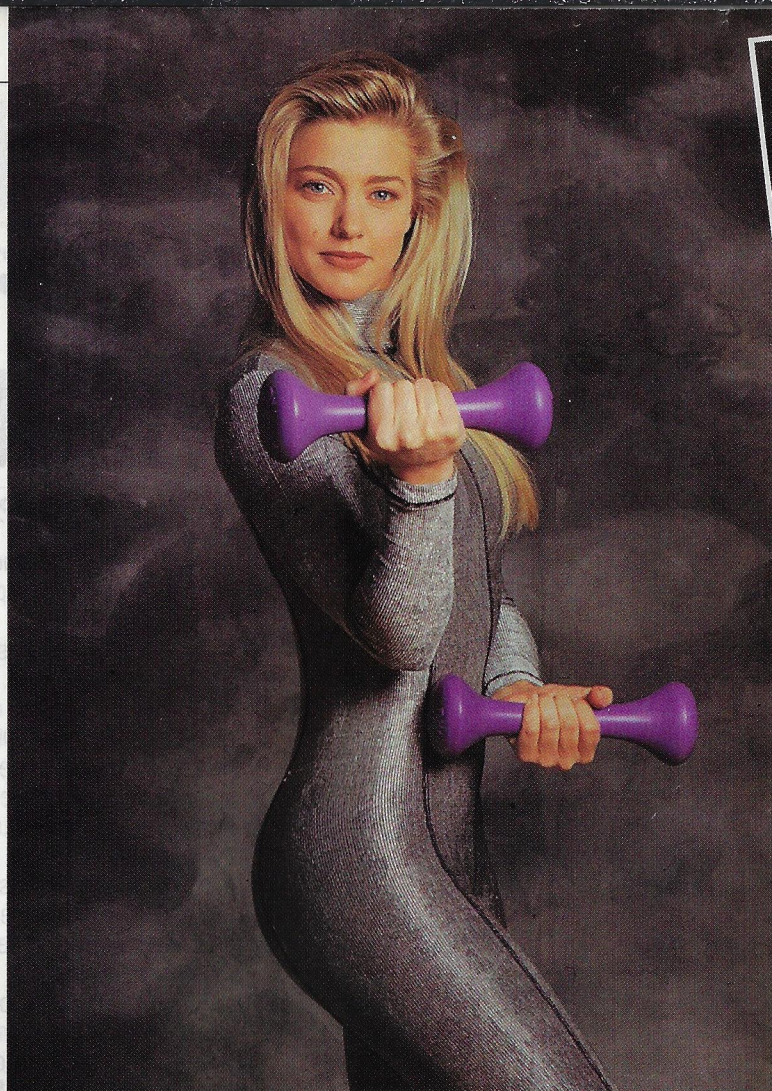
Je fais du ski, je vais patiner, je joue au hockey avec mes amis et je vais en montagne. Ce n'est pas toujours évident de se décider à bouger, mais on se sent tellement bien après! Par contre, quand je travaille, je me concentre plus sur les répétitions, les spectacles et la promotion.

■ **Chanter sur une scène, c'est excessif d'une certaine façon. Te considères-tu comme une fille excessive?**

Je crois être assez stable dans la vie. Quand je chante, je me donne totalement et, après le spectacle, je suis exténuée. Je sais que je devrais me garder des réserves pour le spectacle du lendemain, mais je n'y pense pas. Je suis entièrement concentrée sur mes chansons. J'ai tellement de fun! Je veux donner le meilleur spectacle chaque soir.

■ **On dit que faire de la scène, c'est déjà du sport. Es-tu d'accord?**

Mets-en! C'est une heure et demie de danse aérobic où je cours dans tous les sens. Même quand je chante des ballades, il y a tellement d'émotions qui passent! Je



change d'état d'âme d'une chanson à l'autre, j'ai envie de pleurer et de rire. Après, je suis vidée et survoltée en même temps. C'est une grosse boule d'émotions. Je mets quelques heures avant de décompresser de ce trop-plein d'énergie.

■ **T'adonnes-tu à un certain rituel avant un spectacle?**

D'une certaine façon, oui. La veille ou le jour même, je ne bois jamais d'alcool, parce qu'un seul verre de vin m'endort et qu'il est très important que je sois présente. Et je m'organise pour être prête — c'est-à-dire habillée et maquillée — au moins une heure avant le spectacle. Là, je peux relaxer. Souvent, on m'offre une loge privée, mais je préfère rejoindre les filles dans leur loge pour parler avec elles et, ensemble, nous faisons nos vocalises. Quelques minutes avant d'entrer en scène, on se réunit, les musiciens et moi, on s'ajuste, on se rappelle les points importants. Et, quelques secondes avant, on se tape dans les mains pour créer un transfert d'énergie et on monte sur scène.

■ **Il est sans doute important d'être en santé pour faire ce métier.**

Tout à fait. Je dirais qu'il est important d'être en santé pour travailler, que ce soit pour aller à l'usine ou être coiffeuse, chanteuse ou mère de famille. C'est nécessaire

5 CONSEILS POUR ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

- 1 S'accepter tel qu'on est, ce n'est pas toujours facile, mais c'est très important.
- 2 Essayer, dans la mesure du possible, d'améliorer les aspects de soi qu'on aime moins, que ce soit physiquement ou par rapport à sa personnalité.
- 3 Faire quelques examens de conscience, ça nous permet de voir comment on est avec les autres et vice versa.
- 4 S'entourer de gens qui nous aiment pour ce que l'on est et non pour l'image que l'on projette, c'est très positif et très valorisant.
- 5 Trouver ce qui nous plaît, ce n'est pas évident, mais c'est possible. On peut aller à l'école, par exemple, et s'adonner en même temps à une activité qu'on aime. À l'âge de quatorze ans, je voulais tellement travailler à La Ronde que j'ai convaincu mon employeur de m'engager, même si j'étais trop jeune. Quand j'allais à l'école, j'aimais le théâtre; alors, j'en faisais. Pour trouver sa voie, on doit se battre et ouvrir les portes. Mais ça commence d'abord par une grande confiance en soi.