



“Dans 25 ans, je m’imagine comme ma mère”

pour se sentir bien dans sa peau.

■ *As-tu des habitudes alimentaires spéciales?*

Je mange tout ce que j’aime. J’essaie de nouveaux plats et je découvre les fromages. Depuis quelques années, j’ai l’esprit plus ouvert en ce qui touche à l’alimentation.

■ *Quand on prend soin de soi, se fait-on mieux respecter des autres?*

Oui, parce qu’on se sent bien et que les gens le sentent. Si on se respecte, je pense qu’on attire le respect des autres. Quand on donne de l’amour gratuitement, par exemple, on en reçoit automatiquement en retour. Si on envoie promener les autres ou si on les envahit, il n’y a pas de respect. Il faut connaître ses limites, prendre sa place et donner pour recevoir.

■ *N’y a-t-il pas un danger d’être obsédé par le fait de bien paraître physiquement?*

Oui. Il faut s’organiser pour se sentir bien mais sans exagérer. Certaines personnes deviennent anorexiques, de peur de grossir. Il faut équilibrer son alimentation. Si on se permet des écarts en mangeant plus gras ou plus sucré, il faut faire de l’exercice, sinon on grossit. Ça dépend des besoins de

chacun. On peut toucher notre entourage par notre personnalité aussi. Il ne faut pas s’arrêter à l’aspect physique. Les gens doivent nous aimer pour ce que l’on fait et non pour ce dont on a l’air.

■ *Tu sembles très mature et philosophe pour ton âge...*

Peut-être est-ce à cause des cours de psychologie que j’ai suivis. C’est important de savoir ce que les gens pensent et d’ouvrir sa porte à la communication.

■ *Prendre soin de soi, c’est se préparer à bien vieillir, ne trouves-tu pas?*

Oui. Si on veut vivre bien et longtemps, il faut se faire plaisir, s’entourer de ceux qu’on aime et prendre soin de sa santé. Ma mère, qui a 48 ans, et ma grand-mère, qui en a 87, ont l’air jeunes toutes les deux. Elles sont belles et elles ▶

Avec sa mère et sa sœur Hélène

