



# FEMME LIBÉRÉE

«Je me dis que ma seule responsabilité dans la vie, c'est d'être heureuse.»  
– Marie-Claude Savard

SA VIE N'A PAS TOUJOURS ÉTÉ UN LONG FLEUVE TRANQUILLE. MAIS MARIE-CLAUDE SAVARD A SURMONTÉ LES ÉPREUVES ET EN EST SORTIE GRANDIE ET CHANGÉE. AUJOURD'HUI, EN DONNANT DES CONFÉRENCES, ELLE FAIT PARTAGER AVEC BONHEUR SON VÉCU ET SA FAÇON DE TRANSFORMER LES DIFFICULTÉS EN ATOUTS. LA RÉSILIENCE, ELLE CONNAÎT! RÉVÉLATIONS.

Texte: MARIE-CLAUDE DOYLE ✨ Photos: TVA PUBLICATIONS / BRUNO PETROZZA



«Il a fallu que je puise dans mes réussites professionnelles pour réussir ma vie personnelle.»

Pendant longtemps, Marie-Claude Savard a porté en elle un passé difficile, parsemé d'épreuves. Durant des années, elle a vécu dans la peur que ses parents l'abandonnent ou qu'ils soient malades. Elle n'a que cinq ans lorsque ses parents divorcent. Dès son plus jeune âge, elle s'occupe de sa mère et assume les responsabilités; son père est alors peu présent et alcoolique. Pendant toute sa jeunesse, elle porte le masque de la bonne petite fille qui ne dérange jamais et qui est première de classe. À l'adolescence, elle commence à suivre des thérapies, mais elle n'est pas prête à faire ce bout de chemin pour changer. Alors qu'elle

est dans la trentaine, en l'espace de 18 mois, ses parents décèdent, ce qui brasse beaucoup d'émotions chez elle. Ses amours en souffrent quelque peu (Marie-Claude s'est séparée de son fiancé après la mort de ses parents).

Durant des années, pour s'en sortir, l'animatrice s'est jetée dans le travail, qui est devenu un exutoire à ses problèmes. «Ma vie professionnelle, je l'ai toujours bien vécue et bien réussie, dans le sens où j'ai tout le temps été authentique. J'ai toujours fait les choses pour moi. J'ai décidé de me mettre au sport et je l'ai fait à ma façon. Je n'ai pas essayé d'être quelqu'un d'autre. J'avais trouvé la bonne façon de vivre pour moi dans mon travail, mais pas dans ma vie personnelle.» À ce sujet, elle confie ne pas s'être ouverte à ses parents avant leur disparition. «Je ne leur disais pas les affaires. Je prenais encore toutes les responsabilités familiales. Dans mon couple aussi, il y a eu des fois où je n'étais pas super authentique. Je me disais qu'il fallait être fin et ne pas déranger pour être aimé. C'était ma mécanique personnelle, alors que dans ma carrière, ce n'était pas du tout ça. Je n'avais pas peur d'être moi-même ni de relever des défis. À un moment donné, il a fallu que je puise dans mes réussites professionnelles pour réussir ma vie personnelle. C'est ainsi que j'ai appris à bien vivre», explique l'animatrice. Avec le temps, Marie-Claude a appris à se détacher davantage de certaines choses qui peuvent lui arriver et à être moins axée sur la performance. «Il y a quelque chose, fondamentalement, qui a changé dans ma façon de voir les choses», dit-elle.

#### Femme authentique

À 40 ans, Marie-Claude se sent plus libérée et plus authentique qu'avant. «Je me suis rendu compte que pour moi, la voie du bien-être, du bonheur et de la paix, c'est surtout d'être honnête avec moi-même et les autres. Des fois, c'est se montrer vulnérable, ne pas toujours faire semblant que tout va

«Mon but, c'est de m'accepter comme je suis. Il y a des journées où c'est plus facile que d'autres...»

bien. C'est trouver une façon de rester plus authentique avec soi-même.» En cheminant, elle a découvert la voie du bonheur. «J'y arrive mieux quand il n'y a pas de décalage entre ce que je sens à l'intérieur et ce que je vis à l'extérieur. Ce n'est pas nécessairement toujours plus simple, parce que ce n'est peut-être pas de cette façon-là qu'on apprend à vivre au départ, mais c'est certainement plus facile, dans le sens où ça me permet de me réaliser davantage. C'est plus enrichissant», souligne-t-elle. Les temps ont changé pour l'animatrice qui a fait la paix avec son passé. «En bout de ligne, je me dis qu'on a le lot qu'on est capable de gérer. Aujourd'hui, je regarde ça avec beaucoup d'affection, dans le sens où je me dis: "On a fait du mieux qu'on a pu avec ce qu'on avait."» Sans regret, elle admet que son existence est beaucoup plus riche qu'avant. «J'ai appris à vivre autrement, à mettre mes limites et à être plus relaxe.» Elle se sent ainsi plus épanouie dans sa vie personnelle. «Aujourd'hui, je me dis que ma seule responsabilité, c'est d'être heureuse. Si je le suis, je traite les autres avec respect, je suis une bonne amie, une bonne blonde... J'aime la vie. Je l'accepte comme elle vient, avec ses moments d'angoisse et d'anxiété. Mon but, c'est de m'accepter comme je suis. Il y a des journées où c'est plus facile que d'autres. J'essaie de prendre ça avec humour.»

#### La résilience à travers les conférences

Depuis la nouvelle année, Marie-Claude donne des conférences sur la résilience, cette façon de surmonter les obstacles et de les transformer en atouts. À la différence de son livre *Orpheline*, elle ne parle pas de deuil et de mortalité, mais plutôt des personnages qu'elle a joués au fil des ans et du processus qui l'a amenée à tout laisser de côté et à vivre autrement. «Le courage et la volonté sont venus avec les épreuves. C'est ce qui m'a forcée à faire face à tout ça», confie l'animatrice, qui a souvent trouvé refuge à l'Oratoire Saint-Joseph pour aller prier le frère André.

Après le décès de ses parents, elle a décidé de se définir autrement. «Je me suis rendu compte que de me définir par l'extérieur, que ce soit comme journaliste de sport, comme blonde, comme amie, ça ne m'apportait rien de positif, parce que toutes ces choses-là sont appelées à changer. La vie, c'est la mouvance. Si je me définis par rapport à des choses extérieures, forcément, je vais être en déséquilibre chaque fois qu'il y a une épreuve, un changement. Il faut que je trouve un espace à l'intérieur de moi qui existe indépendamment des autres, indépendamment de mon environnement. C'est ça que j'ai appris à cultiver. Comment je le cultive? En essayant de me reconnecter à moi-même. C'est-à-dire que quand j'ai une décision à prendre, je ferme les yeux puis je pense à comment je me sens par rapport à ça. Qu'est-ce que mon instinct me dit? J'essaie de suivre cette ligne, puis petit à petit, je cultive cet espace qui devient de plus en plus solide. Quand je fais du yoga ou que je médite un peu, je peux toujours retourner là», explique-t-elle. C'est ce dont elle parle dans ses conférences, qui s'adressent à tout le monde, autant aux adultes qu'aux jeunes.

En parallèle, Marie-Claude développe actuellement des projets pour la télé et prépare son retour, qui pourrait se faire à l'automne ou en janvier prochain. Au dire de l'animatrice, ça serait dans le domaine des variétés. Elle poursuit également son animation à l'émission *Boxerock* diffusée sur VOX.

Vous trouverez tous les renseignements au sujet de ses conférences offertes à des groupes et organismes sur le site de l'agence soniagagnon.com.

#### Ses astuces beauté

Tous les trois mois, Marie-Claude Savard s'offre un **traitement réparateur** au salon de coiffure (une solution de kératine est appliquée sur les cheveux pour les hydrater, puis on lisse la chevelure au fer plat). Un soin idéal pour les cheveux «grichous» ou frisottés. Elle utilise aussi des **shampoings sans sodium ni sulfate**, mais **enrichis de kératine**. «Ça me libère de mon fer plat, puis de tous les produits coiffants qui maganent les cheveux.»

Loin de se considérer comme un mannequin, l'animatrice ne sort jamais sans être maquillée. «Je ne vais pas faire de ski sans me dessiner les sourcils et me mettre un peu de mascara», dit-elle en exemple. Quand vient le temps de se démaquiller, l'**huile d'amande douce** est son produit fétiche.

Marie-Claude assume son côté granola. Elle va notamment à **Rachelle-Béry**, boutique de produits naturels très connue, afin de se procurer ses articles chouchous pour le corps. Pour nettoyer son visage en profondeur, l'animatrice utilise les produits de la compagnie québécoise **Miss Argan** à base d'huile d'argan. De plus, elle boit beaucoup d'**eau** afin d'hydrater sa peau qui a tendance à être sèche. «Je me rends compte que plus j'avance en âge, mieux c'est pour ma peau, mes cheveux.» Elle prend aussi des **vitamines pour la peau Healthy Skin**, de la compagnie **Genuine Health**. «C'est sous forme de caramel et ça procure des bienfaits pour la peau. Avec ça, j'ai moins de boutons», note-t-elle.

La gamme Miss Argan

