

Gala

MODE
JEAN
TOUS LES
BONS MIX

CHIRURGIE
ESTHÉTIQUE
LA QUÊTE
DU RÉSULTAT
NATUREL

CHARLES
ET WILLIAM

L'UNION SACRÉE
CONTRE ANDREW

SPÉCIAL
CHANGEMENT

**LES CLÉS
POUR OSER**

PAR LE PHILOSOPHE
CHARLES PÉPIN

TÉMOIGNAGES

ILS ONT TOUT PLAQUÉ

CÉLÉBRITÉS

CELLES QUI ONT
CHOISI DE SE RETIRER

ALESSANDRA
SUBLET

**“CHANGER
DE VIE
M'A RENDUE
HEUREUSE”**

www.Gala.fr

M 03457 - 1707 - F: 3,70 €



L'Oréal France SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - 919 434 894 RCS Nanterre

EMMA WATSON

PRADA PARADOXE

LES PARFUMS RECHARGEABLES



PARADOXE EAU DE PARFUM
& PARADOXE INTENSE





GUESS

with

CHIARA FERRAGNI

GUESS.EU

FÉLIX MOATI

PAR CANDICE NEDELEC
PHOTOS ALEXANDRE ISARD

Il est actuellement en tournage à Paris. Entre deux prises, il nous a donné rendez-vous chez son éditeur. Le comédien vient en effet de publier son premier roman, *Voir clair* (éditions de l'Observatoire). Un récit à la fois profond et humoristique qui met en scène, entre autres, un prêtre amoureux, un psy perdu, un agent secret au bout du rouleau... « Ce sont des gens qui se cognent à leur propre limite et vont aux confins de leur propre système. Je n'aurais pas pu écrire ce livre plus jeune. Il fallait que je précise mon rapport au monde », confie Félix Moati qui, pour l'heure, nous raconte ses « toutes premières fois ».

GALA : Votre premier modèle dans l'existence ?

FÉLIX MOATI : C'est inéluctablement mon frère, mon père, ma mère et ma sœur. Et j'espère avoir pris des quatre, et de ma grand-mère aussi, Mamouche. Que sa mémoire soit une bénédiction.

GALA : Votre premier baiser ?

F. M. : Dans la cour de récréation de mon collège, avec ma petite amie de l'époque, et je devais avoir 11 ans. C'était un baiser très chaste, très pudique.

GALA : Votre premier chagrin d'amour ?

F. M. : Il a été structurel. C'était en colonie de vacances, à 13 ans. J'en ai retenu une profonde douleur, qui n'était pas prise au sérieux par les adultes.

GALA : Votre premier choc artistique ?

F. M. : Il fut littéraire, lors de ma rencontre avec Harry Potter, vers 9-10 ans. La puissance de l'imaginaire...

GALA : La première fois que vous avez voulu devenir comédien ?

F. M. : C'est quand j'ai joué pour la première fois. A 17 ans, j'ai pris un cours de théâtre qui m'a amené à passer le casting du film *LOL*. Et tout de suite, je me suis amusé follement.

GALA : La première fois que vous avez ressenti le besoin d'écrire ?

F. M. : C'est arrivé à l'adolescence, après une dispute avec ma mère. Très légère, je vous rassure. Je devais avoir 13 ans et j'avais composé un poème pour elle, juste après.

GALA : La première fois que vous avez adhéré à un parti politique ?

F. M. : Je ne dirai pas lequel mais j'avais 14 ans !

GALA : La première chanson gravée à jamais dans votre cœur ?

F. M. : *L'Affiche rouge*, le poème d'Aragon chanté par Léo Ferré.

GALA : Votre premier job d'été ?



F. M. : J'ai fait homme-sandwich à la Fiac, la Foire internationale d'art contemporain. J'ai aussi été serveur, avant de commencer à être acteur.

GALA : Votre première cuite ?

F. M. : En Tunisie, et c'était horrible. Quelqu'un avait ramené d'Espagne cet alcool fou, carrément interdit en France, qui s'appelle l'absinthe. Et je n'arrivais plus à rentrer chez moi. Je ne savais plus où j'habitais, j'ai dormi sur un banc.

GALA : Le premier choc lié à votre notoriété ?

F. M. : Lorsque le film *LOL* est sorti. Je venais d'avoir 18 ans. Je me souviens d'être monté dans un bus. Il y avait des filles de mon âge. Elles m'ont vu et ont hurlé. Du coup, ça m'a fait peur et j'ai hurlé aussi. On s'est donc retrouvés à hurler ensemble, dans le bus 96.

GALA : Le dernier choc lié à votre notoriété ?

F. M. : C'est plutôt soft, mais je remarque que les gens se confient facilement. Je peux être thérapeute conjugal dans un bar, par exemple.

GALA : Votre première claque professionnelle ?

F. M. : Quand on se lance dans les métiers du cinéma, l'échec, c'est la norme. Le succès est extraordinaire par définition. Donc, il faut essayer d'aller d'échec en échec, avec le plus de panache possible, comme le Parti socialiste !

GALA : La première fois que vous vous êtes dit « Dieu existe » ou pas ?

F. M. : C'est une question qui m'obsède depuis que je suis tout petit. Il est impossible, rationnellement, de donner une réponse tranchée. C'est un saut dans l'absurde, comme le dit Kierkegaard, ou comme le fait Abraham au moment de la ligature d'Isaac.

GALA : La première personne que vous appelez en cas de grande joie ?

F. M. : Ma femme.

GALA : Et en cas de grande tristesse ?

F. M. : J'ai envie de préserver ma femme de mon chagrin, alors je dirais : ma psychanalyste.

GALA : La première chose que vous regardez chez une femme ?

F. M. : C'est une vue d'ensemble. J'essaie de deviner une manière de regarder le monde, peut-être.

GALA : La première chose qui vous a séduit chez votreoureuse ?

F. M. : C'est son infinie et non feinte gentillesse. Posée, là, comme une éthique de vie, cela a m'a bouleversé.

GALA : La première fois que vous avez pris un coup de vieux ?

F. M. : J'en prends assez souvent, parce qu'il est vrai que je n'ai pas les deux pieds joints dans la modernité. J'adore découvrir des expressions, comme « y'a R » [*il n'y a rien, ndlr*]. J'ai des petits-cousins, donc ils me font des updates en permanence. Et heureusement, grâce à eux, je ne deviens pas un vieux con. ♦

GUERLAIN

PARIS

ABEILLE ROYALE

LE NOUVEAU SOIN YEUX

LE POUVOIR RÉPARATEUR DU SÉRUM MAINTENANT CONCENTRÉ POUR LE REGARD

L'ÂGE SE RÉVÈLE DANS LE REGARD

Zone la plus fine et la plus exposée du visage, la zone du regard se répare également moins bien. La recherche Guerlain a donc concentré 5¹ fois le pouvoir réparateur de ses trois miels d'abeille noire pour réparer en profondeur² les micro-dommages liés à l'âge.

TECHNOLOGIE YEUX MULTI-BREVETÉE

Protégée par six brevets³, sa technologie associe actifs tenseurs, agents comblants et un duo d'acides hyaluroniques dans une crème-gel ultra-lissante. Elle comble les couches de l'épiderme pour un regard intensément plus jeune.

RÉPARATION PROFONDE² DES SIGNES DE L'ÂGE DU REGARD

INSTANTANÉMENT PLUS OUVERT

7X PLUS REPOSÉ⁴

3X PLUS LUMINEUX⁵

RIDES DURABLEMENT CORRIGÉES

RIDE DE LA PATTE D'OIE -43%⁶

RIDE DU LION -38%⁶



¹Comparé au sérum Huile-En-Eau-Jeunesse. ²Dans l'épiderme. ³Brevets sur ingrédients : FR2411826, FR3130138, FR2403371, FR3130156, FR3096261, FR3096262.

⁴Évaluation clinique, 34 sujets, application bi-quotidienne. Évolution comparative des performances du produit entre Timmédiat et T28 jours. ⁵Évaluation clinique, 34 et 32 sujets, application bi-quotidienne. Évolution comparative des performances du produit entre T7 et T56 jours. ⁶Évaluation clinique, 32 panélistes. Application bi-quotidienne pendant 56 jours.

SOMMAIRE

N° 1707 / 26 FÉVRIER 2026

RENDEZ-VOUS

- 6 Toutes premières fois : Félix Moati
- 9 Bol d'ère
- 11 L'indice *Gala* : mode, beauté, art de vivre, célébrités... tout ce qui nous fait vibrer
- 17 Culture Club : cinéma, expos, séries, lectures, musique... le choix de la rédaction
- 92 Cahier jeux
- 94 Les nuits de *Gala*
- 98 Horoscope

ACTUALITÉS

- 22 Face à Andrew, l'union sacrée de Charles et William
- Spécial changement**
- 26 **A la Une.** Les mille et une vies d'Alessandra Sublet
- 32 Charles Pépin : "Le changement est inévitable"
- 38 Témoignages Tout plaquer pour se réinventer
- 42 Bardot, Goldman... ceux qui ont préféré l'ombre
- 46 Eric Dane, une ultime leçon d'amour
- 48 Reportage : Danse avec Béjart
- 52 Enora Malagré : "Aujourd'hui, j'ai fait le deuil de la maternité"
- 54 Robert Duvall : le premier des seconds
- 56 Portrait : Lætitia Dosch, le goût des autres

MODE

- 62 Noces de jean : avec du cuir, de la fourrure, du molleton, de la dentelle...

BEAUTÉ

- 72 Forme : le pouvoir des arts martiaux. Tai-chi, aikido, taekwondo... des réponses pratiques à nos besoins
- 82 Il était un foie : le chef d'orchestre de notre équilibre
- 86 Dossier : spécial changement Médecine et chirurgie esthétique : la quête du résultat naturel

ART DE VIVRE

- 90 Certains l'aiment chou

Le denim n'obéit qu'à une seule règle : la sienne. P. 62.

Manteau Ludovic de Saint Sernin, polo Pablo, jean Maison 123. Ceintures Gucci et Maison Boinet, sac Lancel, lunettes Isabel Marant, bijoux APM Monaco, montre Audemars Piguet.



CRÉDIT PHOTO DE COUVERTURE : UGO RICHARD. ALESSANDRA SUBLET PORTE UN GILET EN CACHEMIRE NOTSHY ET UNE CEINTURE POLO RALPH LAUREN. COLLIÈRE PERSO.

CE NUMÉRO COMPORTE : CARTE JETÉE ABO KIOSQUE NATIONALE GAE 26010 DE 2 PAGES (3 G. L 148. H 148). JETÉE SUR LES KIOSQUES NATIONAUX.



SCANNEZ CE QR CODE
Et abonnez-vous à @galafr sur Instagram

S'ABONNER À **Gala**

GRÂCE AU COUPON D'ABONNEMENT OU EN NOUS CONTACTANT AU

01 55 56 70 55



LE CHANGEMENT FAIT PEUR, MAIS LE REGRET FAIT PIRE

J'ai le sentiment qu'il y a deux catégories de personnes : celles qui restent et celles qui osent partir. Pas nécessairement loin. Pas forcément à l'autre bout du monde. Parfois, il suffit d'un millimètre à côté. D'un léger déplacement intérieur. On imagine souvent que le changement se mesure en kilomètres : déménager, quitter un travail, rompre, recommencer ailleurs. Comme si l'audace devait forcément être spectaculaire. Pourtant, le vrai départ est souvent invisible. Il consiste à arrêter de faire ce que l'on fait depuis trop longtemps et qui nous abîme.

Nous savons exactement ce qu'il « faudrait » faire. Mieux manger. Dormir davantage. Réduire le sucre. Passer moins de temps sur nos écrans. Nous avons les discours, les études, les conseils. Et malgré tout, nous continuons. C'est là toute la contradiction humaine : capables de traverser des tempêtes, de porter des responsabilités immenses, de faire face à des situations complexes... mais tétanisés à l'idée de modifier une habitude installée. Le cerveau aime la répétition. Elle rassure. Elle économise de l'énergie. Une routine, même imparfaite, devient un refuge. La quitter demande un effort presque disproportionné. On repousse. On dit « demain ». On attend le bon moment. Jusqu'au jour où l'on comprend que l'inconfort du changement est souvent plus léger que le poids du regret. Le regret s'installe doucement. Il ne crie pas. Il murmure ce que l'on n'a pas tenté. Ce que l'on aurait pu devenir.

Changer ne signifie pas tout renverser. Il ne s'agit pas toujours de démissionner, de vendre sa maison ou de partir à des milliers de kilomètres. Parfois, il suffit de modifier un détail : une façon de se parler, un rituel, un choix répété sans y penser. Ce sont ces micro-départs qui déplacent une trajectoire entière. Quitter une version



Bastien Bouillon et Juliette Armanet dans *Partir un jour*.

automatique de soi-même. J'ai vu à quel point ces petits ajustements pouvaient transformer un quotidien. Une simple modification dans une routine installée depuis des années peut redonner du goût, de la présence, de l'attention. Rien ne change à l'échelle du monde. Mais notre monde, lui, bascule légèrement.

Même les œuvres ont droit à une seconde vie. Une chanson réarrangée, revisitée, déplacée dans un autre univers sonore peut soudain révéler une émotion que l'on n'avait jamais entendue. Ce n'est pas trahir l'original, c'est l'ouvrir. Le regard change, l'oreille aussi. Parfois, nous avons besoin de mouvement pour redécouvrir ce que nous pensions connaître. Le changement fait peur, c'est vrai. Il déstabilise, il bouscule nos certitudes. Mais rester immobile par crainte peut coûter davantage. Entre l'inquiétude d'oser et le poids de ne pas avoir essayé, le choix n'est pas toujours si compliqué. Partir, ce n'est pas forcément s'éloigner. C'est parfois simplement se déplacer d'un millimètre. Et accepter qu'« un jour » commence aujourd'hui. ♦

Mosimann est en tournée en France et en Belgique. Il est chroniqueur dans La Grande Matinale de France Inter chaque mercredi à 8 h 55. Nouveau single : Ghosts avec Skip The Use, issu de son concret du Dream Track (280 M vues).

CLARINS

NOUVEAU EXTRA-FIRMING ENERGY

[COLLAGEN]³ TECHNOLOGY¹

Fermeté. Éclat. Énergie.

Extrait
de ginseng
rouge bio

CLARINS
PARIS

Extra-Firming Energy
[COLLAGEN]³ TECHNOLOGY

Crème fermeté, rides lissées, activatrice d'éclat
Radiance-boosting, wrinkle-smoothing cream

EN 7 JOURS,
LES FEMMES
PERÇOIVENT

+33%
ÉCLAT
DE LA PEAU²

+23%
FERMETÉ
DE LA PEAU²

MAINTENANT
RECHARGEABLE

L'INDICE GALA

PHOTOGRAPHIE : THOMAS TISSANDIER / SET DESIGN : CHARLOTTE HUGUET ASSISTÉE D'ÉUGÈNE LE MONNIER / ASSISTANT LUMIÈRE ET DIGITAL : ANTHONY KARAVAN

STAR DE LA SEMAINE

Dans sa petite trousse de printemps, glisser impérativement ces stylos à lèvres façon couteau suisse. Ils habillent la bouche d'un fini verni, boostent l'hydratation et l'éclat. *I. C.*

Flushed Lip Stain, Summer Fridays, 6 teintes, 25 € l'un chez Sephora.

CINQ PIÈCES FACILES

*Velvet Crystal Smoke,
Dolce&Gabbana, 100 ml, 330 €.*



*Lunettes de soleil,
Victoria Beckham, 290 €.*

*Veste en cuir,
Claudie Pierlot, 545 €.*



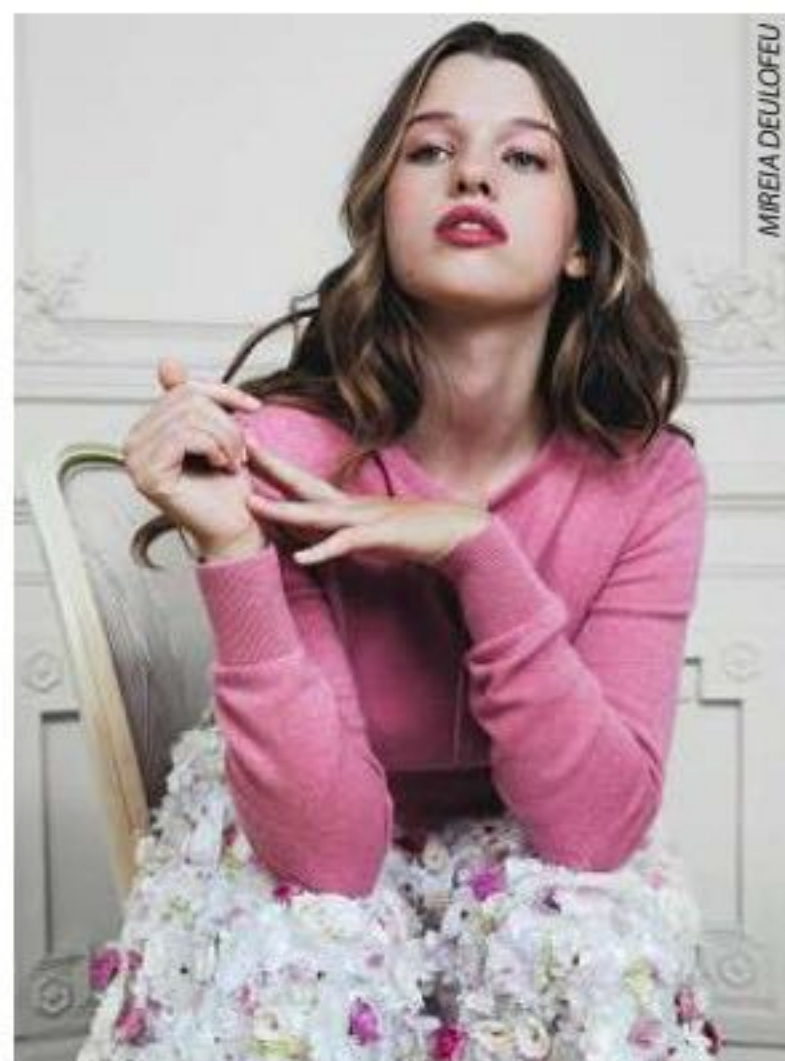
*Cabas Revers en cuir,
Boss, 399 €.*

*Tee-shirt en viscose
mélangée, Massimo
Dutti, 39,95 €.*



PAR ILARIA CASATI AVEC MARIE-CAROLINE BOUGÈRE, SÉBASTIEN CATROUX, THOMAS DURAND, ISABELLE LAFOND, FRANÇOIS OUISSE, NORA SAHLI, BÉATRICE THIVEND-GRIGNOLA

L'INDICE GALA



EVER ANDERSON

Une relève assurée Son nom ne vous dit rien ? Pourtant, Ever Anderson – actrice et mannequin – a un bel arbre généalogique puisqu'elle est la fille du réalisateur Paul W. S. Anderson et de l'actrice Milla Jovovich. Baignée dans le cinéma dès l'enfance, elle n'a jamais envisagé un autre métier. Après *Resident Evil : Chapitre final* et *Black Widow*, elle explose dans *Peter Pan & Wendy*. En 2026, elle ajoute une corde à son arc puisque la maison Dior vient de la nommer Ambassadrice. A suivre... **B. T.-G.**



LE BIJOU

Structure facettée comme un diamant, lignes minimalistes rappelant l'architecture de Le Corbusier ou Eileen Gray... La collection Moderniste de Messika a tout d'un coup de cœur joaillier. A la croisée du bijou et du design, ces pièces mixtes se déclinent en or jaune, blanc ou rose, poli, brossé ou pavé de diamants et célèbrent vingt ans de créations Messika. Déjà iconique. **M.-C. B.**
Bracelet Moderniste MM en or rose et diamant, Messika, prix sur demande.

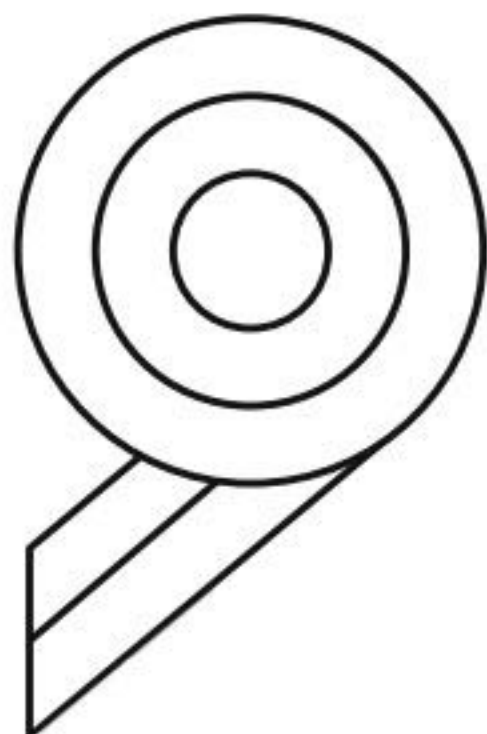
BLUE ATTITUDE

Vêtue d'une veste Chanel assortie à son jean brut et coiffée de ses boucles naturelles, Nicole Kidman semblait tout droit sortie des nineties lors de son arrivée à Sydney. Un airport look aussi élégant qu'intemporel, à copier sans tarder.

M.-C. B.



Le Chiffre



Depuis l'an 2017 et l'album *Songs of Experience*, U2 n'avait pas sorti de nouvelles chansons. Neuf ans plus tard, le groupe de rock est de retour avec six titres inédits sous une bannière titrée *Days of Ash*, inspirés par le conflit Gaza-Israël, la situation aux Etats-Unis ou encore la guerre en Ukraine. Et si l'intention est louable, on n'y décèle pas grand-chose de neuf à entendre du côté de la bande à Bono. S. C.



On prédit un best-seller

Fidèle compagnon de ceux qui aiment tout avoir à portée de main, l'iconique cabas Cahu passe en mode supporter avec son édition spéciale signée Ici C'est Paris, la marque mode du PSG, pour célébrer le sacre du club en Ligue des champions. Capacité XXL, bandoulière sport et pour la première fois décliné en version unie, il s'impose comme le néo-fourre-tout, *with a twist*, des habitués des bords de terrain ayant un seul but : le style. M.-C. B.
Sac Le Pratique -M- en PVC, PSG x Cahu, 500 €.



OLIVER BORDE/REXUS



XAVIER TARRAUX/GETTY IMAGES

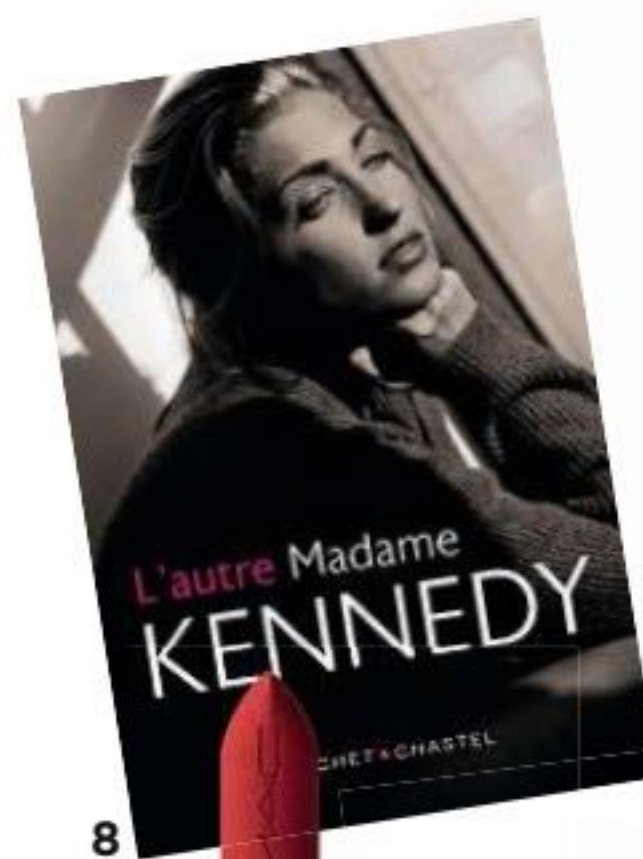
LANA DEL REY

Le sortilège opère dès les premières notes : « C'est mon chasseur de cerfs... » Après deux ans de teasers, Lana Del Rey accélère son retour avec *White Feather Hawk Tail Deer Hunter*. Issu de son dixième album, *Stove*, attendu en mai chez Polydor, le titre s'annonce comme une déclaration à Jeremy Dufrene (à gauche), son compagnon depuis septembre 2024. Produit par Jack Antonoff et enregistré « en trois jours » en Louisiane, le morceau est susurré comme une incantation vaudoue, dans une ambiance de film noir des années 1940. Co-écrit en famille avec Jeremy, sa sœur Chuck Grant (ci-contre) et son beau-frère Jason Pickens, il s'accompagne d'un clip très homemade, tourné dans le bayou. Envoûtant. T. D.

L'INDICE GALA



1. Jean Wedgie Bootcut, Levi's.
2. Serre-tête Alexandre de Paris.
3. Lunettes de soleil Gucci.
4. Sac Bonnie, Prada.
5. Bracelet jonc Wings en platine et diamants, Tiffany & Co.
6. Montre Tank Louis Cartier mini, Cartier.
7. Mocassins Weejun Penny en cuir, G.H. Bass.
8. L'autre Madame Kennedy, de Camille Perrier, éd. Buchet-Chastel.
9. Sac nano 1969 doré, Rabanne.
10. Débardeur, COS.
11. Eau de parfum Pure Musc Blanc, Narciso Rodriguez.
12. Rouge à lèvres M.A.C.



Tendance Carolyn Bessette

Alors que, la série *Love Story* de Ryan Murphy cartonne sur Disney +, mettant en scène une Sarah Pidgeon plus vraie que nature en Carolyn Bessette, le fantôme de cette icône des Nineties semble plus vivant que jamais. Car, dans les collections mode, c'est bien simple, elle est partout, telle une muse derrière chaque silhouette. A la fashion

week de New York début février, son style Wasp minimaliste, parfois austère mais souvent cool, a nourri les défilés automne-hiver 2026-27. Idem dès ce printemps, où les jeans droits, les mocassins d'homme et les serre-têtes en écaille évoquent volontiers la panoplie radicale de Bessette.

I.C. et M.-C.B.

LA COLLAB À CONNAÎTRE : MARGAUX KELLER X MONOPRIX

Petit tapis en laine, 150 €.



Chaise en métal, 180 €.



Bougeoirs rayés en céramique, 20 €.



Lampes en métal et globe en plastique, 75 €.



Plateaux en bois, existent en 3 tailles, de 25 à 50 €.





Avalanche d'émotions aux JO d'hiver

De la quinzaine olympique à Milan-Cortina, on retiendra les larmes d'Ilia Malinin (1), le patineur américain promis à la victoire et qui a fini 8^e après deux chutes. Ilia qui pleure, et les biathlètes françaises qui rient (2). Dans le sillage des garçons, elles ont décroché l'or, confortant le record français de 23 médailles pour ces JO d'hiver. La première marche du «

cute » revient au chien-loup qui, au sprint de ski de fond par équipe, s'est offert sa minute de gloire (3). Celle de la créativité va à la Belge Kim Meylemans pour son casque à tête de lion en skeleton (4). Comme symbole fort dans le contexte politique états-unien, on retiendra l'entrée en piste de Laila Edwards, première hockeyeuse afro-américaine à

représenter la bannière étoilée aux JO (5). Le biathlète norvégien Sturla Holm Lægreid (6) a davantage suscité la gêne en révélant face caméra... sa récente infidélité. On préfère l'hommage des concurrentes nordiques de Federica Brignone, qui se sont prosternées après son exploit en Super G (7). Ça, c'est la beauté du sport, mamma mia ! *F.O.*



UN HOMME À SACS

On peut la considérer comme l'une des plus belles collections de sacs à main de Hollywood. Si côté look, l'acteur australien Jacob Elordi oscille entre pièces pointues et plus décontractées, pour les accessoires, il s'amuse entre classiques et pépites : le mini Messenger de Chanel (3), les modèles Andiamo (1), Campana (5), Duffle Bag (4) de Bottega Veneta, et le sac à pin's de Paly Hollywood (2). *M.-C. B.*



LE CRUSH ABSOLU

Non content de démaquiller, purifier, revitaliser visage et yeux en douceur (mais tel un pro), ce baume nettoyant superfin se niche dans un tube au look rococo. En bonus : une formule gorgée d'huiles de sésame, de prune, de kaolin et d'eau de mer, parfumée à la fleur d'oranger... *B. T. G.*

Buly, 75 ml, 45 €, buly1803.com

A young boy with a joyful expression is seated in a weathered wooden boat on a calm, turquoise sea. The boat is partially submerged, and the boy is holding a long wooden oar that extends into the water. The background shows a clear blue sky with soft, white clouds. The water is exceptionally clear, revealing a sandy and rocky seabed with patches of coral and green algae. The overall scene conveys a sense of peace and cultural heritage.

LES/MAISONS du Voyage

CONSEIL N°3

Voir chaque rencontre
comme une passerelle
culturelle.

maisonsduvoyage.com

CULTURE CLUB



LE COUP DE CŒUR

BRUNO MARS *THE ROMANTIC*

En neuf morceaux et à peine plus d'une demi-heure de musique, l'Américain Bruno Mars établit au fil de son nouvel album intitulé *The Romantic* (Atlantic) que les meilleures soupes se font définitivement dans les vieilles marmites. L'âge du capitaine n'est pas ici en cause : à tout juste 40 ans, le natif d'Hawaï a la vie devant lui et bénéficie depuis un bail d'un pouvoir explosif d'attraction, pétri de soul, funk et rock. Un pouvoir exercé ces dernières années principalement via des collaborations avec Lady Gaga ou la Coréenne Rosé, auxquelles ce zébulon monté sur ressorts a assuré de son seul coup de patte des succès massifs. Plus d'une décennie après le tube *Uptown Funk* puis l'album solo *24K Magic*, ce retour se déroule à la façon d'une fanfare vintage et analogique, à grands coups de cuivres qui claquent, de ballades sous amphétamines, de percussions latinos, d'accélération fulgurantes, et de textes sans prétention, parcourant la carte =du Tendre. Sans invités au micro, mais entouré de musiciens virtuoses piochant ici et là leurs inspirations chez les cadors de la soul, Curtis Mayfield et Sam Cooke, ou encore le Mexicain Carlos Santana. Autant d'emprunts et de clins d'œil à un glorieux temps passé façonnant, au final, un objet musical à la fois rétro et puissamment séducteur. S. C.

The Romantic (Atlantic), Bruno Mars. Sortie le 27 février.
En concert, les 18, 20 et 21 juin au Stade de France (Saint-Denis).
Rens. : stadefrance.com

CINÉMA

ANDRÉ DUSSOLLIER

“J’AI DÉCIDÉ DE VIVRE ÉTERNELLEMENT”

Inépuisable. A 80 ans (il vient de les fêter), l'acteur se partage entre la scène et le cinéma avec toujours la même énergie et le même plaisir. Dans son nouveau film, *Chers Parents* (en salles), avec Miou-Miou, ils donnent du fil à retordre à leurs enfants en leur apprenant qu'ils ont gagné au loto mais qu'ils ne leur donneront rien. Une comédie bien sentie et pas dénuée de fond. Tout ce qu'aime André Dussollier.

GALA : *Chers Parents* aborde les thèmes de la famille, l'héritage, la transmission... Est-ce indispensable pour vous qu'une comédie fasse aussi réfléchir ?

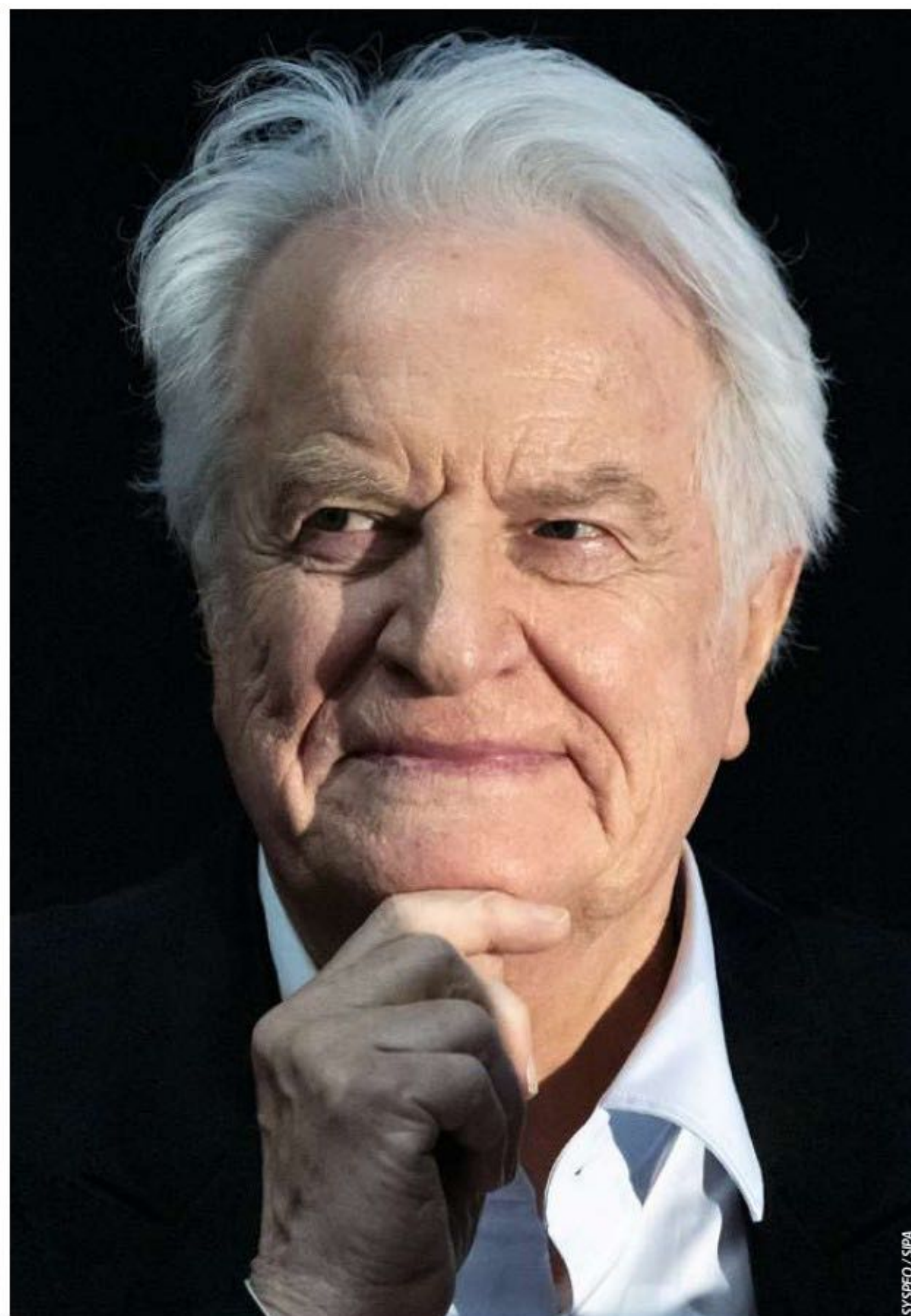
ANDRÉ DUSSOLLIER : Les meilleures comédies sont celles qui s'appuient sur des choses vraies, des situations dans lesquelles tout le monde peut s'identifier. Les auteurs ont voulu parler d'une famille bien sous tous rapports et trouver ce qui pourrait apporter un peu de dissonance dans son fonctionnement. Lorsque les parents gagnent à la loterie, chacun se révèle, les différences apparaissent.

GALA : Vous tournez à un rythme assez effréné, minimum deux films par an. N'avez-vous pas envie de vous arrêter pour jouer au golf ou voyager, comme votre personnage ?

A. D. : Non. J'ai toujours envie de faire des choses qui me passionnent. Maintenant, c'est mon corps qui commence à crier grâce et m'impose des ralentissements ou des vacances entre deux films.

GALA : Vous venez de confier qu'acteur est un métier dévorant qui envahit la vie intime. Comme dans *Chers Parents*, avez-vous parfois sacrifié votre vie personnelle pour votre carrière ?

A. D. : Non, mais il est plus difficile de travailler à la réussite de sa vie intime parce qu'elle est moins rationnelle. Quand vous exercez un métier, vous tenez la barre du bateau, tandis que dans la vie de couple, ça dépend de l'un ou de l'autre, de l'équilibre et du temps aussi. Il y a plus d'incertitudes.



GALA : Qu'est-ce qui fait encore courir André Dussollier ?

A. D. : J'ai décidé de vivre éternellement. Pour l'instant, tout se passe comme prévu. J'ai envie de continuer, mais cela demande de l'énergie et c'est toujours difficile de choisir un rôle. C'est comme un saut dans le vide. Roland Dubillard, auteur de théâtre, disait : « Il faut se lancer dans le vide sans réfléchir. Si vous vous apercevez ensuite que vous avez oublié votre parachute, tant mieux. C'est alors que vous ferez vos preuves. » Mais je trouve encore grisant de me lancer avec ce que j'ai acquis, ce que je suis, ce que je pense. Tant que mon corps et ma tête m'en donnent la possibilité...

PROPOS RECUEILLIS PAR JEAN-CHRISTIAN HAY



MUSIQUE

GORILLAZ NOUVEL EVEREST

Avec *The Mountain* (Kong Records), Gorillaz, groupe virtuel lancé il y a (déjà) vingt-cinq ans par Damon Albarn, en parallèle de Blur et avec la complicité de l'illustrateur Jamie Hewlett, atteint un nouveau sommet. Son prédécesseur, *Cracker Island*, était une oasis de pop-funk-electronica. Efficace, mais sans grande surprise. Trois ans plus tard, le quatuor fictif de Gorillaz hisse le niveau avec quinze nouveaux titres aux accents mystiques et orientaux. Inspiré par la dispersion des cendres du père de Damon Albarn à Varanasi, capitale spirituelle de l'Inde, et enregistré à Londres, Bombay, Damas, Los Angeles, Miami ou encore New York, *The Mountain*, réflexion sur notre vulnérabilité et la transcendance, dessine un paysage cosmopolite, avec des hymnes en anglais, arabe, hindi, espagnol et yoruba. Les compagnons de cordée sont prestigieux : les Sparks, Johnny Marr des Smiths, Paul Simonon des Clash, Anoushka Shankar ou encore les regrettés Dennis Hopper, Bobby Womack et Tony Allen. Puissant. **T. D.** Au festival *We Love Green*, à Paris, le 5 juin.



MICKALENE THOMAS, SLEEP, DEUX FEMMES NOIRES, 2012 © MICKALENE THOMAS

EXPO MICKALENE THOMAS ALL ABOUT LOVE

Coup de peps sur le Grand Palais. La rétrospective consacrée à Mickalene Thomas mêle peinture, collage, photographie, vidéo et installation. L'artiste afro-américaine dialogue avec l'histoire de l'art européen. Des œuvres emblématiques telles que *Le Déjeuner sur l'herbe* de Manet et *La Grande Odalisque* d'Ingres sont réinterprétées par cette créatrice engagée, qui place les femmes noires au centre du récit et transforme la lecture des classiques. Chacun de ses portraits magnifie ses modèles, mettant en exergue leur puissance et leur liberté. Parmi ses muses : sa mère, Sandra Bush, et des figures qu'elle admire, comme la chanteuse Solange Knowles, l'artiste Carrie Mae Weems ou la comédienne Whoopi Goldberg. Moment fort de l'exposition, sa série *Resist*. Elle y aborde l'histoire de l'activisme en faveur des droits civiques, des années 1960 jusqu'aux luttes actuelles, notamment celles de la communauté queer. Au centre de son travail, l'amour apparaît comme une force de libération et d'affirmation de soi. Un vrai hymne à la joie. C. N.

All about love. Jusqu'au 5 avril, au Grand Palais, Paris 8^e.



MICKALENE THOMAS, A MOMENT'S PLEASURE #2, 2008 © MICKALENE THOMAS



SÉRIE MARSHALS : A YELLOWSTONE STORY

Ceux qui ont goûté aux cinq saisons de *Yellowstone* frétilent dès qu'une série dérivée pointe son nez, tant la saga a imprimé la rétine avec un Kevin Costner imposant son charisme en cow-boy moderne. Après 1883 et 1923, remontant aux origines de la famille Dutton, *Marshals : A Yellowstone Story* s'attache au cadet Kayce qui, après la mort du patriarche, reste sur ses terres pour rejoindre une unité de police. Qu'on se rassure ! Ce maître ès fusillades n'a pas perdu son habitude de balancer des corps dans un ravin ni son tropisme pour la nation indienne. En revanche, dégagés des enjeux du programme originel telle, par exemple, la préservation d'un mode de vie menacé par le modernisme, les magnifiques paysages du Montana perdent ici de leur splendeur et les mêmes fusillades semblent faites de balles à blanc. Ramenant *Marshals* au statut de série policière comme les autres, sans plus. S. C.

Avec Luke Grimes, Gil Birmingham, Arielle Kebbel, Ash Santos... À partir du 2 mars sur Paramount+.



BRUCE TOUSSAINT



A la tête de *Bonjour ! La Matinale* entre 6 h 55 et 10 heures sur TF1, Bruce Toussaint est à la fois journaliste, homme de télévision et de radio. Auteur de deux ouvrages – *Dites-lui que je pense à elle* (Stock), en librairies depuis octobre dernier –, il cultive également la cinéphilie, tous genres confondus.

GALA : Quel est votre film d'enfance ?

BRUCE TOUSSAINT : *E.T. l'Extra-Terrestre*, le premier film que j'ai vu au cinéma. J'avais 7 ans et j'y suis allé avec des copains de classe. Ce fut un énorme choc visuel et émotionnel. Je l'ai montré à mes enfants quand ils avaient 10 ans et, bizarrement, ça ne les a pas vraiment emballés. Un vrai bide. Peut-être que c'est un film générationnel.

GALA : Votre film pour les soirs de blues ou les coups de moins bien ?

B. T. : Tout Louis de Funès avec une préférence pour *Le Grand Restaurant*, *Fantomas* et *La Folie des grandeurs*. Ce sont vraiment des films doudous, ça me replonge dans une époque que j'ai adorée et ça me fait du bien. Des rendez-vous immanquables. Je suis très nostalgique et je l'assume.

GALA : Celui que vous conseillez à quelqu'un qui vient de se faire quitter ?

B. T. : *4 Mariages & un enterrement*. C'est très bien écrit, très drôle et puis, ce film offre une vraie réflexion sur l'amour, le mariage. On a tendance à penser que la comédie romantique est un sous-genre, ce n'est pas mon avis.

GALA : Le film qui a changé votre vision de la vie ?

B. T. : Le cinéma de Claude Lelouch, dont je suis un fan absolu : *Un Homme et une femme*, *Les Uns et les Autres*, *La Bonne Année*, *Itinéraire d'un enfant gâté*, entre autres chefs-d'œuvre.

GALA : Le film qui vous a le plus fait rire ?

B. T. : *La Chèvre*. J'étais allé le voir avec ma grand-mère, qui a beaucoup compté pour moi. J'avais 10 ans. Il y a cette scène où Pierre Richard se fait piquer par une guêpe et grossit à vue d'œil dans l'avion. Je pleure de rire à chaque fois. Oui, je suis très bon public ! [Rires.]



FREDERIC MURAROTTO/OPALE PHOTO

GALA : Celui qui vous a le plus fait pleurer ?

B. T. : *Sur la route de Madison*. Je l'ai vu très récemment et j'avoue que je pensais m'ennuyer. Un a priori idiot. Mais j'ai pris une claque et la fin du film est d'une beauté incroyable : quand Meryl Streep renonce finalement à l'amour de... Clint Eastwood. C'est mon côté sentimental. Et c'est du grand cinéma.

GALA : Celui que vous n'avez jamais réussi à terminer ?

B. T. : *Il était une fois en Amérique* de Sergio Leone. Ça dure 3 h 45 !

GALA : Le film idéal pour les rendez-vous amoureux ?

B. T. : *Quand Harry rencontre Sally*... Tomber amoureux, c'est parler avec quelqu'un des heures et ne pas s'ennuyer. C'est un film très bavard et j'aime ça.

GALA : Le film dans lequel vous auriez aimé jouer ?

B. T. : *Broadcast News* de James L. Brooks (1987) avec William Hurt et Holly Hunter. Un formidable film sur le métier de journaliste télé ! Je l'ai vu dix fois et s'il a vieilli, ses enjeux sont d'une grande modernité. Quand je l'ai regardé la première fois, je savais déjà que je voulais devenir journaliste. J'étais amoureux d'Holly Hunter qui joue la productrice et je m'identifiais à William Hurt. Je me souviens d'une scène où un reporter veut présenter une édition, il y parvient mais en direct, il est pris d'une attaque de trac jusqu'à transpirer littéralement à l'antenne. La télé, c'est ça aussi ! C'est un film très réaliste.

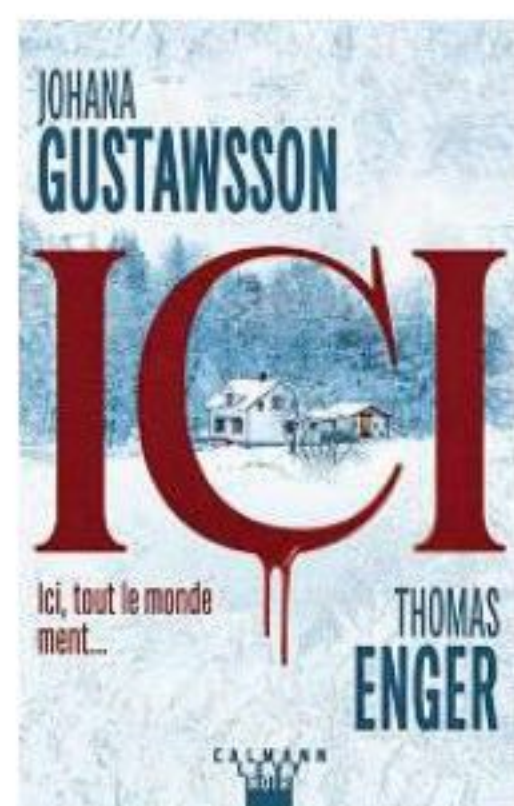
GALA : Celui que vous avez le plus vu dans votre vie ?

B. T. : *Mes meilleurs copains* de Jean-Marie Poiré. Les histoires de copains m'inspirent !

GALA : Le film dont vous connaissez les répliques par cœur ?

B. T. : *Un éléphant ça trompe énormément* et *Nous irons tous au paradis* d'Yves Robert. C'est doux, amer, drôle mais pas tarte à la crème. Ce sont mes références, même si j'aime aussi le cinéma actuel et notamment celui de Cédric Klapisch, de Jacques Audiard.

PROPOS RECUEILLIS PAR GAËLLE PLACEK



LIVRE THRILLER NORVÉGIEN

Quand deux as du polar international s'associent, cela donne l'une des enquêtes les plus haletantes de l'année ! La Française Johana Gustawsson et le Norvégien Thomas Enger mettent en scène la psychologue Kari Voss, spécialiste de la mémoire et du langage corporel, venue épauler la police d'Oslo. Surnommée « le détecteur de mensonges », elle va essayer d'innocenter un jeune homme qui a avoué le meurtre de deux de ses amies. Car Kari en est sûre : les apparences sont trompeuses, certains proches des victimes lui paraissent suspects et dans cette affaire, tout le monde ment... Un suspens tenu de bout en bout, grâce aussi à des personnages complexes. Un vrai plaisir de lecture. C. N.

Ici, tout le monde ment... (Calmann-Lévy) de Johana Gustawsson et Thomas Enger.

FILM D'HORREUR

SCREAM PASSIONNEL

Avec le numéro 7, en salles, la franchise s'offre un nouvel épisode destiné à faire hurler de peur comme de rire. Décryptage d'un phénomène.

Tu aimes les films d'horreur ? Quel est ton préféré ? » Posées dans la mythique scène d'ouverture du tout premier *Scream*, où la pauvre Drew Barrymore meurt dans un bain de sang, ces deux questions immortalisent les bases du succès de films d'horreur qui joue avec les codes du genre. « A sa sortie en 1996, ce type de cinéma s'essouffle, analyse Marc Godin, journaliste à *Technikart* et auteur de *Gore, autopsie d'un cinéma* (éd. du Collectionneur). Après *Halloween*, *Vendredi 13* ou *Les Griffes de la nuit*, le « slasher », avec ses tueurs masqués massacrant des femmes, ne marche plus vraiment. » Jusqu'à ce que Wes Craven imagine *Scream*. Au côté de John Carpenter, ce réalisateur américain disparu en 2015 est unanimement considéré comme un des maîtres de l'horreur, avec des œuvres comme *La Colline à des yeux*, *La Ferme de la terreur* et la franchise des *Griffes de la nuit*. « Ses films sont très intéressants mais, surtout, après avoir imaginé Freddy Krueger, il a réussi à créer un nouveau croque-mitaine, une autre figure culte. » Soit le célèbre Ghostface, immédiatement reconnaissable à son masque noir et blanc. Un savant mélange du *Cri de Munch*, d'un costume baptisé « le fantôme avec des yeux en forme de cacahuètes » commercialisé en 1991, ou encore de l'affiche du film *The Wall* de Pink Floyd. Une valeur sûre des soirées déguisées et autres célébrations d'Halloween. Depuis le *Scream* originel, et même si ses suites ont perdu en qualité au fil du temps, surtout

depuis le décès de Wes Craven, le public est systématiquement au rendez-vous avec plus de 900 millions de dollars de recettes dans le monde et près de 10 millions d'entrées en France cumulées. Un succès phénoménal aux multiples raisons : tout en surfant sur les codes du « slasher », *Scream* tranche avec ses prédécesseurs en repla-

çant la femme au cœur de l'histoire. Plus seulement comme victime, ainsi de la « scream queen » (reine du hurlement) propre au genre, mais comme une héroïne martyrisant à son tour le méchant. La saga touche aussi un public plus large que les simples fondus de film d'horreur. Si ces derniers se régalaient des clins d'œil et références qui leur sont adressés (par exemple ne jamais dire « je reviens tout de suite » quand on quitte une pièce), les novices se délectent des « jump scare » (scènes qui font sursauter) autant que des instants de comédie faisant retomber la tension. Et, dans les salles obscures, le frisson se fait collectif. « A une époque où les gens préfèrent rester sur leur canapé devant Netflix tout en scrollant sur leur portable, les films d'horreur les incitent à se déplacer pour vibrer, hurler et se marrer tous ensemble, dans une espèce de grand exorcisme de leurs

frayeurs adolescentes », estime Marc Godin. Rendez-vous est donc pris pour *Scream 7* (en salles) qui voit le retour de Sydney. Toujours jouée par Neve Campbell, elle a su résister jusqu'ici à la lame de Ghostface. Pour combien de temps encore ?

JEAN-CHRISTIAN HAY



Drew Barrymore dans
Scream en 1996.

AFFAIRE EPSTEIN



Face à Andrew



Le 19 février, jour de son 66^e anniversaire, l'ex-prince est photographié quittant le poste de police d'Aylsham, dans l'est de l'Angleterre. Il a été auditionné pendant plus de onze heures. Le week-end dernier, l'image a été accrochée dans une salle du musée du Louvre par des militants du groupe People vs Elon (« Le peuple contre Elon Musk »).

L'UNION SACRÉE DE CHARLES ET WILLIAM

Alors que l'ex-prince a été entendu par la police et placé un temps en garde à vue, le roi et son héritier soutiennent sans réserve le travail de la justice. Père et fils entendent placer la monarchie au-dessus de tout soupçon.

PAR CAMILLE OLIVIER

Il est rentré chez lui après un peu plus de onze heures de garde à vue. Le 19 février en début de soirée, Andrew, ex-prince du Royaume-Uni de Grande-Bretagne et d'Irlande du Nord, est photographié, hagard, sur la banquette arrière d'une voiture, à la sortie du poste de police d'Aylsham, une petite ville du comté de Norfolk. Un peu plus tôt, Charles III a acté dans un communiqué « les soupçons de faute dans l'exercice d'une fonction de service public » qui pèsent sur Mr. Mountbatten-Windsor, celui qu'il ne peut même plus se résoudre à appeler un frère. Les perquisitions conduites le jour même aux domiciles d'Andrew bénéficient de son soutien et de sa

« coopération sans réserve », dit-il. « La justice doit suivre son cours. »

En quelques mots, le souverain signe la déchéance définitive de son cadet comme seul un homme qui sait l'œuvre de sa vie entière menacée est capable de le faire. Simplement. Fermement. Une enquête a été ouverte pour déterminer si l'ex-prince a transmis au businessman et pédocriminel américain Jeffrey Epstein des informations confidentielles lorsqu'il occupait les fonctions de représentant spécial du Royaume-Uni pour le commerce international et l'investissement, entre 2001 et 2011. Si sa culpabilité était finalement prouvée, alors le deuxième fils d'Elizabeth II serait envoyé au tribunal et traduit devant un jury populaire – une première dans l'histoire de la famille régnante. Il est passible d'une lourde peine de prison.

Il y a vingt-cinq ans, Charles avait tenté de dissuader sa mère de confier à Andrew des responsabilités qu'il le savait incapable d'assumer. La vie de son frère s'émousse alors dans une quête effrénée d'argent, de fêtes et de femmes. Ses missions à l'étranger l'amèneront à frayer avec des individus peu recommandables, souvent liés à des régimes autoritaires ou corrompus. Surnommé « Son Altesse le bouffon » par une partie du corps diplomatique, il exaspère par sa prétention, son absence de tact, son train de vie dispendieux et sa fâcheuse tendance à profiter de ses déplacements officiels pour fréquenter les terrains de golf et les pistes de ski. Lorsque les autorités du royaume mettent fin à son mandat, la photo qui le montre tout sourire au côté de Virginia Giuffre, une des victimes de Jeffrey Epstein, a déjà fait le tour du monde. La jeune femme dit avoir été contrainte de coucher avec lui alors qu'elle était encore mineure. Andrew nie. A aucun moment il ne manifeste la moindre compassion, ni pour elle, ni pour les personnes qui ont été abusées sexuellement par le pédocriminel américain. L'affaire commence, ignominieuse, complexe. Elle assombrit les dernières années du règne d'Elizabeth II.



Ci-dessus : Charles III, le prince William et Andrew le 16 septembre dernier, à Londres. A droite, en haut : l'ex-prince avec Virginia Giuffre, alors âgée de 17 ans, en 2001. Peu après le placement en garde à vue de son frère, le roi assiste à l'ouverture de la Fashion Week de Londres. Ci-contre : journalistes et photographes se sont rassemblés devant Wood Farm, où réside Andrew. A droite, le 22 février, William et Kate assistent à la soirée des Bafta.

En novembre 2019, Charles, conscient de la colère et de l'incompréhension des Britanniques, convainc sa mère de la nécessité de bannir Andrew de la scène publique. Trois ans plus tard, il exclut de contribuer au financement de la somme (estimée à un peu plus de 13 millions d'euros) versée par son frère à Virginia Giuffre en échange de l'abandon des poursuites judiciaires que celle-ci a entamées contre lui aux Etats-Unis. Le prince William se montre tout aussi inflexible. En juin 2022, il fait savoir à Elizabeth II qu'il ne participera pas aux traditionnelles célébrations de l'ordre de la Jarretière (le plus ancien des ordres de chevalerie du royaume) si son oncle y est invité. La reine va céder aux exigences de son petit-fils. Mais à l'époque elle ne peut pas prendre la mesure des périls qui menacent l'image de sa famille et de l'institution qu'elle incarne – personne ne sait encore à quel point Andrew s'est compromis avec Jeffrey Epstein. Le décès de la souveraine, en septembre 2022, laisse bon nombre de questions sans réponse. Et le nouveau Charles III aux prises avec un scandale retentissant.

FACE AU SCANDALE, CHAQUE JOUR PLUS RETENTISSANT, CHARLES III VEUT AGIR VITE



Le risque est grand que celui-ci « se poursuive pendant des mois, peut-être même pendant des années », commentait il y a peu un proche du roi dans le quotidien *The Times*. La police britannique a en effet appelé les anciens officiers de sécurité de Mr. Mountbatten-Windsor à raconter ce dont ils ont été témoins pendant leur service. Les perquisitions à Wood Farm, la résidence actuelle de l'ex-prince, et à Royal Lodge, le manoir où il vivait précédemment, ont duré plusieurs jours, et il est possible que de nouveaux éléments soient maintenant versés au dossier. L'ancien Premier ministre Gordon Brown demande par ailleurs que toute la lumière soit faite sur le rôle qu'a pu jouer Andrew dans les facilités d'accès aux bases de la Royal Air Force accordées à plusieurs reprises à Jeffrey Epstein. Les enquêteurs diront si cet accès lui a encore été accordé après 2008, année où ce dernier a été condamné à une peine de prison pour avoir sollicité des relations sexuelles auprès de mineurs – la plus jeune était âgée de 14 ans. Le quotidien *The Telegraph* vient enfin de révéler l'existence, sur le territoire américain, de six boxes de stockage restés jusqu'ici inconnus des forces de l'ordre, dans lesquels le pédocriminel aurait dissimulé des ordinateurs et des photographies.

Dès son avènement, Charles III a prouvé sa volonté d'agir vite et de dresser un mur infranchissable entre son frère cadet et la dynastie régnante. Il lui a enlevé son précat d'altesse royale, le titre de prince qui était son droit de naissance ainsi que tous ses autres titres et honneurs. Il l'a privé de sa rente annuelle et l'a

expulsé de Royal Lodge, l'une des demeures emblématiques de la Couronne. Et « même si les investigations en cours ne parviennent à aucun résultat, écrit le journaliste Robert Hardman dans le quotidien *Daily Mail*, l'absence de remords d'Andrew Mountbatten-Windsor pour les dégâts qu'il a infligés à l'institution monarchique et à sa famille garantit une chose : le souverain n'en a pas terminé avec lui. »

Le deuxième fils d'Elizabeth II occupe toujours en effet la huitième place dans l'ordre d'accession au trône. Le ministre de la Défense, Luke Pollard, confirme que le gouvernement travaille avec le palais de Buckingham dans le but de le rayer pour de bon de la liste des personnes successibles. La procédure devra être approuvée par le Parlement, mais aussi par les gouvernements des quatorze autres pays dont Charles III est roi, comme le Canada, l'Australie, la Jamaïque, la Nouvelle-Zélande ou encore les Bahamas. Elle ne sera activée que lorsque la police aura rendu ses conclusions publiques.

Le 22 février dernier, William et Kate ont assisté à Londres à la soirée des Bafta, équivalent des Césars pour le cinéma britannique, et le prince a confié « ne pas être calme ». « Dans une période où son épouse et lui pensent à l'avenir, cet avenir qui leur apparaît déjà comme une montagne, reconnaît l'un de leurs amis dans le *Times*, les événements actuels rendent la chose encore plus difficile. » Charles III, lui, entend bien transmettre à son héritier une monarchie au-dessus de tout soupçon. Et rester dans l'Histoire comme le roi dont la main n'a pas tremblé. ♦

LES MILLE ET UNE D'ALESSANDRA SUBLET

VIES

Loin du tourbillon médiatique, l'ancienne animatrice partage le fruit de l'introspection à laquelle elle s'est livrée ces dernières années. Une quête d'une version améliorée d'elle-même... jubilatoire. Rencontre dans son Sud rêvé.

PAR **CANDICE NEDELEC** PHOTOS **UGO RICHARD**

Alessandra Sublet a trouvé son chemin, il passe par une nouvelle vie dans l'Estérel depuis quatre ans. Désormais à l'abri des caméras, elle y mène une existence sportive et se consacre à l'écriture. Alors que paraît son premier roman, *Toi que je n'attendais plus* (éd. Robert Laffont), elle dit ne plus craindre le regard de l'autre. « Je m'en suis affranchie depuis longtemps avec le métier que j'ai fait, nous lance-t-elle. Mais j'ai pris tant de plaisir à écrire et à aller au bout de moi-même pour cette aventure-là, que j'aimerais que ce soit bien reçu. » A bientôt 50 ans, cette femme de tête a choisi de croquer dans le changement... à pleines dents.

GALA : Comment est née l'idée de ce roman autour d'une quête de soi ?

ALESSANDRA SUBLET : Mon parcours personnel m'a menée à l'écriture de ce livre. Je ne sais pas comment sont les autrices et les auteurs en règle générale, mais je me suis rendu compte que tu laissais toujours un petit peu de toi quand tu écris. Partir du postulat d'une femme ➤➤



Depuis quatre ans, l'ancienne animatrice a posé ses valises dans la région de Nice. Elle jure ne plus vouloir faire de télé.



Tee-shirt en coton Hugo, pantalon en coton Pomandère.

d'une quarantaine d'années avec deux enfants, divorcée, qui se retrouve en proie à un gros chagrin d'amour, c'était pour moi une bonne base, parce que l'on n'appréhende pas de la même façon un chagrin d'amour à 40 ans passés qu'à 20 ans. Il y a le poids de l'expérience, de la conscience et c'est beaucoup plus difficile à digérer. Je trouvais intéressant d'en parler.

GALA : Qu'est-ce qui est le plus compliqué dans ce type de rupture ? Votre héroïne, Manon, affirme que la solitude dans le couple est pire que d'être seul...

A. S. : Elle fait en effet le constat qu'il n'y a rien de plus terrible que d'être seule... à deux. Souvent, on croit trouver du réconfort en restant en couple, alors que, finalement, le chemin à prendre, c'est la solitude pour se reconstruire. Manon est encore plus courageuse que la moyenne, puisqu'elle quitte cet homme qu'elle aime, parce qu'elle sait très bien qu'à l'âge qu'elle a, ce n'est pas la bonne voie, pas la bonne personne pour elle. Or, quoi de plus fort que de quitter quelqu'un qu'on aime ?

GALA : Ça vous est arrivé ?

A. S. : Oui et nous sommes beaucoup à l'avoir vécu. Je me suis rendu compte qu'on ne pouvait pas tendre la main à quelqu'un qui ne vous la donne pas. Je crois que c'est très féminin, on a cette tendance à être sœur Marie-Thérèse, à vouloir sauver la terre entière. Sauf que cela n'existe pas, parce que l'amour, ce n'est pas une mission humanitaire. Mais les parallèles s'arrêtent là : je ne suis pas Manon !

GALA : Reste que, comme vous qui avez voyagé, très jeune, seule au bout du monde, elle accepte une mission en Arctique afin de prendre un nouveau départ...

A. S. : Elle a cette phrase : « Faut-il aller au bout du monde pour se retrouver ? » C'est une vraie question. Ce qui est important, c'est d'aller au bout de son soi intérieur. Ce travail introspectif est primordial à un moment donné. Même si tu recules ce moment, la vie te met face à un mur et tu es obligée de travailler sur toi pour avancer. Sinon, tu te retrouves confrontée à une succession d'impasses et tu t'épuises beaucoup.

GALA : Si ce n'est par le voyage, par quoi passe ce travail ? Qu'est-ce qui a été le plus efficace pour vous ?

A. S. : Le célibat ! Ça n'est pas simple, c'est le degré zéro au sein de la société. Vu comme une tare. Cependant, je trouve que ce statut permet de vraiment se retrouver, de se poser, de considérer la vie en « slow motion ». Comme s'il fallait prendre le temps de digérer ce qui s'était passé dans notre propre existence, de mettre son ego de côté, et de comprendre, dans notre vie professionnelle ou personnelle, ce qui est arrivé. On a souvent tendance à reporter la faute sur les autres. Mais la vérité, c'est que nous sommes les premiers responsables.

GALA : Qu'avez-vous découvert, lorsque vous vous êtes retrouvée seule après deux divorces ?

A. S. : Que j'avais besoin de ralentir et que je n'avais vraiment plus envie du tout d'être dans la lumière. J'ai ressenti le besoin de renouer avec moi-même. L'écriture est, pour cela, très cathartique. Tu es face à toi-même, pendant des mois, avec une éditrice qui te fouette de temps en temps pour te faire avancer. *[Rires.]* Ça a été salvateur. J'adorerais que ça marche. Pas pour qu'on loue mes talents d'autrice mais juste parce que j'ai très envie de recommencer !

“À CHAQUE FOIS QU'ON M'A TRAITÉE DE FOLLE, C'ÉTAIT BON SIGNE !”

GALA : Vous ne regrettez pas d'avoir arrêté la télé et d'être partie vivre dans l'Estérel ?

A. S. : Ma vie dans l'ombre est bien plus épanouissante. Et pour rien au monde, je ne ferais le chemin inverse.

GALA : Votre changement de vie a-t-il été compris par vos proches ?

A. S. : Ils m'ont dit : « OK, c'est super. Mais qu'est-ce que tu vas faire ? » Ce n'était pas méchant mais on vous colle très vite une étiquette sans penser que d'autres chemins s'ouvrent à vous. J'avais à cœur de prouver que je pouvais porter plusieurs casquettes. Je n'avais aucune garantie que ça marcherait. Ça m'a donné de la force, quelque part. Au final, à chaque fois qu'on m'a traitée de folle, c'était bon signe !

GALA : Vous multipliez les conférences : seriez-vous devenue une sorte de « gourou du changement » ?

A. S. : Un gourou cherche à partager ses croyances. Moi, je suis dans la transmission de mon expérience pour prouver aux autres que, quel que soit le chemin qu'on prend, c'est notre vie, pas celle

des autres, ce sont nos choix, pas ceux que les autres feraient pour nous. Tout n'a pas été simple. Ma trajectoire n'a rien eu de linéaire. La première année de *C à vous*, il y a eu des articles monstrueux à mon égard. Lors du lancement de *La France a un incroyable talent*, certaines personnes me disaient : « Qu'est-ce que tu fais ? Cela ne marchera jamais ! » J'ai essuyé les plâtres et ça n'a pas toujours glissé sur moi. J'aime rencontrer les gens

à l'occasion de mes conférences pour partager cette expérience. Car, pendant vingt ans, vous m'avez vue au travers d'un écran mais, moi, je n'ai vu personne. Il est crucial de savoir faire des choix, apprendre à dire non, s'affranchir des croyances limitantes. C'est important d'aller prêcher cette parole-là, parce que tout cela m'a handicapée à un certain moment. Il faut savoir s'écouter.

GALA : Écrire un roman est-il une revanche par rapport aux critiques sur votre manque de culture supposé, pointé à vos débuts ?

A. S. : Pas du tout. Mais ça m'a fait rire parce que pour certains, la culture, c'est une toise de 0 à 10, et on doit tous s'évaluer sur cette échelle. Or, on s'en fiche complètement. Ça n'est pas parce que j'écris un livre que je suis plus cultivée qu'avant. C'est comme si on disait à un joggeur qu'avant de démarrer l'apprentissage de la course, il fallait qu'il connaisse le chrono de tous les marathoniens professionnels. Il n'y a pas besoin d'avoir lu tout Flaubert pour écrire un roman. Je ne prouve rien en écrivant un livre. Je ne vais d'ailleurs pas chercher le Goncourt ! *[Rires.]*

GALA : Si l'ombre vous convient, vous avez néanmoins repris un peu la lumière avec votre seule-en-scène ?

A. S. : Je souhaitais, là aussi, être dans la transmission. L'idée, c'était d'essayer de déculpabiliser les autres, de ne plus être dans l'exigence de soi, parce qu'on s'oblige à tellement de choses dans la vie, à cause de tout un tas d'injonctions... L'aventure a été folle : se retrouver au Festival d'Avignon puis à Paris, et faire une tournée. Je n'avais pas imaginé ça. Mais à aucun moment, je ne me suis dit que ça allait être ma vie. Jouer la comédie n'est absolument pas ma vocation. Ne plus avoir la lumière sur moi est libérateur. Attention, on ne m'a jamais obligée... Je n'avais pas un pistolet sur la tempe. Mais aujourd'hui, j'ai la vie que j'ai vraiment envie d'avoir.

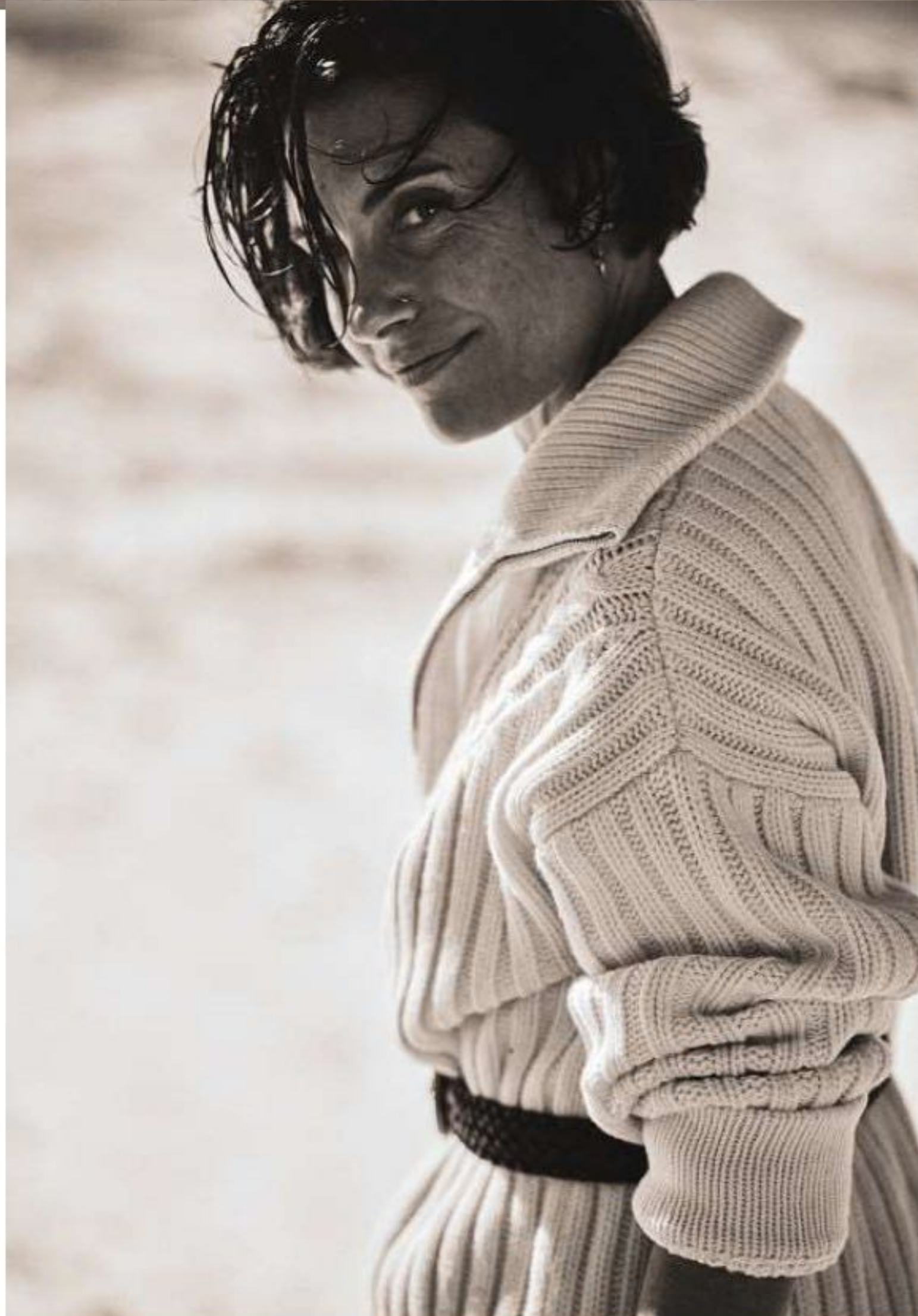
GALA : De quels petits plaisirs est faite cette existence que vous vous êtes construite dans le sud de la France depuis quatre ans ? ➤➤



Si Alessandra Sublet a retrouvé l'amour, elle confie que le célibat lui a permis « de se poser et de considérer la vie en "slow motion" ».



Gilet en cachemire Notshy, ceinture Polo Ralph Lauren. Collier personnel.
Maquillage et coiffure : Amandine Fournier.



A. S. : J'aime accompagner mes enfants à l'école le matin et être sûre que c'est moi qui vais les récupérer l'après-midi. Et faire les devoirs avec eux, avoir une journée entière pour écrire...

GALA : Votre héroïne, Manon, a longtemps résisté à la maternité, mais elle affirme que ses enfants l'ont enracinée. Et vous, qu'avez-vous découvert grâce à Charlie, 13 ans, et Alphonse, 11 ans ?

A. S. : J'ai appris à être mère pour de vrai. Les enfants te mettent sur un chemin de sagesse et de maturité. Tu t'entends répéter ce que tes parents te disaient en boucle, qui t'ennuyait vraiment : « Fais tes devoirs, ton lit... » Alors tu te dis : « Tiens, j'ai vieilli, mais je suis plus sage ! » En fait, les enfants nous ancrent.

GALA : Vous avez pourtant longtemps repoussé l'idée d'avoir des enfants...

A. S. : Je ne regrette pas d'avoir fait mes enfants tard. Je n'aurais pas pu avoir la carrière que j'ai eue, ni pu être assez libre autrement. J'avais de l'ambition et ce n'est pas un vilain mot. Ça veut dire aller au bout de ses envies. Je ne voulais pas avoir des enfants dans les pattes. Quand je voyais ceux de mes amis, je rentrais chez moi le soir, je mangeais un Kiri, un bout de pain et j'étais heureuse. Je n'étais vraiment pas prête à être mère. D'ailleurs, ça n'est un secret pour personne, parce que j'ai écrit un livre dessus [*T'as le blues, baby ?*, publié en 2013, ndlr]. Pour ma fille, j'ai fait un baby blues et, derrière, une dépression post-partum. Donc, comment vous dire... La maternité m'a accueillie les bras grands ouverts ! C'est là que je me suis dit : « Tiens... Est-ce que quelqu'un aurait pu penser à me dire que, finalement, c'est difficile d'être mère ? » J'en ai voulu à la terre entière.

GALA : Aujourd'hui, alors que vos enfants ont grandi, quel genre de mère êtes-vous ?

A. S. : L'avantage d'être divorcée, c'est que lorsque l'on se retrouve, on est comme une team tous les trois. Je les ai beaucoup avec moi. On communique beaucoup. J'ai aussi face à moi des gamins qui, émotionnellement, sont un peu plus mûrs que ce qu'on était à leur âge, parce qu'ils vivent déjà des choses compliquées. Une séparation, c'est un traumatisme, on ne va pas se mentir. Ça ne glisse pas sur un enfant comme ça.

GALA : Comment vivez-vous le fait d'avoir une fille ado ?

A. S. : Elle est géniale, même si elle va mettre du mascara en douce ou du parfum un peu trop femme pour elle ! Je suis très vigilante sur le temps d'écran. Je dois être l'un des pires parents de l'école. Mais ils ont, avec les réseaux sociaux, un temps d'avance par rapport à nous sur plein de sujets. Sur la conception de l'amour, par exemple. Moi, j'étais candide à l'âge de ma fille. Elle me sort des théories sur les garçons, parfois... Je lui dis : « Excuse-moi, t'as été mariée dix ans, déjà ? Comment ça se passe ? » Mes parents m'ont élevée en me répétant : « Fais ce que tu veux mais bosse, et sois indépendante. » Je veux transmettre la même chose à mes enfants. Si ma fille partait, comme ce fut mon cas, faire de l'humanitaire en Namibie ou des petits boulots à New York ou à Bali, je serais heureuse pour elle... Et morte de trouille ! Bon, aujourd'hui, il y a le portable. Mais je n'ai pas envie qu'ils partent. Je suis trop bien avec eux. Moi, qui ne voulais pas de la maternité, je pense que je suis encore plus mère que n'importe quelle mère.

GALA : Vous aurez 50 ans cette année, comment vivez-vous ce cap ?



Chemise Guess, pantalon Ralph Lauren.

A. S. : J'adore mon âge. Je n'accorde pas beaucoup d'importance à mon apparence quotidienne. Je n'ai jamais aimé me maquiller. Ado, j'étais un peu comme le personnage de la série *Punky Brewster*. Aujourd'hui encore, maquillée, j'ai l'impression de faire vingt ans de plus. En talons, j'ai l'impression de faire trente ans de plus. Et coiffée avec un brushing, je suis presque une senior ! Bref, je préfère le naturel. Ce qu'il faut, c'est avoir une vie saine et être alignée avec soi-même. A bientôt 50 ans, j'ai l'impression d'être une adolescente... avec une carte bleue. C'est une période de la vie où tu t'affranchis de pas mal de choses, tu n'as plus de compte à rendre à la société. Tu peux enfin vivre ta vie. Mon métier a été un accélérateur pour toutes ces choses-là. Quand tu es sous les projecteurs pendant vingt ans, heureusement que tu fais vite fi du regard des autres... Je me suis battue professionnellement pour être indépendante financièrement. Donc, après... A part la quête de l'amour et la santé, il ne peut pas m'arriver grand-chose.

GALA : Vous n'êtes plus en quête de l'amour. Vous dédicacez votre livre à votre mari...

A. S. : La seule chose que je peux dire, c'est que j'ai eu beaucoup de chance, parce que ce n'était pas gagné. J'ai divorcé deux fois ! J'en étais en partie responsable. Si tu t'es mis dans un engrenage et qu'à un moment donné, tu es malheureux, c'est que tu as aussi fait le mauvais choix. Et il faut l'assumer, le comprendre, ça prend du temps pour s'ouvrir à de nouveaux horizons, cesser de répéter des schémas qui sont souvent les mêmes. Il faut arrêter de jouer les sauveuses. Et surtout, arrêter de se convaincre que l'amour est une option dans la vie. Je pense sincèrement que tout être humain a besoin d'aimer et d'être aimé.

GALA : N'est-ce pas un peu old school de vous marier à chaque fois ?

A. S. : Ça n'est pourtant pas le syndrome de la princesse avec ses jolies robes ! J'étais en basket le jour de mon mariage. Mais je trouve ça beau. Ça a du sens pour moi. Appelez-moi Elizabeth Taylor ! [*L'actrice s'est mariée huit fois*, ndlr.] Non, pas du tout, parce que là... je suis sûre. Et puis, j'ai presque 50 ans ! Ça suffit les conneries... [Rires.] ♦

COMPTOIR DES COTONNIERS & PRINCESSE tam•tam

jean BILLIE, 99€
marcel coton, 29€

CHARLES PÉPIN

“LE CHANGEMENT EST INÉVITABLE”

Et si nous avions droit à plusieurs vies, et n'étions nécessairement condamnés à rester sur une seule voie, à montrer le même visage, le même profil. Le philosophe explore avec nous les questions à se poser avant d'envisager un revirement existentiel.

INTERVIEW **GAËLLE PLACEK** PHOTOS **AUDOIN DESFORGES & LÉA CRESPI / PASCO & CO**

Rendez-vous au café Charlot, dans le Marais, à Paris : l'homme y a ses habitudes. Installé face à son ordinateur, Charles Pépin travaille sur son prochain ouvrage. Forcément philosophique. Pour l'heure, il accepte de converser sur cette quête du mouvement. Un thème qu'il a abordé dans ses nombreux ouvrages. Et dans sa vie personnelle. Quand tout devient plus clair...

GALA : Quelle est votre définition du changement ?

CHARLES PÉPIN : Déjà, il y a deux idées du changement différentes : le changement brutal et le changement progressif par transformations silencieuses successives. On a coutume en philosophie de dire qu'il y a une vision plutôt occidentale du changement et une autre, disons, plus orientale, chinoise, avec une série de transformations silencieuses presque invisibles à l'issue desquelles, un jour, on comprend soudain qu'on a changé. Par exemple, sur le vieillissement physique, c'est plutôt la version chinoise qui est intéressante. François Jullien, philosophe sinologue, raconte que les transformations les plus du-

rables sont plutôt celles qui avancent à pas feutrés. Mais je pense qu'il est intéressant dans une vie de s'offrir la possibilité des deux changements.

GALA : A hauteur d'homme, c'est quoi un changement brutal ?

C. P. : Par exemple, ça peut être la foi qui arrive. Il y a des gens qui, soudain, rencontrent Dieu. Il y a eu un très beau livre sur ce thème, celui d'Emmanuel Carrère, *Le Royaume*. Il y a également le choc amoureux qui change la vie. J'en parle dans mon livre *La Rencontre*. On se découvre autre, on découvre en soi d'autres dimensions.

GALA : Et quid des transformations silencieuses progressives ?

C. P. : Prenons notre façon de vivre la sensualité. Dans notre jeunesse, on peut avoir aimé une forme de sensualité, excitante, la passion, et avec l'âge, on découvre ce que l'on appelle le slow sexe, on réalise que plein de choses relèvent de la sensualité, qu'on ne rangeait pourtant pas dans cette case. Pour être concret, on peut tout à fait penser qu'à 20 ans la sexualité, c'est surtout l'acte sexuel et on comprend plus tard que, finalement, la vie sexuelle s'entend en un sens bien plus large et qu'on commence à « faire l'amour » quand on prend plaisir à discuter avec l'autre et à entrer en connexion avec lui. Et ça, ça ne se fait pas en une journée ! Ça relève d'une transformation silencieuse, d'une sédimentation progressive... Et puis un jour, on se dit « tiens, j'ai changé ! » et on ne s'en était pas rendu compte. Un autre exemple, c'est le vieillissement.

GALA : C'est-à-dire ?

C. P. : C'est quelque chose qu'on a tous vécu : un jour, on découvre une ride nouvelle sur notre front, elle ne nous fait pas plaisir et, finalement, on se rend compte deux mois plus tard qu'on l'accepte et même qu'on l'apprécie ! On s'inscrit comme ça dans un continuum, on admet finalement qu'on ne peut pas vaincre le temps. Et dans la notion du changement, il y a vraiment la question de l'acceptation du temps. Aujourd'hui, il y a un fantasme d'être plus fort que le temps, de rester jeune, de devenir immortel, voire de télécharger le contenu de sa conscience, de cryogéniser son corps, mais la vérité de la vie, ce n'est pas ça. Le temps est plus fort que nous. Et en général, tout ce qui relève de l'acceptation des effets du temps sur nous, relève plutôt des transformations silencieuses que du changement brutal... C'est, à mon avis, un des secrets de la sagesse : il faut accepter de vieillir et on ne peut pas accepter le vieillissement sans aller jusqu'à l'aimer. ➤➤





GALA : Mais comment bien vieillir ?

C. P. : C'était tout l'objet de mon livre *Vivre avec son passé*, dans lequel j'expliquais comment bien vieillir et comment finalement ne pas devenir un vieux con, ne pas être dans l'aigreur, le ressentiment, la nostalgie excessive, en trouvant la juste distance avec son passé et en acceptant qu'à chaque âge il y a des joies et des beautés. Constaté qu'on peut avoir du charme en étant plus âgé, plus fatigué.

GALA : Mais au final, le changement est-il inévitable ?

C. P. : Ça, c'est une vraie question de philosophie difficile.

GALA : Ça tombe bien, vous êtes philosophe ! Vous avez deux heures pour nous l'expliquer !

C. P. : Je ferai plus court, rassurez-vous ! Moi, je crois que le changement est inévitable, mais des philosophes chrétiens pensent que le moi comporte une vérité immuable qui rend notre âme éternelle et qu'au fond l'essentiel ne change pas, ce qui change étant secondaire. Ce sont des philosophes essentialistes. Je crois qu'ils ont tort : pour moi, l'essentiel est justement que tout change ! On n'a pas un moi qui demeure immobile. Des auteurs que j'apprécie comme Sartre, David Hume, et en psychanalyse Freud nous disent bien que c'est une illusion de penser que le moi ne changerait pas. Le changement, c'est la vie. Et toute la question devient : comment bien le vivre ? Et là, il y a beaucoup d'outils philosophiques. Avec Sartre, on apprend à changer de regard sur un obstacle, à ne pas le voir comme un problème. Et pourtant, c'est notre premier réflexe. Or, on peut le voir comme une chance, une opportunité. Il prend comme exemple quelqu'un qui veut gravir une montagne, mais un rocher tombe et lui barre la route. Il va d'abord voir ce rocher comme un obstacle parce qu'il reste obsédé par sa finalité première qui est d'arriver en haut le plus vite possible, mais s'il se dit « je vais peut-être contempler la beauté du paysage », il va monter sur le rocher et celui-ci va devenir une chance.

GALA : Cet exemple et votre développement philosophique nous indiquent que nous ne sommes pas tous égaux face au changement.

C. P. : C'est vrai, vous avez raison ! Il y a peut-être dans notre aversion au changement quelque chose qui vient de la petite enfance. Je pense à la mort d'un des parents, à l'abandon d'un des parents ou aux violences parentales. Pour eux, il y a une angoisse telle que tout changement nouveau va être vécu dans la panique. Mais on peut apprendre à compenser à l'âge adulte, il y a des thérapies de la cohérence pour les y aider. Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse, comme le dit de manière provocatrice le psychiatre Ben Furman. En revanche, probablement que les enfants qui ont été très bien sécurisés par l'amour des parents dans la petite enfance sont plus capables de bien vivre le changement. Ils ont une forme de confiance sereine qui vient des premières années.

GALA : Les femmes sont-elles plus aptes au changement que les hommes ?

C. P. : Non, le changement n'est pas genré. C'est lié à l'histoire de chacun.

GALA : Dans notre numéro, on aborde le changement physique avec la chirurgie et la médecine esthétiques et on voit bien que c'est un vrai sujet pour nombre d'entre nous avec l'âge. Les sondages et les salles d'attente bondées nous le prouvent...

“ON NE PEUT PAS ACCEPTER LE VIEILLISSEMENT SANS ALLER JUSQU'À L'AIMER”

C. P. : On aurait tort de se priver de ce que la science ou la médecine apportent comme progrès. Toute la question, c'est de garder l'expression de sa singularité, voire l'expression tout court ! Si on va trop loin, on perd son expressivité et donc aussi sa beauté. Il faut avoir une boussole dans cette orientation existentielle : la chirurgie ou la médecine esthétiques sont-elles au service de ma singularité ? Je connais bien cette question parce que, d'une part, ma mère est dermatologue et travaille dans un centre d'esthétique et que, d'autre part, j'ai écrit mon premier essai sur la beauté, aussi bien celle des œuvres d'art que des paysages ou des personnes... Evidemment que se trouver belle donne confiance, c'est tout à fait défendable, mais attention aux effets les plus clairs de la chirurgie esthétique : des effets de normalisation et de conformisme. Sur le front, sur les lèvres, sur les pommettes, c'est un travail d'uniformisation et là, il y a un problème, car la beauté, c'est toujours singulier. Il faut garder le cap et se demander sans cesse « est-ce que ça me ressemble ? ». Bergson a dit en substance : « la liberté, ce n'est pas s'affranchir des contraintes, mais c'est, dans les contraintes, être capable de réussir à poser des actions, des gestes qui me ressemblent, qui expriment ma personnalité. » En clair, je pense que je vais me sentir beau dans la mesure où ce que je fais me ressemble. Et donc si je cède trop à une injonction de l'époque et à des opérations esthétiques qui vont me faire trop ressembler aux autres, je vais peut-être perdre en rides mais également en singularité et donc en beauté.

GALA : Pour cela, il faut s'aimer soi...

C. P. : Oui, et être accompagné. Les chirurgiens plasticiens ne sont pas des thérapeutes et pas forcément très bons dans l'accompagnement. Ils sont parfois trop mercantiles. Mon conseil, c'est d'être accompagné en thérapie pour savoir ce à quoi on aspire vraiment. Tout cela nous montre que le changement est toujours en partie subi et en partie voulu et orchestré. Et ce qui va nous faire du bien, c'est de ne pas fantasmer une maîtrise complète, d'accepter une forme de changement subi. Il faut dire à toutes ces femmes et ces hommes qu'on ne pourra jamais lutter complètement contre le temps. Sophie Marceau en parle très bien d'ailleurs.

GALA : Mais ce discours n'est-il pas hypocrite ? Cette pensée est magnifique sur le papier et ensuite, vous avez le principe de réalité, des tiraillements intérieurs, les injonctions de la société...

C. P. : Je n'ai pas de solution toute faite : on est tous confrontés à ce vieillissement, à ces chairs qui se relâchent et nous soufflent qu'on va mourir un jour. Entre l'acceptation et la résistance se déplace le curseur, à chacun de savoir où il le place. Mais si on n'accepte pas de vieillir, on va mal vieillir... Plus on accepte ce que l'on ne peut changer, plus on peut agir là où on peut agir ! A contrario, si je suis en résistance complète contre la vie elle-même, le vieillissement, la mort qui vient, je vais m'épuiser en luttant contre l'impossible et je ne garderai ➤➤

“PLUS ON ÉCHOUE, PLUS ON EXISTE, PARCE QU’ON VA RÉUSSIR À ENVISAGER D’AUTRES CHEMINS D’EXISTENCE”

pas de ressources pour lutter là où je peux lutter. Il faut cesser de se dire « quand je veux, je peux ». Non, tout n’est pas possible. Sky is the limit ? Non ! La reconnaissance des limites de mon pouvoir, c’est au fond le début de l’agrandissement de mon pouvoir. C’est là toute la sagesse stoïcienne. Dans l’Antiquité, les stoïciens disaient : « Plus tu sais accepter ce que tu ne peux pas changer, plus tu pourras changer ce que tu peux changer. »

GALA : Qu’est-ce qui distingue le changement de l’instabilité ?

C. P. : Belle question ! Il faut avoir son calme intérieur, ses repères et se demander « qu’est-ce qui compte vraiment pour moi ? ». Il faut garder en vue son projet existentiel principal. Cette boussole interne permet d’avoir quelque chose à quoi s’arrimer dans le tumulte, dans le mouvement. Car il faut se méfier de l’agitation. Il y a une dialectique entre le mouvement et ce qui ne bouge pas. Par exemple, l’histoire familiale, la place que l’on a dans une fratrie... on peut toujours les revisiter mais, pour l’essentiel, cela ne bouge pas. Le psychanalyste Jacques Lacan disait : « Sur quoi je ne dois pas céder ? » Il est important de dire aux lecteurs de *Gala* que même si on aime le changement, il ne faut pas oublier de s’interroger sur ce qui ne doit pas changer.

GALA : Parlons maintenant de celles et ceux qui ont tout plaqué pour commencer une nouvelle vie...

C. P. : C’est magnifique, car les principales erreurs que l’on fait souvent, c’est de penser que la vie qu’on a est la seule qu’on pourrait avoir. Dans mon livre *Les Vertus de l’échec*, j’ai montré que, parfois, c’est grâce à un échec que l’on arrive enfin à changer de vie alors que l’on n’en aurait pas eu le courage si on avait été confortablement assis sur les rails de son petit succès social ou familial. Paradoxalement, ce qui va rendre possible un beau changement et une renaissance, c’est parfois un drame ou un échec ou une blessure d’ego. Sartre était convaincu que plus on échoue, plus on existe, parce qu’on va réussir à envisager d’autres chemins d’existence qu’on n’aurait jamais imaginés si on n’avait pas divorcé, été licencié, si on n’avait pas planté sa boîte. Attention, d’autres opèrent le changement de vie sans passer par la case échec. Beaucoup de trentenaires qui ont fait de bonnes études, par exemple, plaquent tout pour faire un CAP de charcutier, d’ébéniste... C’est une énorme tendance chez les jeunes : ils n’en peuvent plus des bullshit jobs, aller à des réunions toute la journée sans trouver de sens à tout ça. Cela indique que cette génération veut de l’accomplissement et pas seulement un emploi, et qu’une vie toute tracée les angoisse. Ils ont 28 ans, et l’idée même de faire toute leur vie dans une entreprise sans que ce soit passionnant les terrifie, contrairement aux générations d’avant.

GALA : Comment ont-ils abouti à cette réflexion ?

C. P. : Il y a une lucidité nouvelle sur le côté inintéressant de certains métiers pourtant valorisés dans le capitalisme comme le marketing, la pub. Ce sont des exemples. Quand j’interviens en entreprise, en tant que philosophe, je remarque également une évidence : beaucoup de métiers ne sollicitent pas assez l’intelligence des cadres. En fait, ils sont plus intelligents que leurs tâches, ils s’ennuient et c’est pour cela qu’ils changent de métier.

GALA : Et vous, pouvez-vous nous dire si personnellement vous avez opéré des changements dans votre vie ?

C. P. : Bien sûr, j’ai affronté une question existentielle très forte à un moment où je venais d’être diplômé d’HEC et que je devais commencer à la Société Générale au service des études économiques : j’ai décidé de ne pas m’y rendre pour devenir prof de philo. J’ai changé de voie, et c’était assez radical. J’ai quitté Paris pour enseigner dans un lycée à Cambrai et j’ai renoncé à un assez gros salaire au démarrage de ma vie professionnelle pour devenir enseignant. La philosophie en 1997 n’étant pas à la mode comme aujourd’hui.

GALA : C’était courageux !

C. P. : Non, j’ai surtout fui ! Je ne voulais pas être dans un bureau tous les jours. C’est infantile, mais je vais vous livrer une confidence : le portillon où il faut badger, je l’ai vu lors de mon entretien d’embauche à la banque et je me suis dit « non, je ne ferai pas ça tous les matins ». Ce n’est pas méprisant, mais chacun a ses névroses et moi j’ai besoin de me sentir libre physiquement ! Ensuite, j’ai aussi divorcé avec trois enfants, c’est un autre changement. J’ai également arrêté d’enseigner au lycée au bout de vingt-cinq ans pour vivre de mes livres et de mes conférences. J’ai réalisé que j’allais me répéter plus que me réinventer. J’ai eu peur d’un excès de confort même si j’adorais ce métier et mes élèves. J’ai pris ma décision du jour au lendemain et c’était assez angoissant, je l’avoue. Il m’est arrivé de me lever le matin en me demandant où j’allais. J’ai dû m’inventer une nouvelle vie. Enfin, et ce n’est pas le moindre de mes changements : je suis passé d’auteur de romans avec peu de lecteurs à auteur d’essais qui se vendent très bien ! J’ai vécu des salons du livre avec aucun acheteur pendant des heures alors qu’à côté de moi un auteur à succès signait à tour de bras son ouvrage. Et un jour, vous devenez cet auteur. Ça, c’est un gros, gros changement existentiel (*rires*) même si, là aussi, il y a quelque chose qui ne change pas, c’est le plaisir d’écrire...

GALA : En conclusion, monsieur l’ex-professeur de philosophie...

C. P. : Spinoza nous dit : « Il y a des changements qui mettent en joie et ceux qui rendent tristes. » Ce qui met en joie, c’est toujours ce qui agrandit notre existence. Quand je change de boulot, d’histoire d’amour et je me découvre autre, ça va me rendre plus vivant. Et puis, il y a des changements qui diminuent ma puissance d’exister, qui vont me rendre aigris, tristes, parce que j’ai perdu de la puissance d’action, de la surface sociale. Enfin et c’est important de le dire : notre responsabilité d’homme sur le changement, c’est d’être curieux. Curieux des autres facettes de la vie que je n’ai pas encore explorées. Et peut-être que cette curiosité, si on la développe vraiment, elle maximisera la chance que le changement mette en joie et ne rende pas triste. C’est beau la curiosité ! ♦

Thierry Lhermitte présente le 18 mars 2026, une création inédite de Charles Pépin, inspirée de son essai *La Rencontre*, une philosophie au Théâtre du Ranelagh, Paris 16^e. Et retrouvez Une philosophie, le podcast de Charles Pépin.



TÉMOIGNAGES

TOUT PLAQUER

POUR SE RÉINVENTER

Aurélie est partie à l'autre bout du monde sur un coup de tête. Elodie a finalement appris le métier de ses rêves. Valérie et Patrick ont troqué leur villa contre un bateau... Portraits de ces aventuriers qui nous inspirent.

PAR **APOLLINE HENRY** ILLUSTRATION **LÉA CHASSAGNE**

Les chiffres sont éloquentes : un sondage Ifop, réalisé au mois de juin 2025 pour les 45 ans de *Madame Figaro*, révèle un franc désir de changement chez les Françaises âgées de 40 à 50 ans : 20 % souhaiteraient adopter un rythme de vie moins stressant, 19 % aimeraient déménager dans une autre ville, une autre région ou même un autre pays, tandis que 18 % caressent l'idée d'une reconversion professionnelle. Pourquoi ces rêves restent-ils lettre morte ? Qu'est-ce qui nous empêche de changer de vie une bonne fois pour toutes ? Nos peurs, bien sûr. Celle de l'échec, d'abord, qui peut nous paralyser dans un quotidien insatisfaisant mais rassurant. Celle du rejet, ensuite, qui nous fait craindre le qu'en-dira-t-on. Celle de l'aventure, enfin, qui nous pousse à rester sur une route toute tracée. Heureusement, ces craintes n'ont rien d'insurmontable : voici des hommes et des femmes qui, eux, ont osé les affronter.

AURÉLIE (35 ANS)

"J'ai réalisé que je n'étais pas heureuse"

« Il y a encore quelques années, j'étais l'archétype de la Parisienne. Je travaillais dans la pub, je sortais cinq soirs par semaine, je buvais trop... Un vrai cliché. Et puis le Covid est arrivé et tout s'est écroulé. Durant l'été 2020, j'ai été obligée de ralentir le rythme. Privée de mes distractions habituelles, j'ai réalisé que je n'étais pas heureuse : mes excès ne servaient qu'à masquer un immense vide intérieur. J'étais en mode "pilote automatique" depuis des années. Bref, je n'étais tout

simplement pas "à ma place". Il me fallait du changement, et vite ! J'ai donc pris la décision de voyager, parce que cette passion m'a toujours fait vibrer. Trois jours après avoir posé ma démission, j'étais dans un avion direction l'Inde, avec mon sac à dos et mon espoir de renouveau. Pendant quinze mois, j'ai sillonné le monde, de l'Inde à la Nouvelle-Zélande, de l'Amérique du Sud aux Philippines. Bien sûr, j'ai connu quelques galères, mais j'étais surtout ivre de liberté : c'est là que j'ai compris que le "métro-boulot-dodo", c'était terminé pour moi. J'ai posé mes valises à Bali, une île pour laquelle j'ai ressenti un véritable appel du cœur. Grâce à la vente de mon 27 m² à Paris, je me suis fait construire une villa de rêve et j'ai développé mes activités autour du voyage et du bien-être, en y intégrant une dimension plus consciente. Ça fait deux ans que ma vie a radicalement changé, et je ne regrette rien. »

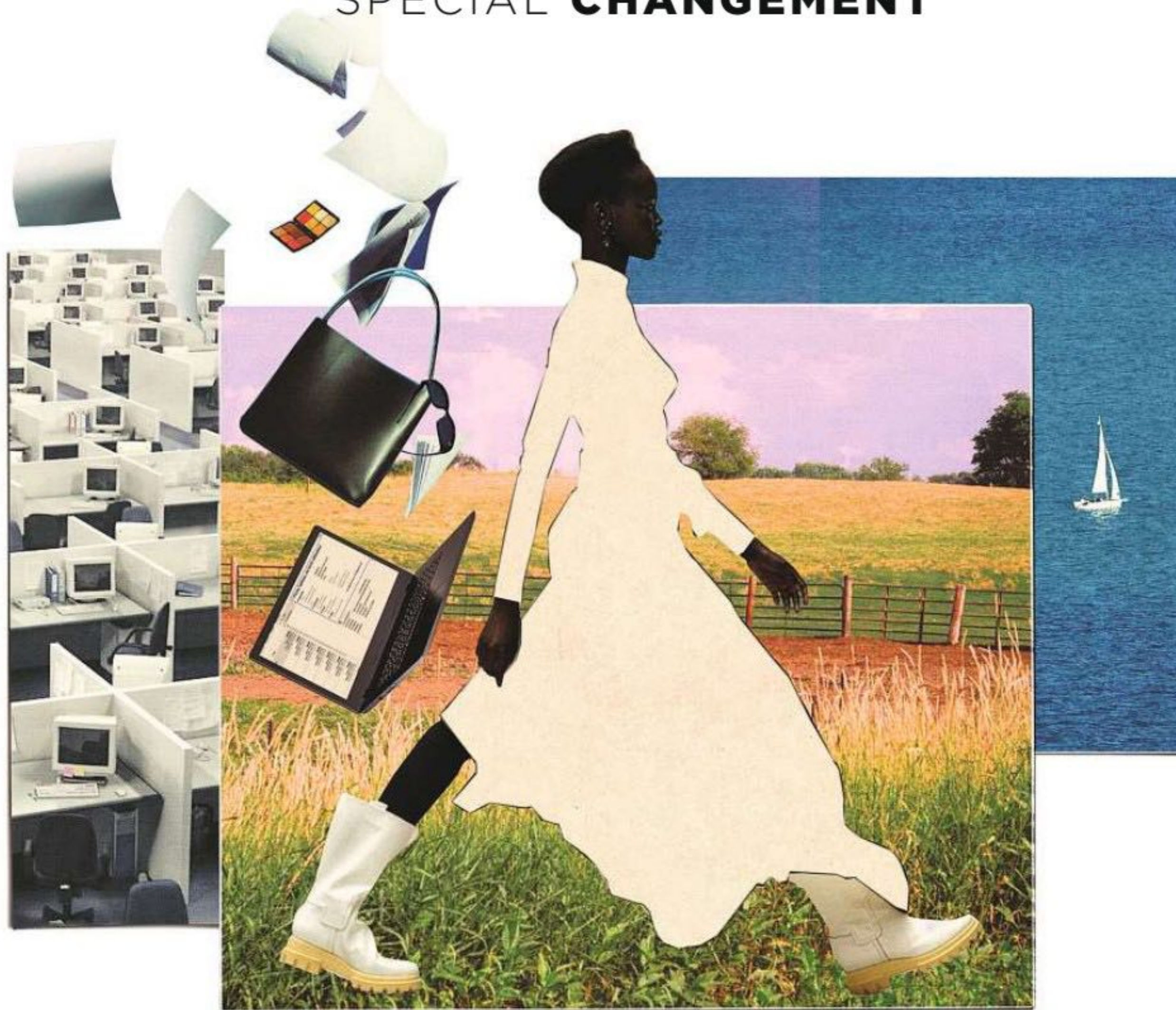
Ses récits et conseils de voyage : lilifoodiestravel.co

VALÉRIE ET PATRICK (60 ET 66 ANS)

"Nous avons largué les amarres"

« Au terme d'une vie professionnelle bien remplie, la retraite est arrivée. Et, comme beaucoup de jeunes retraités, Patrick et moi avons eu envie de partir au soleil ! Nous avons donc parcouru plusieurs pays, en vain : aucun ne nous inspirait vraiment. En 2018, nous sommes allés visiter l'Andalousie, et ça a sans doute été le pire : le bord de mer était d'une tristesse absolue... Le déclic est arrivé peu après : tandis que nous buvions un café au-dessus d'une marina, j'ai vu passer un catamaran. Je ne sais pas d'où c'est venu, mais j'ai simplement dit à mon mari : "Je pourrais vivre là-dessus." Patrick est passionné de bateaux depuis l'enfance – ce n'est donc pas tombé dans l'oreille d'un sourd ! Il m'a répondu : "Alors on va acheter un bateau, et on y vivra." Nous avons laissé mûrir ce projet fou pendant six ans : nous avons regardé des centaines de vidéos, fréquenté les salons nautiques, rencontré des passionnés... Patrick a passé son permis de navigation en mer et nous avons fait quelques sorties en Méditerranée, histoire de nous faire la main. Enfin, grâce à la vente de notre maison, nous avons acheté notre catamaran, le Kailani. Patrick et moi avons largué les amarres le 1^{er} juillet 2024 : nous sommes partis du Sud de la France, direction les Baléares, Gibraltar, les Canaries... et puis ➡➡





l'Atlantique. Aujourd'hui, nous avons pleinement embrassé cette vie d'aventures. La mer, ce sont des difficultés, bien sûr, mais aussi des rencontres inspirantes, des paysages fabuleux et de nouvelles promesses chaque jour. Nous espérons bien inspirer d'autres navigateurs en herbe grâce à nos vidéos ! »

sailing-kailani.com

ELODIE (37 ANS)

“J'avais besoin de renouer avec la bienveillance”

« J'ai été infirmière en psychiatrie pendant plus de dix ans. Une décennie au cours de laquelle j'ai vu mes conditions de travail se dégrader peu à peu, ma vie personnelle s'effacer progressivement au profit du boulot, mon bien-être psychique se réduire de jour en jour... J'ai frôlé le burn-out. Un jour, j'ai simplement dit “stop” : il fallait que je me reconvertisse dans un job plus en accord avec mes valeurs, c'était vital ! Or, il se trouve que je venais d'organiser mon mariage et j'avais beaucoup aimé imaginer la décoration. Alors je me suis dit : “Pourquoi pas ?” J'ai fait une formation de wedding planner et je suis passée à mi-temps à l'hôpital, histoire d'assurer mes arrières. Je me suis démenée pour me faire connaître : je suis allée taper à toutes les portes, j'ai créé mon site web, j'ai écumé les salons... Et, enfin, j'ai organisé mes premiers mariages. Je suis devenue wedding planner à temps plein environ six mois après avoir sauté le pas, malgré le scepticisme de mon entourage. J'ai troqué mon job déprimant et stressant contre un environnement bienveillant, doux et plein de beauté. Ça a tout changé dans ma vie : j'ai retrouvé le plaisir de travailler, du temps avec ma famille, un meilleur salaire et ma joie de vivre. Zéro regret ! »

page-mariage.com

AUDREY ET SAMY (32 ANS)

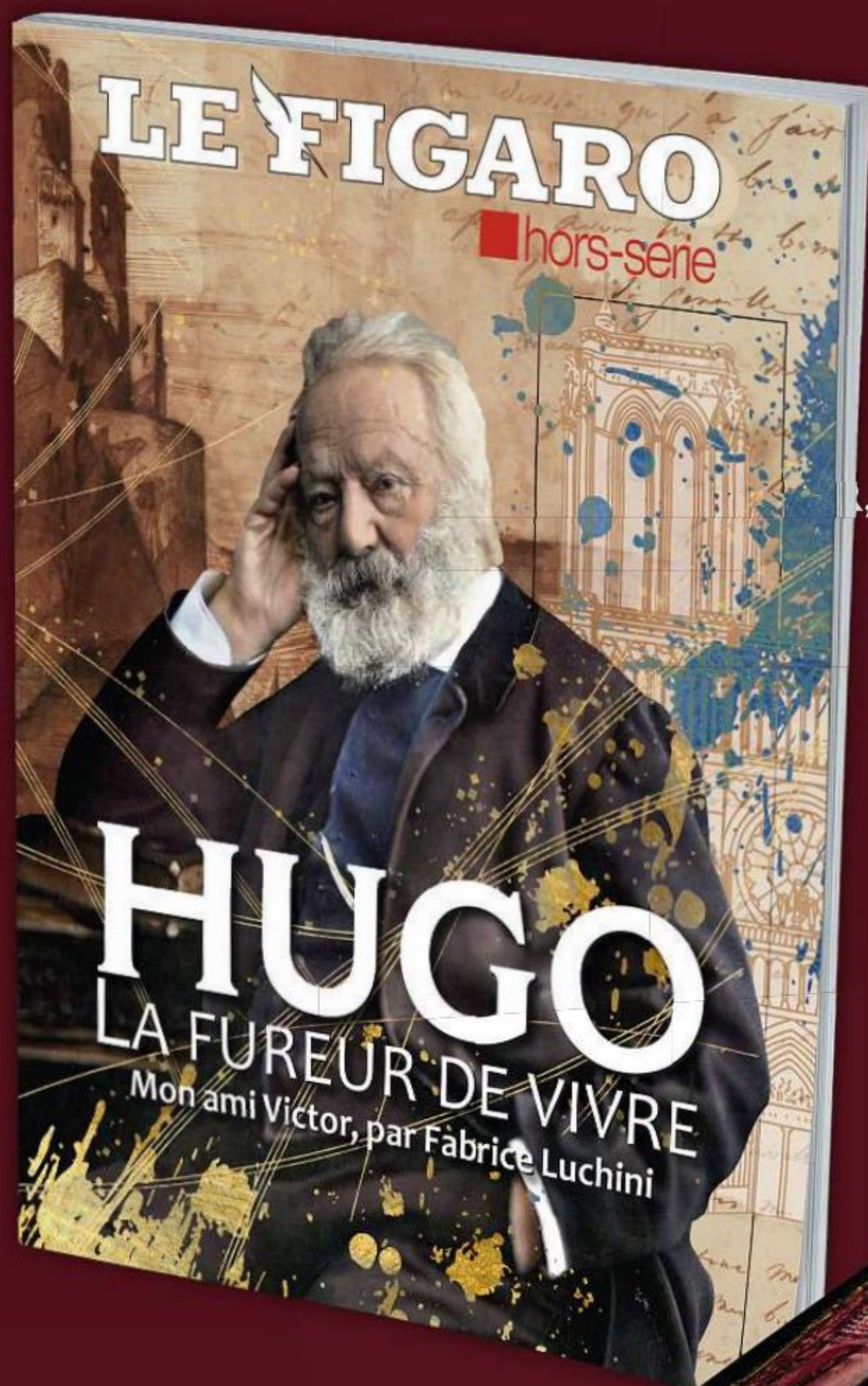
“C'est le projet d'une vie”

« Audrey et moi étions en couple depuis environ six ans lorsque l'envie d'acheter “notre” maison s'est imposée à nous. Amoureux des vieilles pierres, nous ne nous voyions pas vivre dans un lieu sans âme ni histoire – nous avions envie d'un château, rien de moins ! Mais la réalité nous a vite rattrapés : avec notre budget limité, nous ne pouvions nous offrir que des lieux sans le moindre intérêt architectural et/ou géographiquement inaccessibles... Après de nombreuses visites, nous avons finalement eu un coup de cœur pour un manoir normand du XVIII^e siècle, avec sa façade en pierre de taille et son immense parc arboré. Problème : l'endroit était inhabité depuis plus de quarante ans. Il n'y avait ainsi ni chauffage, ni eau courante, ni électricité... Ça ne nous a pas refroidis, bien au contraire : Audrey et moi sommes d'un naturel optimiste, alors nous nous sommes retroussé les manches et avons commencé la rénovation de notre “petit château”. Le défi numéro un était de le rendre habitable, car nous avons commencé à y vivre dès le premier jour, en mode camping ! Côté travaux, nous avons tout appris en autodidactes, grâce à des tutos et aux conseils de la famille : c'est le projet de notre vie, et nous comptons bien le réaliser de nos propres mains, même si ça nous prend plusieurs décennies. L'objectif 2026, c'est de transformer le rez-de-chaussée en un appartement confortable, avant d'attaquer l'étage. Le soutien de notre communauté, sur les réseaux sociaux, nous aide à garder le cap. »

@AuPetitChateau1780 (sur Youtube et Instagram)

LE FIGARO

■ hors-série



VICTOR HUGO, UNE FORCE QUI VA

Du jeune homme timide exprimant dans ses vers son amour pour sa jolie voisine au père de la République composant d'immenses épopées lyriques, Victor Hugo semble avoir vécu mille vies. Poète, dramaturge, romancier, pamphlétaire, il domina un siècle de littérature française. À 14 ans, il rêvait d'être « Chateaubriand ou rien ».

À l'occasion de la sortie du film *Victor comme tout le monde* de Pascal Bonitzer avec Fabrice Luchini, dans son propre rôle d'acteur fasciné par Hugo, *Le Figaro Hors-Série* célèbre l'auteur des *Misérables*. Récit de la vie de ce génie précoce devenu chef de file des romantiques et opposant à Napoléon III, entretien avec Fabrice Luchini, décryptage de l'œuvre de Hugo, comparée à celles de Balzac, Baudelaire, Delacroix... Quelle fut sa vision politique, qui l'amena à s'exiler pendant dix-neuf ans ? Comment sa passion pour le patrimoine a-t-elle participé à sauver Notre-Dame de Paris ? Qu'en est-il de sa relation aux femmes ? Pourquoi est-il devenu un adepte des tables tournantes ? Découvrez Hugo le géant à travers Victor, l'homme passionné.



14 €
,90

164 pages, en vente actuellement
chez votre marchand de journaux et sur www.figarostore.fr/hors-serie



Retrouvez *Le Figaro Hors-Série* sur X et Facebook



CÉLÉBRITÉS

CEUX QUI ONT PRÉFÉRÉ L'OMBRE

Ils ont été très connus, portés aux nues. Et puis ils ont choisi de disparaître, de tourner la page de leur exposition médiatique, pour mieux s'épanouir en tant qu'individus.

PAR SÉVERINE SERVAT

O

n se souvient de cette phrase de madame de Staël « La gloire est le deuil éclatant du bonheur. » Si le feu des projecteurs est souvent recherché au fil d'une carrière artistique, gage de réussite, certains, rares, après y avoir goûté, y ont renoncé. Ils l'ont fait pour trouver une nouvelle qualité de vie et préserver, finalement, ce qu'on appelle aujourd'hui la santé mentale. Ou encore imaginer leur existence avec un sens pluriel, moins unidimensionnel. Se laissant le loisir de changer d'objectif, de façon d'être ou d'environnement. Une démarche parfois incomprise dans un univers considéré comme privilégié, mais dont la pesanteur aspire les personnalités confrontées aux desiderata du public et à la désincarnation inhérente à l'éclosion de leur légende.

Nous sommes en 1973 quand Brigitte Bardot, icône mondiale qui a tourné dans 48 films, met un terme à sa traque médiatique en se retirant du cinéma, à l'âge de 38 ans, pour s'adonner à sa vraie passion, la cause animale. Elle déclare alors : « Je ne peux plus assumer le fait de me consacrer à un métier qui ne me touche pas personnellement, je veux vivre. » Il y a, en elle, le sentiment de n'avoir pas vraiment été maîtresse de ses choix. Otage d'une carrière débutée à l'aube de sa vie, 18 ans ; et dont elle jugera qu'elle la faisait évoluer dans un monde « plein de superficialité et de faux-semblants. »

Avant elle, il y a eu Garbo bien sûr, qui a décidé de tourner son dernier film à 36 ans, en 1941, au faite de sa gloire. Pour celle qu'on surnomme « la Divine », il existe une part de vanité dans cette décision de s'effacer soudain : « Je me suis juré de ne jamais offrir au public une seule ride sur mon visage. » Mais peu avant sa mort en recluse, à New York, devenue collectionneuse d'art, entourée de tableaux de Renoir, Bonnard ou van Dongen, elle confiera à un biographe suédois : « J'en avais assez, je ne supportais plus mon travail, je voulais vivre une autre vie. »



Brigitte Bardot en 1968, à 34 ans, sur le tournage de *Shalako*, d'Edward Dmytryk. Quatre ans plus tard, elle décidera d'arrêter le cinéma.



GISELA SCHÖBERGETTY IMAGES

A gauche, les sœurs Olsen à Munich, venues présenter la collection de The Row, leur marque de luxe. Jean-Jacques Goldman en 1983, dans l'émission Champs-Élysées. Il a cessé d'apparaître en 2002



DENISE ALAIN / SYGMA VIA GETTY IMAGES

Echapper à l'ennuyeuse linéarité des trajectoires, fut-elle la plus brillante, c'est aussi la raison qui pousse le chanteur et compositeur Jean-Jacques Goldman à désertir la scène. A 51 ans, en 2002, la star française dont les refrains hantent tous les français, avec *Je te donne* et *Quand la musique est bonne* revoit ses priorités. Il vient de rencontrer celle qui sera sa seconde épouse, Nathalie Thu Huong-Lagier. Son ami et biographe Fred Hidalgo, auteur de *Jean-Jacques Goldman confidentiel*, explique, en 2017, dans un entretien au quotidien régional *L'Union* : « Jean-Jacques s'est alors dit que la vie lui donnait une deuxième chance et qu'il pouvait, cette fois, réussir la vie de famille qui lui avait échappé avec ses trois premiers enfants. » Goldman la star mute en Goldman le père qui emmène, cette fois, ses trois filles nées de cette nouvelle histoire d'amour – Maya, Kimi et Rose – à l'école, et s'occupe de leurs devoirs. Les paparazzis traquent en vain sa silhouette dans les rues de Londres ou Marseille, où il réside successivement. Ce qui ne l'empêche pas de rester dans le cœur des Français, fascinés par son personnage, qui l'élisent quinze fois comme leur « personnalité préférée » dont neuf fois consécutives entre 2017 et... 2025, selon les sondages Ifop/JDD.

SI LES STARS CHOISSISSENT DE S'ÉLOIGNER, LEUR MÉMOIRE SURVIT

Car si les stars choisissent de s'éloigner, leur mémoire survit. L'imagination de chacun prenant le relais de la réalité. En 1953, la fuite de l'écrivain J.D. Salinger face à l'écrasante notoriété de son roman *L'Attrape-cœurs*, paru deux ans plus tôt, échauffe les esprits. Alors qu'il refuse interviews, photos ou publicité et s'installe dans le New Hampshire, par nécessité de recueillement, sa notoriété se bâtit à l'ombre de cette défection. Son choix d'écrire, « juste pour moi », dira-t-il, fascine. Il est peut-être celui qui a documenté le plus crûment sa disparition publique : « Disons que j'en ai plein le dos de lutter contre l'agrandissement de mon portrait au dos de la couverture du livre. »

Muriel Moreno, ex-star du groupe Niagara, devenue professeure de Pilates après nous avoir tant fait aimer *L'Amour à la plage*, retirée du métier de chanteuse en 1993 après un ras-le-bol d'incarner « un fantôme public », le comprend sûrement. Elle a eu ces mots dans une interview de 2002 à Mireille Dumas : « Chanter, pour moi, a été comme courir après un train que je n'ai jamais rattrapé [...]. En fait, je n'aimais pas le succès. Je pense que la vie est un perpétuel échec. »

Moins tranchées dans leurs positions, les sœurs jumelles Mary-Kate et Ashley Olsen ont, elles, cessé de travailler pour le petit écran en 2012, à 26 ans... Elles y faisaient carrière depuis l'âge de 9 mois, avant de choisir de renaître dans l'univers de la mode. Depuis, elles ont tracé leur sillon en toute discrétion, sans jamais apparaître dans des mondanités, jusqu'à l'immense succès de leur marque minimaliste dédiée au quiet luxury, The Row. Son chiffre d'affaires est aujourd'hui estimé à 300 millions de dollars annuels. Ceux qui les connaissent notent « leur aversion pour la surexposition ». Comme la recherche d'un équilibre. En quête de soi et non du regard des autres. « La seule chose dont on peut être coupable, c'est d'avoir cédé sur son désir », a écrit Lacan. ♦

HOMMAGE

ERIC DANE

UNE ULTIME LEÇON D'AMOUR

PAR ANAÏS MAQUINÉ DENECKER,
À LOS ANGELES

Jusqu'au bout et malgré la maladie, l'acteur de Grey's Anatomy et Euphoria est resté un homme libre de ses attachements et de ses choix. Disparu à 53 ans, il laisse un testament filmé pour ses deux filles. Un adieu à ceux qui l'ont aimé. Pour Gala, ses proches se souviennent.

Tombez amoureuses. Pas nécessairement d'une personne, même si je le recommande aussi, mais de quelque chose. Trouvez votre passion, votre joie. Trouvez ce qui vous donne envie de vous lever le matin. » Ce message, enregistré en novembre dernier, est l'ultime prise de parole d'Eric Dane. Conscient que la maladie de Charcot finirait par lui ôter la parole, l'acteur accepte alors de participer à la série documentaire *Famous Last Words*, avec pour dernière volonté que cet entretien ne soit diffusé par Netflix qu'au lendemain de sa mort. Des mots destinés à ses filles, Billie, 15 ans, et Georgia, 14 ans, mais qui résonne aussi comme un adieu adressé à ses fans. A la fin du tournage, il se lance dans une déclaration d'amour posthume : « Billie et Georgia, vous êtes mon cœur. Vous êtes tout pour moi. Bonne nuit. Je vous aime. Ce sont mes derniers mots. » La scène est dépouillée. Elle dit tout de l'homme libre et courageux que décrivent ceux qui l'ont côtoyé. Kim Raver, sa partenaire dans *Grey's Anatomy*, le résume ainsi : « Eric était un être lumineux. Il éclairait le plateau de son aura. Dans la vie aussi, sa chaleur nous enveloppait. »

Le 19 février 2026 pourtant, cette lumière s'est éteinte. Eric Dane, 53 ans, perd ce jour-là son combat contre la maladie de Charcot. « La sclérose latérale amyotrophique (SLA) est une maladie très agressive », rappelle le neurologue Kevin Talbot, de l'Université d'Oxford. « Elle détruit progressivement les neurones qui contrôlent les muscles du corps, jusqu'à atteindre ceux qui permettent de parler, de déglutir ou de respirer. Chez beaucoup de patients, la voix s'efface avant même que l'esprit ne vacille. » Patrick Dempsey, que nous avons joint après sa disparition, confirme cette progression inexorable : « A la fin, il ne pouvait presque plus parler. Mais il restait parfaitement conscient et connecté à son environnement. On le sentait dans son regard. »

Eric Dane appartient à cette génération d'acteurs révélés par la télévision américaine des années 1990-2000. Il enchaîne d'abord les petits rôles, avant d'apparaître dans la série *Charmed*, où il donne la réplique à Alyssa Milano, qui deviendra un temps sa compagne. « Il y avait une étincelle dans son regard juste avant qu'il ne dise quelque chose qui vous faisait soit éclater de rire, soit revoir complètement votre perspective », se souvient-elle. Restée proche de l'acteur, comme la plupart des femmes qu'il a aimées, elle l'a vu tomber fou amoureux de Rebecca Gayheart, la mère de ses enfants : « Quand il parlait de ses filles ou de Rebecca, tout en lui s'adoucissait. On l'entendait dans sa voix dès qu'il prononçait leurs noms. » Rebecca et Eric se rencontrent en 2003. A l'époque, l'actrice révélée dans la série *Beverly Hills 90210* est en couple depuis l'adolescence. Eric Dane raconte dans son documentaire posthume : « J'ai dit à son amie : "Je vais épouser cette fille", et elle m'a répondu : "Aucune chance." » Quelques mois plus tard, Rebecca cède. Ils se marient en octobre 2004 à Las Vegas.

Deux ans après, il devient le Dr Mark Sloan dans *Grey's Anatomy*. Son sex-appeal lui vaut le surnom « Steamy » (« torride » en anglais), clin d'œil à la température que sa présence fait grimper. Même Patrick Dempsey, chouchou des téléspectatrices, nous avoue avoir accepté qu'il lui vole la vedette tant sa beauté était époustouflante : « Une des premières fois où je l'ai vu sur le plateau, une serviette autour de la taille, il était magnifique... au point de me faire sentir tout difforme à ses côtés. » Bien que marié, Eric se revendique ouvertement poly-amoureux. « Rebecca comprenait et partageait sa vision du couple libre, c'était leur mode de vie », nous explique l'un de leurs amis. Mais



Avec son ex-compagne et soutien de toujours, Rebecca Gayheart (à droite) et avec sa dernière petite-amie, Janell Shirtcliff (ci-dessous). L'acteur, qui a incarné le très hot Dr. Mark Sloan dans *Grey's Anatomy* (en bas, à droite), apparaîtra dans la saison 3 d'*Euphoria*, prévue en avril.



en 2009, leur intimité éclate au grand jour après la fuite d'une vidéo privée où ils sont nus, tournée dans une baignoire avec Kari

Ann Peniche, ancienne Miss Teen USA, devenue star de télé-réalité. Face à l'Amérique puritaine, le couple est contraint de se justifier. L'acteur s'excuse, puis assume, plus tard, dans une interview à *Glamour* : « Je ne regrette rien. Nous étions juste trois adultes en train de prendre un bain. » Rebecca confirmait encore récemment au magazine *The Cut* : « Notre relation n'est pas conventionnelle... Notre amour n'est peut-être pas romantique, mais c'est un amour familial. »

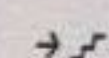
En 2018, Rebecca et Eric se séparent mais restent fusionnels. Lorsqu'il apprend son diagnostic, début 2025, Rebecca retire sa demande de divorce et l'accompagne dans ce combat perdu d'avance. Eric explique alors à *Good Morning America*. « Elle est mon plus grand soutien, celle sur qui je peux vraiment m'appuyer. » Pourtant, lors de la première de la série *Countdown*, en juin, il arrive main dans la main avec la réalisatrice et photographe Janell Shirtcliff, qu'il présente comme sa petite amie. D'après ses amis, il serait aussi resté proche de Priya Jain, avec qui il s'affichait quelques mois auparavant et qu'il surnommait sa muse.

Selon nos informations, durant les derniers mois de sa vie, toutes lui rendaient visite dans la maison où il séjournait. Nichée sur les collines de Hollywood, la propriété lui aurait été prêtée par Johnny Depp pour contrebalancer le poids des frais médicaux (près de 300 000 euros en un an). Rebecca s'y rendait chaque jour pour organiser les soins et coordonner les équipes médicales. « La semaine est divisée en vingt et un tours de garde... Quand des créneaux ne sont pas couverts, je les prends moi-même », décrivait-elle. « Rebecca a été exemplaire. Elle a tout fait pour soulager ses souffrances et laisser la porte ouverte à ses amis, comme il l'avait exigé », nous confirme un proche. Ceux qui l'ont accompagné dans cette épreuve décrivent un homme resté fidèle à lui-même jusqu'au bout, entouré des siens et déterminé à finir sa vie selon ses propres règles, dans l'amour et la liberté. ♦

DANSE AV

PAR FRANÇOIS OUISSE PHOTOS UGO RICHARD

Il a révolutionné la danse contemporaine. Dix-huit ans après la disparition de Maurice Béjart, la compagnie qu'il a créée à Lausanne perpétue son esprit, revisite ses créations et s'ouvre à de nouveaux chorégraphes. Avant une tournée hommage en France, Gala est allé en Suisse découvrir l'envers du décor.



Exposition temporaire



EC BÉJART



← ↗
Collection
Espace Focus

Sous le regard de Julien Favreau, le directeur artistique (à g.), la troupe du Béjart Ballet pose dans le hall du musée cantonal des Beaux-Arts de Lausanne presque au complet. Agés de 20 à 65 ans, les danseurs sont issus de dix-sept nationalités.



E

hemin du Presbytère, à Lausanne. L'adresse du Béjart Ballet est la même depuis 1987 et l'installation du chorégraphe sur les bords du lac Léman, après ses années bruxelloises. Elle lui a même inspiré le titre d'une de ses créations, *Le Presbytère*. Lové au cœur d'un quartier résidentiel, le bâtiment moderne n'a rien d'un monument façon Scala de Milan ou opéra Garnier. L'intérieur, avec ses longs couloirs blancs, fait plutôt penser à un lycée américain. Mais le lieu a une âme, perceptible. Dans le self et sur le palier qui mène aux salles de sport et de repos a été accroché le même portrait : derrière deux chatons qu'il tient devant son visage, on identifie sans peine le regard bleu perçant de Maurice Béjart (1927-2007). Comme si le chorégraphe veillait discrètement sur ses héritiers. « Maurice était un créateur et nous étions ses créatures », résume joliment Julien Favreau en nous accueillant dans l'ancienne loge du maître qui lui sert de bureau.

Arrivé à l'âge de 16 ans, ce Rochelais au physique d'acteur a dansé son répertoire pendant trente ans avant de reprendre la direction artistique du Béjart Ballet Lausanne (BBL) en 2024. Sa mission ? « D'abord préserver l'œuvre et l'héritage chorégraphiques qu'il nous a laissés, en remontant ses "hits" et en faisant redécouvrir ses créations plus pointues. » C'est l'idée du spectacle que le public français découvrira à La Seine Musicale puis dans les Zénith en région, en mars et avril*. En première partie, *Béjart et nous* proposera des extraits de ballets comme *La IX^e Symphonie* ou *Brel et Barbara*. En deuxième partie seront jouées deux œuvres iconiques, *L'Oiseau de feu* et *Boléro*, sur la musique de Maurice Ravel, avec son fameux finale sur une table rouge que Claude Lelouch a immortalisé dans son film *Les Uns et les Autres*, en 1981, contribuant largement à la popularité de Maurice Béjart. « Ce programme me permet aussi

de faire danser toute la compagnie », se réjouit Julien Favreau. Ici, pas de hiérarchie, d'étoiles et de premiers danseurs, comme à l'Opéra de Paris : « Je fais mes distributions en fonction des personnalités. Notre richesse, c'est la complémentarité des profils de nos quarante danseurs. » Faire primer l'interprétation, l'esprit de troupe, l'ouverture à tous les publics : tel était le credo de Maurice Béjart. C'est ce qui attire des artistes venus de Colombie, du Japon, d'Ukraine ou de France. Dix-sept nationalités se côtoient au sein d'une compagnie où certains évoluent depuis une vingtaine d'années. Et quand le directeur artistique a eu cinq danseurs à recruter en début de saison, il a reçu pas moins de 600 candidatures de professionnels déjà expérimentés. Ce ballet qui mêle excellence et dimension humaine reste une référence, dix-huit ans après la mort de son créateur. « Les chorégraphies de Béjart ont été mon premier amour. On vient et on reste ici pour le répertoire », s'enthousiasme la Française Solène Burel, qui entame sa dixième saison. « Béjart nourrissait ses créations de sa culture littéraire, picturale. Non seulement il y a beaucoup à danser, avec des rôles très variés, mais aussi des messages humanistes puissants », renchérit Antoine Le Moal, également arrivé en 2006 après être passé par différents conservatoires français et le Dutch National Ballet d'Amsterdam.

Mais le rêve se mérite. Dans les quatre studios du « BBL », on répète sans relâche du lundi midi au samedi soir, au son du piano d'Anne Vadagnin ou des musiques chargées sur tablette par les répétiteurs Jiuchi Kobayashi et Domenico Levré. Chaque journée commence par une heure et demie de « classe », un cours de danse en forme d'échauffement. Après un rapide déjeuner, les après-midi sont consacrés à répéter les spectacles, tant pour la partie artistique que technique, parfois avec les décors. Il faut être préparé à toutes ➤➤



Au détour des longs couloirs blancs, un portrait de Béjart, disparu en 2007. Le regard bleu de « Maurice » continue de veiller sur l'œuvre de sa vie. L'exigence artistique n'a jamais faibli. Du lundi midi au samedi soir, cours et préparation des spectacles s'enchaînent, rythmés par les improvisations au piano d'Anne Vadagnin. La richesse et la variété du répertoire du maître attirent les danseurs. Et les font rester, à l'exemple du Colombien Oscar Eduardo Chacon (en haut au centre), présent depuis vingt-et-un ans...

Echappée au bord du lac Léman pour Solène, Dorian, Hideo, Ohla et Daniel. Si les danseurs vivent chacun chez eux, hors des murs de la compagnie la vie collective est intense, entre les semaines de répétitions et les tournées mondiales. Le « BBL », c'est aussi un staff technique d'une dizaine de personnes. Au sous-sol, une costumière et une couturière, toutes deux prénommées Leïla, s'activent à la fabrication des costumes. Lycra et stretch sont plébiscités. En tournée, elles ont du renfort pour tout laver et ranger entre chaque date !





Entre l'entraînement et les répétitions, le self permet de partager des moments de vie. « On est ensemble six jours sur sept, ça crée des liens très forts », se réjouit l'un des piliers de la troupe. Arrivé comme élève danseur en 1994, le Français Julien Favreau (en bas) est devenu directeur artistique l'année dernière. « Je suis un enfant de la maison », avoue-t-il.



les configurations. « A la différence d'autres compagnies, nous n'avons pas de théâtre à nous, rappelle Julien Favreau. La saison est rythmée par deux séries de représentations lausannoises, en décembre et juin. Mais le Béjart Ballet joue partout, dans des opéras, des Zénith, des arènes. » Cette année, outre la France, la troupe et son staff technique (son, lumières, costumes...) assureront quelque soixante-dix dates, de la Corée à l'Autriche, d'Istanbul à Grenade. « On est tout le temps en voyage. C'est fatigant mais très nourrissant de changer de scène, de culture et de passer du temps tous ensemble », note Solène Burel. Fidèle à l'esprit innovant de son mentor, Julien Favreau veut aussi ouvrir le répertoire aux nouvelles créations de « chorégraphes invités ». Comme, lors de notre visite, le jeune duo italo-américain Riva & Repele.

Difficile, en découvrant cette machine bien huilée, d'imaginer que le BBL sort de quatre années de fortes turbulences, et pas seulement liées à la crise du Covid. Il y a d'abord eu la fermeture de Rudra, l'école atelier créée en 1992 par Maurice Béjart pour former de jeunes espoirs de la danse qui, souvent, rejoignaient le ballet. En 2021, une enquête de la chaîne de télévision suisse RTS a recueilli des témoignages accusant le directeur de maltraitances psychologiques et de comportement tyrannique. L'intéressé a été licencié et l'école a suspendu son activité, qui n'a pas repris. Car cette image abîmée a conduit au retrait de partenaires privés. En situation financière périlleuse, le BBL a été contraint de réduire ses frais de fonctionnement. En 2024, Gil Roman, le directeur artistique qui avait succédé à Béjart, a été à son tour remercié, dans un contexte de départs en série au sein de l'encadrement : directeur technique, directeur des finances, directeur général... Sous la houlette de Julien Favreau et d'une directrice récemment nommée, Regina Zwahlen, le BBL veut se réinventer sans restreindre ses ambitions. « Le niveau artistique n'est jamais tombé et, dans ce contexte de reconquête d'image, il faut plus que jamais investir dans la création et montrer des choses éblouissantes », martèle Regina Zwahlen. Avec, en ligne de mire, l'année jubilaire qui, de fin 2026 à mi-2028, célébrera les 100 ans de la naissance du fondateur et les 40 ans de l'aventure lausannoise. Tel le phénix de *L'Oiseau de feu*, le ballet de Maurice Béjart renaît toujours de ses cendres. ♦

** Béjart Ballet Lausanne à La Seine Musicale du 11 au 15 mars, puis en tournée (Strasbourg le 19, Bordeaux le 26, Nantes les 28 et 29, Toulouse le 2 avril...), renseignements sur bejart.ch.
Merci au musée cantonal des Beaux-Arts de Lausanne de nous avoir ouvert ses portes pour la photo de groupe.*

RENCONTRE



ÉNORA MALAGRÉ

“AUJOURD'HUI, J'AI FAIT LE DEUIL DE LA MATERNITÉ”

PAR FRANÇOIS OUISSE PHOTO LÉA CRESPI

Sous la chroniqueuse pétulante de la télévision se cache une femme résiliente que le mal d'enfant a failli détruire, comme elle le raconte dans un documentaire en forme de thérapie. À l'aube d'une vie réinventée, elle nous livre des confidences bouleversantes.

Enora Malagré nous reçoit dans son nid perché sur les toits de Saint-Ouen, bulle rassurante à deux pas du tourbillon parisien. Au milieu des toiles modernes et des objets insolites où déambulent Brigitte et Bruno, ses deux chats, trône une grande table pour les soirées entre copains. Un pied à la télévision, l'autre au théâtre, la jolie blonde a trouvé son équilibre. Mais elle revient de loin. Entre endométriose et quête d'une impossible maternité, elle a connu « dix ans d'enfer ». Sur son chemin d'acceptation, elle a trouvé le soutien d'une association, Happy Moi*, et la parole d'autres femmes qui n'ont pas pu enfanter, ou pas voulu comme Marianne James ou Mireille Dumas. Souffrances physiques, injonction sociale, culpabilité, mais aussi entraide et conseils pour s'inventer un avenir « sans »... ces histoires humaines tissent le fil d'un documentaire fort qu'elle a réalisé pour France 5, *Pourquoi t'as pas d'enfants ?***. Avant sa diffusion, la quadra à nouveau bien dans sa vie lève le voile sur ce travail introspectif qui l'a sauvée.

GALA : En 2019, vous évoquiez votre endométriose dans un livre, *Un cri du ventre*. Ce documentaire sur les femmes sans enfants, où vous vous mettez en situation, c'est une façon de boucler la boucle ?

ÉNORA MALAGRÉ : Oui. J'en parle une dernière fois avant de passer à autre chose. Ma non-maternité était devenue obsessionnelle. Avec l'endométriose, je savais que ce serait compliqué pour moi d'avoir un enfant. J'ai tout tenté, j'ai fait des PMA, des fausses couches – qui ne sont d'ailleurs pas « fausses » mais des arrêts naturels de grossesse. J'ai intitulé ce film *Pourquoi t'as pas d'enfants ?* parce que c'est une question qu'on me posait quotidiennement. Cette pression sociale nourrit une forme de culpabilité. J'aurais aimé qu'on me dise à un moment : « Tu as le droit d'arrêter, de décider de ne pas en avoir. » Quand j'ai commencé le tournage, j'étais à bout, en dépression, abîmée physiquement et psychologiquement. Je savais qu'aller à la rencontre d'autres femmes ayant vécu cela, les voir, les sentir, les toucher même, allait être mon salut.

GALA : Il y avait le côté rassurant de se dire : « Je ne suis pas toute seule et elles, elles ont atteint l'étape d'après » ?

E. M. : C'est ça. Découvrir qu'on a des parcours similaires, des névroses communes, ça répare énormément. On ne se livre pas comme à un psy. Ces femmes savent de quoi je parle quand je raconte, par exemple, que je touchais mon ventre devant la glace en faisant comme si j'étais enceinte.

GALA : Pourquoi ce geste ? N'était-ce pas vous faire plus mal encore ?

E. M. : Si, bien sûr. Mais comme ça vire à l'obsession, on s'imagine enceinte pour ne pas devenir folle. On ne comprend pas pourquoi notre corps ne nous donne pas ce qu'il donne aux copines. On le maltraite, on devient jalouse des autres, en boucle du matin au soir. Triste, surtout.

GALA : Avec vos témoins, vous expliquez que l'adoption n'est pas forcément la bonne alternative...

E. M. : C'est toujours la deuxième question qu'on vous pose : « Et pourquoi t'adoptes pas, alors ? » Mais l'adoption est un processus complexe, surtout en France. On sort souvent d'un long parcours pour avoir un enfant et il faut rerentrer dans un tunnel de plusieurs années avec, encore, de possibles échecs. Bien sûr que j'ai pensé à l'adoption mais j'étais trop mal pour risquer un nouvel échec... J'aurais pu en crever.

GALA : Parmi vos témoins, Sandrine et Brice racontent qu'après un parcours infructueux de PMA, ils ont fait le deuil de l'enfant. Vous ont-ils aidée à avancer ?

E. M. : Enormément. J'ai rencontré beaucoup de couples abîmés par la PMA. Eux sont sortis grandis, soudés de cette épreuve, ils sont joyeux et m'ont prouvé qu'on pouvait inventer un bonheur sans enfant, fait de voyages, de sorties, de passions communes. Aujourd'hui, je peux dire que, moi aussi, j'ai fait le deuil de la maternité. Mais il me reste du chemin à faire. J'ai encore la peur de vieillir seule.

GALA : Est-ce qu'un homme vous a accompagnée durant ces épreuves ?

E. M. : Oui, j'ai un amoureux merveilleux, plus jeune, donc plus déconstruit sur ces questions, qui m'accompagne avec une lumière et une bienveillance rares. J'ai de la chance. Mais j'ai eu des grands chagrins. Un homme a partagé ma vie et on a dû se séparer car il m'avait dit : « Tu ne me donneras pas d'enfant. » Cette phrase est

lunaire, je n'ai pas à « donner un enfant » à quelqu'un. Aujourd'hui, je suis merveilleusement entourée et accompagnée dans ce choix. Les hommes aussi évoluent à grande vitesse, pour le mieux.

GALA : Le témoignage de Marianne James qui, elle, a choisi de ne pas avoir d'enfant, semble vous avoir bien aidée sur l'angoisse de la non-transmission...

E. M. : Elle m'a expliqué que faire de la scène était une autre façon de transmettre. Et que la transmission n'était même pas une obligation,

que s'occuper de soi-même et de sa vie, c'était déjà pas mal. Aujourd'hui, je veux prendre soin de moi, voyager, danser à nouveau, regarder mon corps que j'ai tant délaissé.

GALA : Que diriez-vous aux femmes qui traversent ce que vous avez vécu ?

E. M. : Qu'elles ne doivent pas hésiter à se faire aider par des psys, des associations, et surtout qu'elles n'aient pas peur d'arrêter de s'acharner. On est toujours tentée de faire la dernière FIV, la dernière piqure d'hormones. Moi, j'ai fait deux PMA de trop, j'aurais dû renoncer avant. C'est comme si j'avais mis ma vie sur pause pendant dix ans, c'est long. Alors qu'une vie sans enfant peut être fabuleuse. J'ai 45 ans et l'impression de me retrouver comme à 30, libre, pleine d'envies, surtout celle de rattraper ces années perdues. ♦

* happymoi.org ** *Pourquoi t'as pas d'enfants ?*, d'Enora Malagré et Chloé Garrel, sur France 5, le mardi 3 mars à 21 h 05.

ROBERT DUVAL

LE PREMIER DES SECONDS

Au générique d'une foule de grands films que le public a adorés, l'acteur, disparu à l'âge de 95 ans, savait briller comme personne au côté des stars.

PAR CARLOS GOMEZ

Etre au centre ne l'intéressait pas. Ni par modestie, ni par manque de confiance, au contraire. Robert Duvall entraînait dans le champ d'une caméra comme on pénètre dans une pièce où on a vécu autrefois. Sans fracas, avec l'évidence d'y retrouver ses souvenirs, sa place. A la nouvelle de sa disparition à l'âge de 95 ans, tout le monde a salué le génie de son travail. Duvall était une sorte d'artisan de l'art dramatique d'après David Mamet, qui l'avait dirigé au théâtre : « Dans son jeu, il n'y avait ni fioritures, ni interprétation, ni "personnage" ; juste un homme, avec un objectif simple : dire la vérité. » Formé à la fin des années 1950, comme Jack Nicholson, à l'école Sanford Meisner de New York, il y a pour copains de promo Dustin Hoffman et Gene Hackman. Ils vivent même un temps en coloc. Avec le premier, il partage les mêmes conquêtes ; avec le second, plutôt quelques bagarres dans les bars. Tous les trois auront des carrières immenses.

La sienne commence avec *Du Silence et des ombres* (1962) sous la direction de Robert Mulligan. Il est Boo Radley, un garçon inquiétant, mais moins dérangé qu'il n'y paraît. Il a 30 ans, ce qui semble bien tard pour entrer dans la lumière. C'était juste la peur de se laisser aveugler. Qui permet aussi de relativiser : « J'ai toujours pensé que les acteurs n'étaient pas si importants. Nous ne sauvons pas des vies. » Cette conviction a structuré toute sa carrière : accepter les seconds rôles, éviter les projets trop bling-bling, puis se ressourcer dans son ranch dans l'Etat de Virginie entre deux films, sans stratégie d'image. « Ce sont les seconds rôles qui ont la meilleure vie, déclare-t-il au *New York Times* dans les années 1980. Vous êtes correctement payé, mais ne portez pas le poids de tout le film sur vos épaules. »

Duvall se méfiait des théories de comédiens. « Je ne pense pas le jeu comme "un jeu". Je pense à la réalité du "faire". » Tout Duvall dans cette conception du métier : agir avant de songer à interpréter, après un travail aigu d'observation, qui précédait souvent chez lui une importante immersion.

Il doit deux de ses personnages les plus marquants, à Francis Ford Coppola. A commencer par celui de l'avocat Tom Hagen dans

Le Parrain, que Duvall compose aux antipodes du jeu baroque imposé par Marlon Brando. Pas d'emphase. Une voix calme, une logique juridique, sans effusion. Et puis il y a celui du lieutenant-colonel Kilgore dans *Apocalypse Now*, pour qui la guerre est une routine professionnelle, dans « l'odeur du napalm au petit matin ». Mythique.

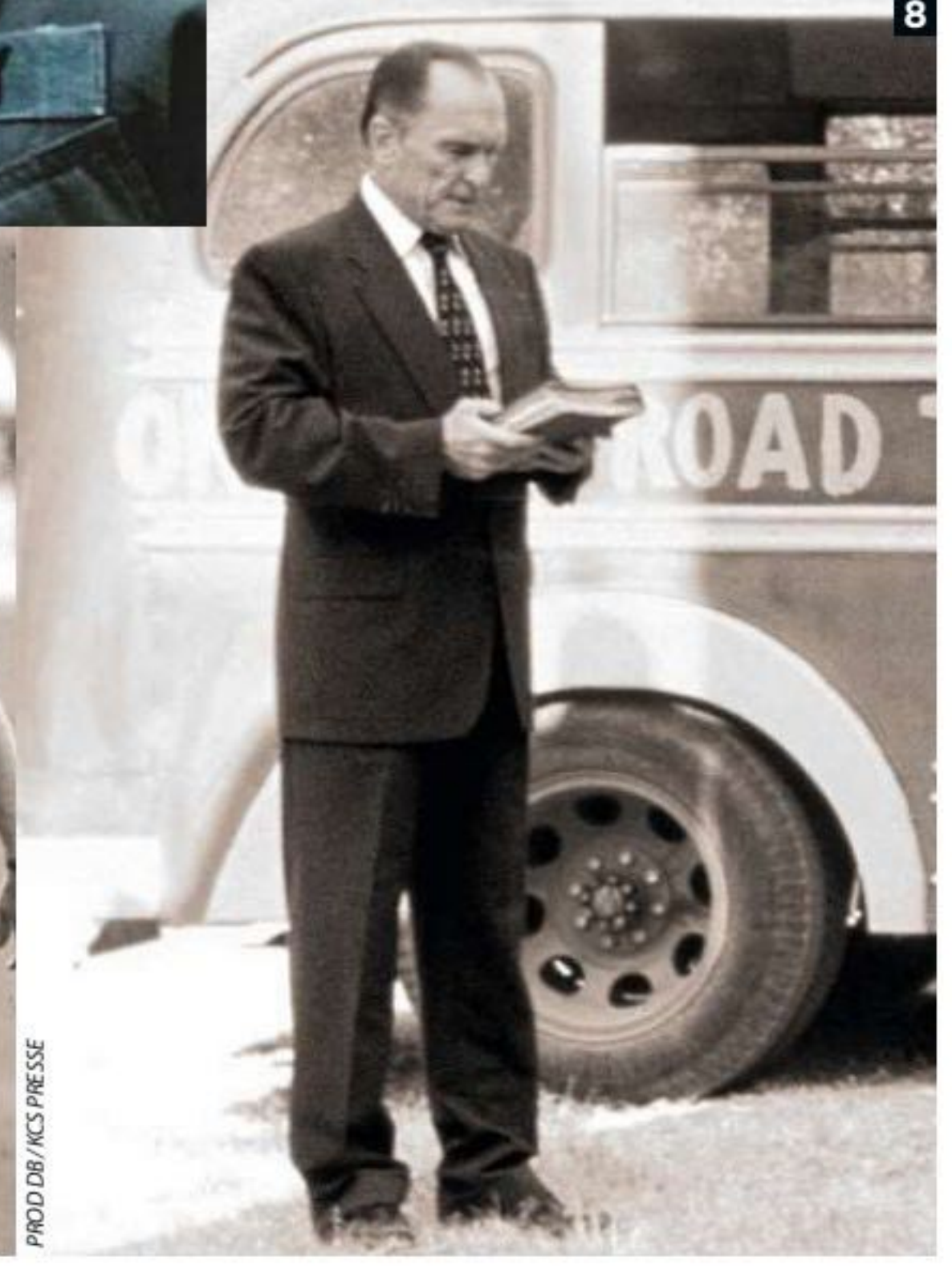
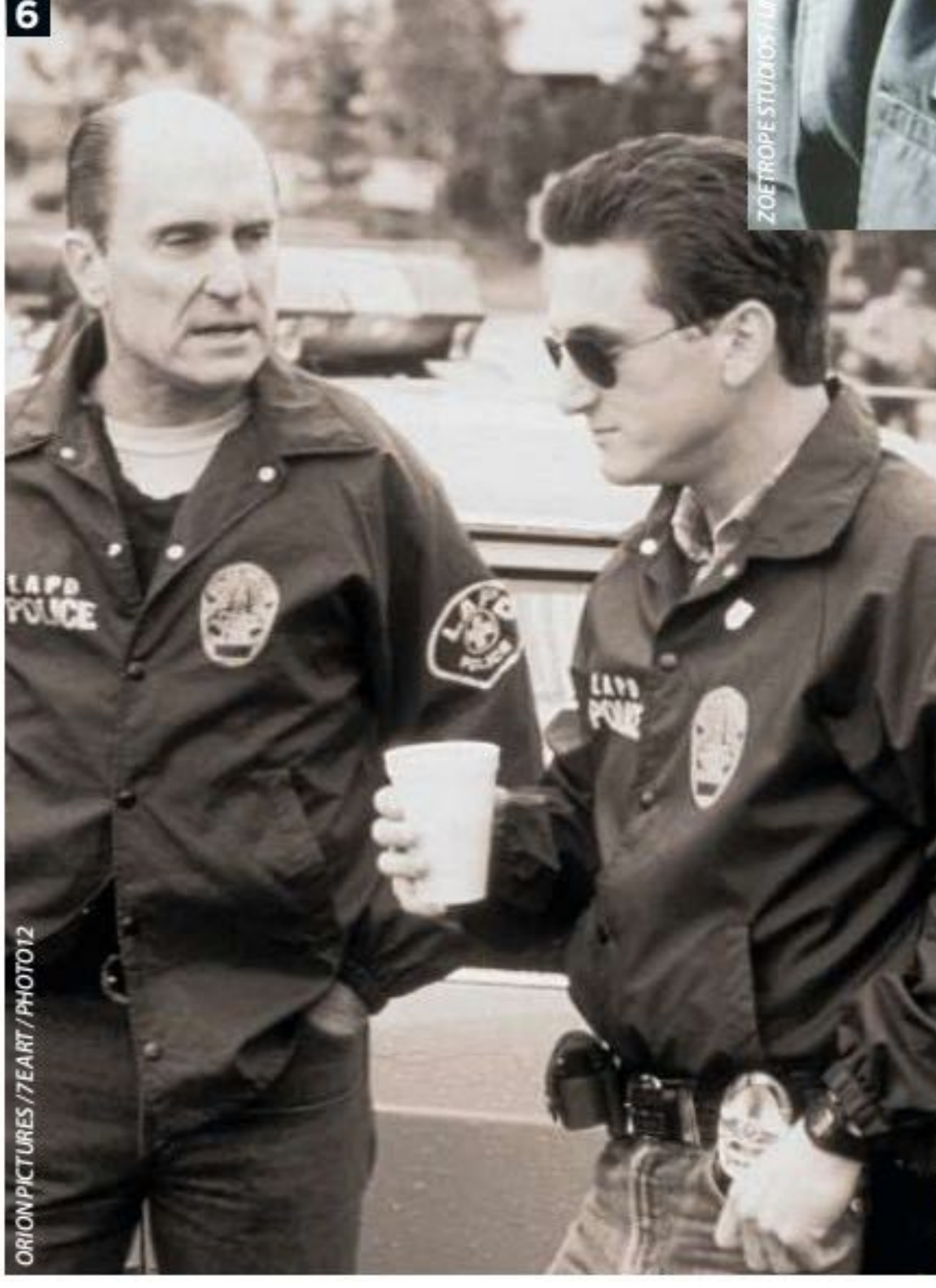
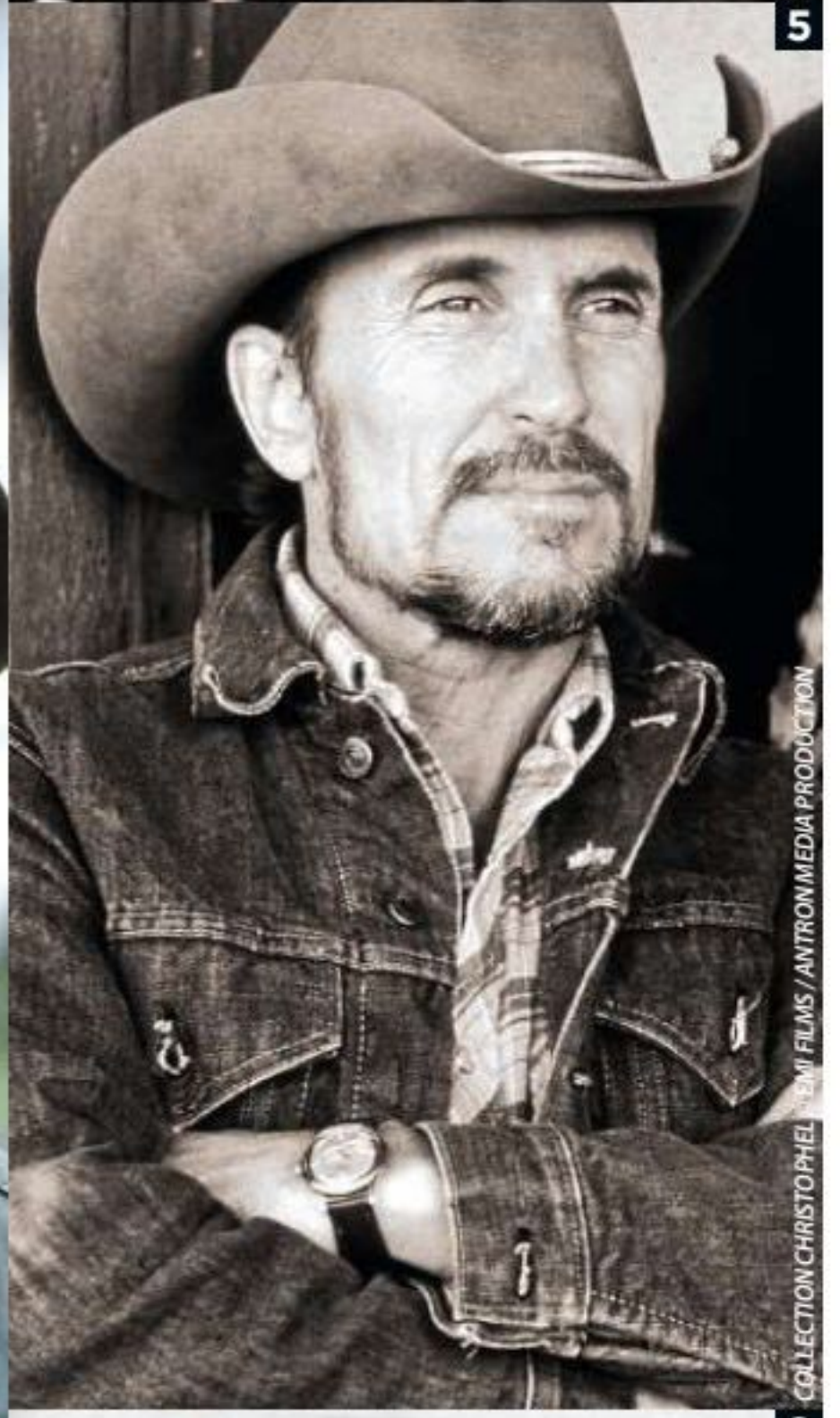
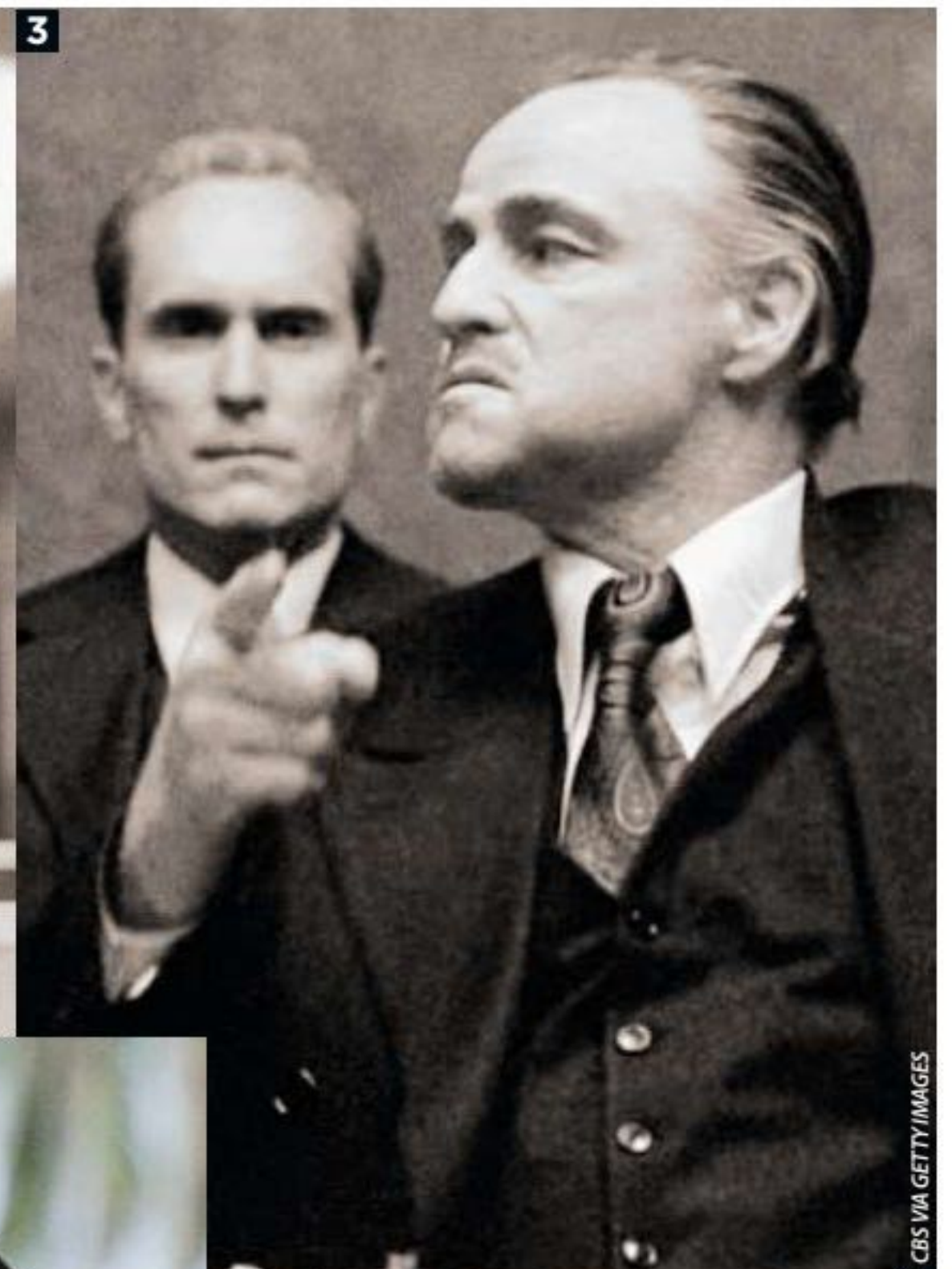
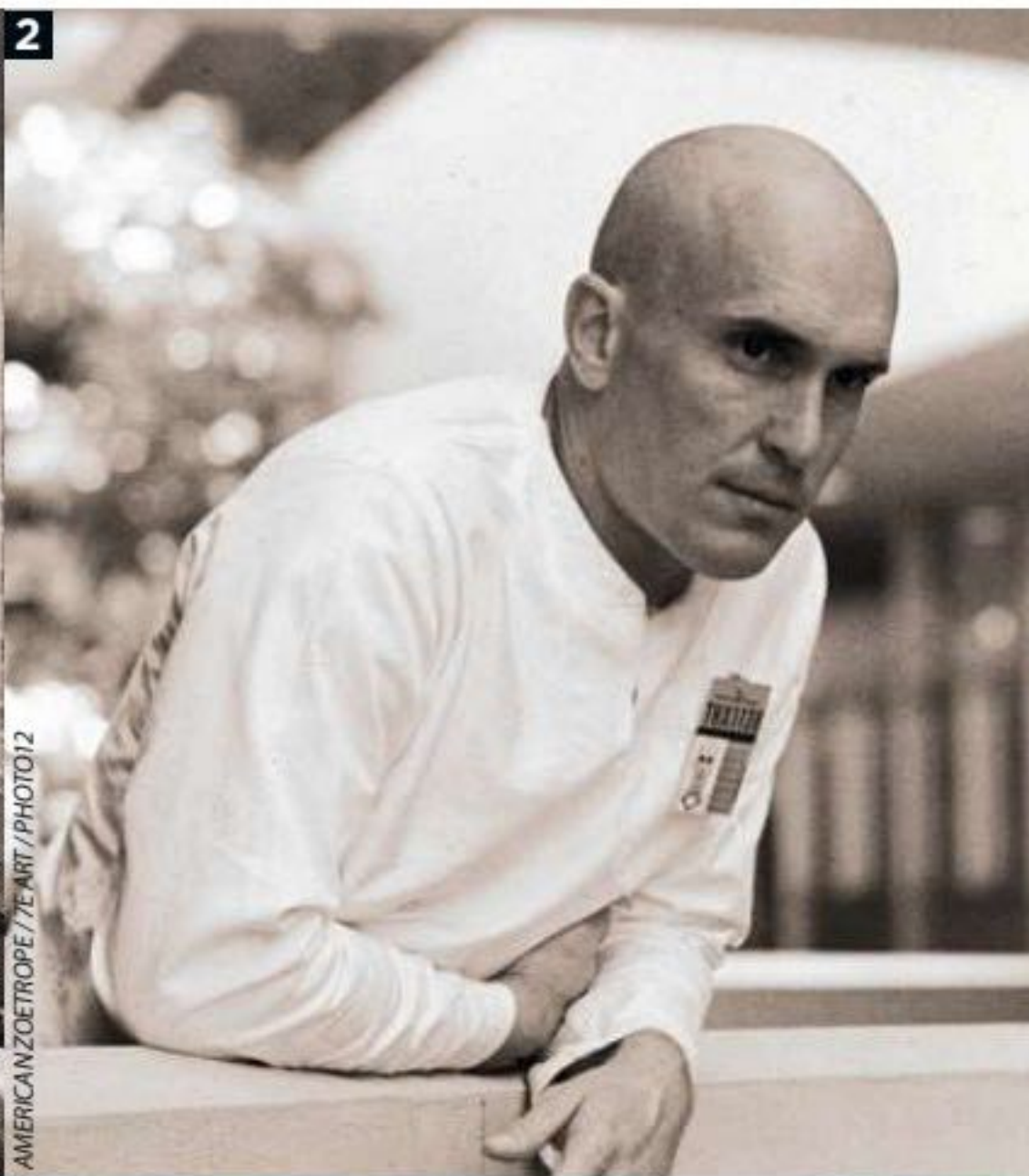
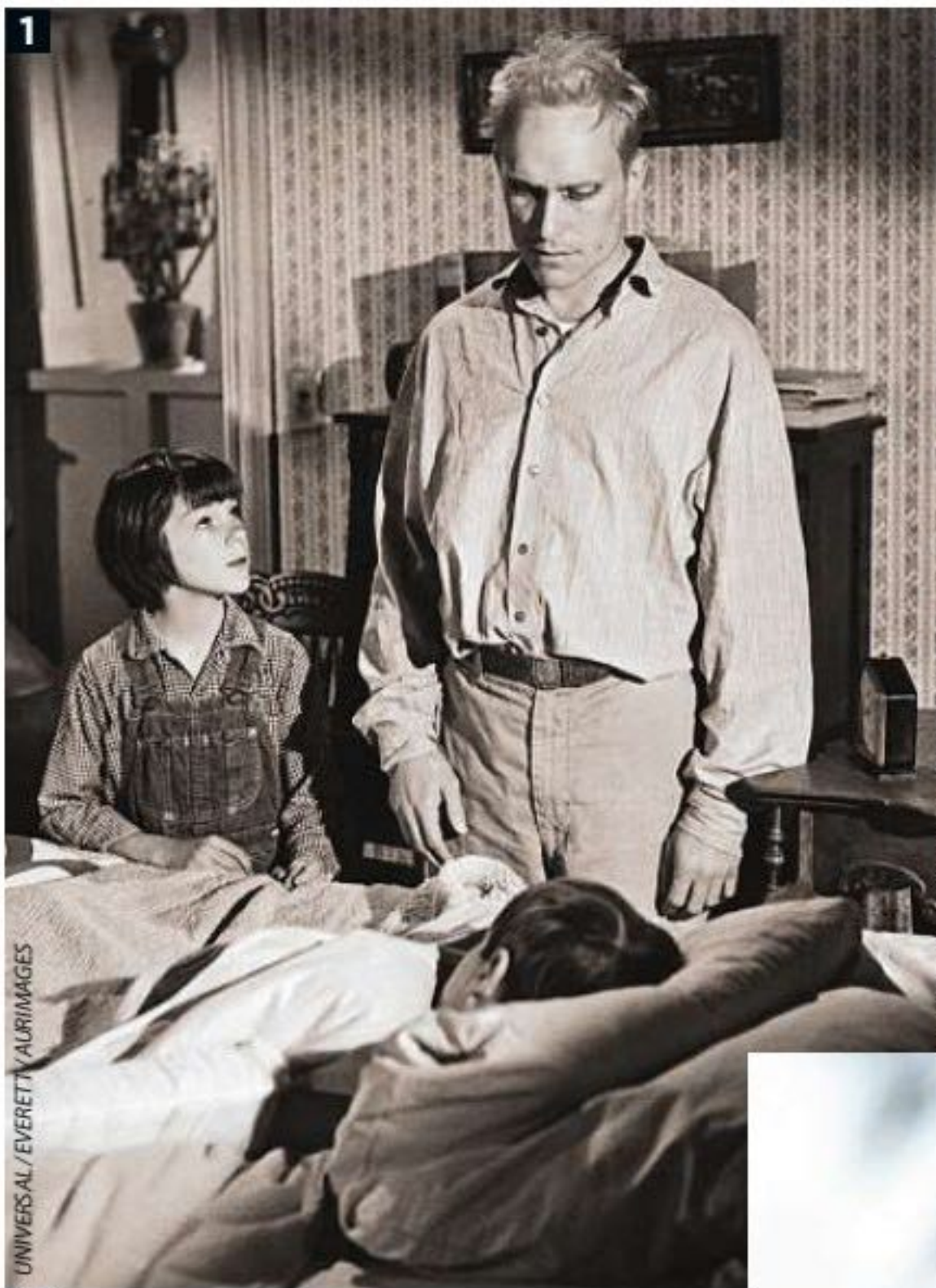
C'est pour un rôle en tonalité mineure, dans *Tendre Bonheur* (1983), que ce fils de militaire remporte l'Oscar du meilleur acteur. Il joue un chanteur country alcoolique, sans scène spectaculaire, ni morceau de bravoure. La « performance » tient dans les silences, la lenteur avec laquelle il ouvre une porte, la manière d'écouter une femme. Le film aurait pu être sentimental ; il devient documentaire, portrait d'un homme qui tente simplement de rester debout. De ne pas sombrer. Bruce Beresford, qui l'avait dirigé sur ce long métrage, a loué récemment sa capacité à « s'immerger si profondément dans ses rôles. Il semblait presque disparaître en eux. Une capacité étrange, voire inquiétante la première fois », a ajouté le réalisateur australien, durablement marqué par sa rencontre avec « Vall ».

L'homme affable qu'était Robert Duvall, pouvait ponctuellement montrer les crocs. « Je ne cherche jamais à être difficile à vivre sur un plateau. J'aime décider seul de ce que sera mon personnage, confie-t-il en 1981 à la revue *American Film*. J'accepte les indications, mais seulement si elles complètent mes intentions. Si mon intuition me semble juste, je ne veux pas qu'on y touche. »

Sur un plateau, il fallait que ça aille vite. Il y a quelques années, lors d'une table ronde sur le métier d'acteur organisée par *The Hollywood Reporter*, il avait à la fois amusé et mis mal à l'aise la jeune génération, représentée ce jour-là par Ryan Gosling ou James Franco, en s'attaquant au mythe Stanley Kubrick : « Il était l'ennemi des acteurs à force de prises répétées dix-sept fois ! Il a sans doute réalisé de bons films, mais ses acteurs y étaient mauvais. » A cette exception près, Robert Duvall n'était pas l'homme des coups d'éclat. Amoureux, il vivait discrètement avec Luciana Pedraza, une Argentine de quarante ans sa cadette. Engagé politiquement, il avait pris ses distances d'avec le camp républicain depuis l'avènement d'un certain Donald Trump. Les grandes gueules embarrassent toujours les gens naturellement discrets. ♦

Quelques-uns des grands films de Robert Duvall tournés entre 1962 et 1997. 1. *Du Silence et des ombres* avec Gregory Peck. 2. *Le premier* George Lucas, *THX 1138*. 3. *Le Parrain*, avec Marlon Brando. 4. *Network : Main basse sur la télévision*, avec Faye Dunaway. 5. *Tendre Bonheur*, qui lui vaut l'Oscar. 6. *Colors*, avec Sean Penn. 7. *Jours de tonnerre*, avec Tom Cruise. 8. *Le Prédicateur*. Au centre, lieutenant-colonel Kilgore, parfumé au napalm, dans *Apocalypse Now*.

“J'ACCEPTÉ LES INDICATIONS,
MAIS SEULEMENT SI ELLES
COMPLÈTENT MES INTENTIONS”





Lætitia Dosch

LE GOÛT DES AUTRES

Dans La Maison des femmes, la Franco-Suisse incarne une sage-femme à l'écoute des victimes de violences intimes, à la fois forte, empathique et excentrique. A son image. Portrait d'une discrète qui s'impose. Pour notre plus grand plaisir.*

PAR FRANÇOIS OUISSE PHOTOS ARNO LAM / CHARLETTE STUDIO

Nichée au fond d'une courette verdoyante de l'Est parisien, la petite maison-atelier de Lætitia Dosch a le charme de l'atypique. Cette formule immobilière pourrait s'appliquer à la comédienne. Elle nous accueille en musique, sur le pas de sa porte. Très élégante en robe longue zippée, bottines à talons et gilet assorti à ses ongles. Sans posture ni distance. Elle tutoie d'emblée, propose un thé et de surveiller l'eau sur le feu pendant qu'elle file au coin de la rue acheter des cigarettes, nous laissant seul avec Jean-Paul, le chat du voisinage. Rien de cavalier dans cette attitude, juste le signe d'une confiance, à l'heure des interviews verrouillées données à la chaîne dans des palaces anonymes. Lætitia Dosch ne fait pas sa star : « C'est intimidant, de répondre à certaines questions », confesse-t-elle en remplissant les mugs. Elle a joué une trentaine de pièces et tourné autant de films – avec les frères Larrieu (*Le Roman de Jim*), Maïwenn (*Mon roi*) ou Justine Triet (*La Bataille de Solferino*) –, a été nommée aux Césars et au prix Romy-Schneider (pour *Jeune Femme*) et a réalisé un premier long métrage en 2024, *Le Procès du chien*. Mais à 45 ans, dont vingt de carrière, l'actrice reste un ovni sur la planète cinéma. « J'ai l'impression que les gens m'aiment bien mais ne savent pas toujours où me mettre, comment m'identifier », juge-t-elle.

Dans quelques jours, elle sera à l'affiche de *La Maison des femmes**. Le film raconte le quotidien de cette structure hospitalière, créée en 2016 par l'obstétricienne Ghada Hatem-Gantzer pour accompagner les victimes de violences intimes. Aux côtés de Karin Viard, Lætitia y campe Manon, une sage-femme très attachante. « J'ai ➤»

Stylisme :
Justine Bleicher.
Maquillage
et coiffure :
Marine Tesson.
Lætitia Dosch est en
total look Hermès.

beaucoup pleuré à la lecture du scénario, je me suis dit : “C’est pour moi, c’est ma place”, se souvient-elle en allumant une cigarette. Manon est à la fois capable de porter des responsabilités et des tee-shirts excentriques. Forte et un peu à bout de tout, car elle vient d’accoucher. Moi aussi, à l’époque, j’étais en burn-out, je sortais lessivée de l’aventure de mon film, j’avais pris du poids après une longue promo. J’aime incarner des femmes qui se battent et c’est son cas. Et découvrir des vies et leurs réalités. La Maison des femmes doit faire avec le manque de moyens : pour les “urgences”, il y a actuellement deux mois d’attente. Et puis, il y avait dans cette histoire quelque chose qui compte de plus en plus pour moi : de l’amour.

A travers l’écoute et l’entraide passe entre ces femmes beaucoup d’amour et de douceur. »

Lætitia s’en est rendu compte avant même le tournage, en allant spontanément rencontrer l’équipe de l’antenne pionnière. « Un jour où je n’avais rien de prévu, avec ma voisine, on a marché jusqu’à Saint-Denis, à deux heures d’ici. J’ai toqué et dit : “Je vais jouer dans un film sur vous.” J’ai pu suivre des consultations et voir comment on recevait la parole, l’émotion intense de ces échanges. » La transmettre n’était pas son seul défi à relever. « Manon est aussi une jeune maman et moi, je ne suis pas mère. Il fallait que je sois fidèle aux réalités de ces femmes, tiraillées entre leur métier, leurs enfants, leur vie de couple. Tenir un bébé dans les bras m’a beaucoup émue. Ça donnait aussi du sens à mon travail. »

Lætitia Dosch allume une nouvelle cigarette et précise sa pensée : « Les femmes que je rencontre dans la vie peuvent être à la fois des personnes sûres et faire n’importe quoi, elles sont complexes. Plus complexes que ce qu’on en montre souvent au cinéma, et ça m’embête. Pour les hommes, il y a plus de registres. » On lui dit qu’elle nous fait penser à Stéphane Audran, l’égérie des films de Claude Chabrol, beauté stylée à la chevelure flamboyante mais brûlant à l’intérieur d’une excentricité plus rock’n’roll. Elle n’y avait pas pensé, mais apprécie la comparaison. « Je veux rester libre dans ma tête tout en ayant envie d’être jolie. Enfant, je ne me trouvais pas jolie. A présent, c’est devenu important pour moi de me chouchouter, de me sentir belle, peut-être parce que je suis tombée amoureuse. Mais en trouvant une féminité à moi, en m’affranchissant des injonctions, des “canons” supposés. »

Les contours de l’image s’affinent, on veut en savoir plus. Ses origines, par exemple. Par sa mère, Lætitia descend d’une famille d’aristocrates plutôt fantaisistes. « J’ai grandi dans un grand appartement près de la Madeleine, où vivait une dizaine de personnes. Mon grand-père était ornithologue, il collectionnait les œufs

“LES FEMMES SONT PLUS COMPLEXES QUE CE QU’ON EN MONTRE AU CINÉMA”

du monde entier. Nous étions entourés d’animaux étranges : un chinchilla, des pies qui se posaient sur nos têtes à l’heure du déjeuner... D’autres étaient empaillés. Mon oncle Hervé est taxidermiste et fait des sculptures. Ma tante Lala dessine des services de table et des carrés pour Hermès. Il y a un gène artistique de ce côté, c’est

sûr. » Par son père, elle a des origines suisses. « J’aime passer du temps dans ce pays, explique celle qui a étudié le théâtre à Lausanne. Les Suisses ont coproduit mon film, mes pièces. Ma liberté ne leur fait pas peur du tout. » Lætitia Dosch a le goût des autres et de la découverte. Elle a fait de la danse et passé un diplôme de yoga, l’an dernier, à Barcelone. Elle a étudié l’anglais en se rêvant traductrice avant qu’une rencontre ne modifie le cours de son destin. « J’avais adoré faire du théâtre au lycée mais je ne me sentais pas “digne” d’être filmée. Je suis tombée amoureuse d’un acteur [Guillaume Depardieu, ndlr]. Je l’ai vu travailler et lui m’a regardée, encouragée. C’est grâce à lui que j’ai sauté le pas. »

Son ascension au cinéma ne l’a pas transformée. Soucieuse de l’environnement, elle évite de prendre l’avion et a assuré la promo grecque du *Procès du chien* en autocar et en ferry. « C’est génial, on fait des rencontres, on voit que le paysage ne change pas à une frontière mais évolue doucement, que les peuples ne sont pas si loin les uns des autres. » Son compagnon est « kurde, réfugié politique et grand musicien. Avec lui, je chante beaucoup d’airs turcs et, le soir, on travaille son français en lisant des textes, de la poésie. » Copine de Jean-Pascal Zadi et François Damiens, Lætitia Dosch aimerait travailler avec Dominik Moll, Laura Wandel, Albert Dupontel, Michel Gondry et pour le cinéma anglais ou asiatique. Mais elle ne veut céder à aucun diktat que lui imposerait un statut à l’écran. « Se faire refaire le visage, c’est un peu la norme dans le métier d’actrice. Je ne porte aucun jugement mais je me questionne : est-ce que, moi, j’aurai le cran de ne pas le faire et est-ce qu’on pourra m’aimer avec ça, me confier les rôles de femmes de mon âge auxquels j’aspire ? » Les mugs de thé sont vides. Jean-Paul lorgne sur les chouquettes. Lætitia doit préparer une petite fête amicale prévue dans la soirée dans son atelier. Avant que l’on ne prenne congé, elle confie rêver à un avenir simple. « Dans dix ou quinze ans, je me vois avec mon amoureux, toujours, habitant encore ici, peut-être, ou ailleurs, mais dans un endroit de refuge où les gens aiment être libres. » Comme l’air. Comme elle. ♦

* La Maison des femmes, de Mélisa Godet, avec Karin Viard, Lætitia Dosch, Eye Haidara, Pierre Deladonchamps, en salles le 4 mars.



Lætitia Dosch est en
total look Hermès.
Bottes Christian
Louboutin.

**generation
renault**
portes ouvertes 12-16 mars⁽¹⁾



NOUVELLE RENAULT CLIO

1000 KM D'AUTONOMIE⁽²⁾
FULL HYBRID E-TECH 160 CH SANS RECHARGE
29 SYSTÈMES AVANCÉS D'AIDE À LA CONDUITE⁽³⁾
JUSQU'À 80% DE CONDUITE ÉLECTRIQUE EN VILLE⁽⁴⁾
GOOGLE⁽⁵⁾ INTÉGRÉ ET PLUS DE 100 APPS DISPONIBLES

découvrir





disponible en essence TCe 115 ch et prochainement en version GPL Eco-G 120 ch auto⁽⁶⁾

(1) ouverture 15/03/26 selon autorisation. (2) jusqu'à 1000km avec un plein d'essence* (3) selon version. assistant éco conduite prédictive disponible courant 2026. (4) résultats essais internes utilisant la phase urbaine du worldwide harmonized light vehicles test cycle. % du temps de trajet, selon conditions de roulage effectives. (5) en option selon version. toutes les marques Google sont la propriété de Google LLC. (6) printemps 2026. **consommations mixtes min/max (l/100 km)*: 3,9/5,2. émissions co₂ min/max (g/km)*: 89/118. *selon données wltp.** Renault s.a.s. res nanterre 780 129 987.

Renault recommande  **Castrol**

renault.fr

pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer



MODE

NOGES DE JEAN

*Elle flirte avec le cuir, se fait
douce avec la maille,
impertinente avec la dentelle,
opulente avec la fourrure,
nonchalante avec le molleton,
et affirme son pouvoir en
total look. la toile denim n'obéit
qu'à une règle. La sienne.*

PHOTOS **ALIZÉE OMALY**
RÉALISATION **MARGOT ROUSSEAU**

Blouson et polo **Lacoste**, top à franges **Molli**, jean **Deeluxe**.
Lunettes de soleil **Saint Laurent**, collier **Zag Bijoux**, pochette **Staud**
aux Galeries Lafayette, montre Royal Oak Automatique 37 mm
en acier inoxydable et diamants **Audemars Piguet**, mules **Courrèges**.

Blouson, chemise, jean et
souliers, le tout **Celine**.



Manteau **Ludovic de Saint Sernin**,
polo **Pablo**, tee-shirt **Petit Bateau**,
jean **Maison 123**. Ceintures **Gucci**
et **Maison Boinet**, sac à main
Lancel, lunettes de soleil **Isabel**
Marant, mini-crêoles et collier
APM Monaco, montre Royal Oak
Automatique 37 mm en acier
inoxydable et diamants **Audemars**
Piguet, baskets **Converse**.





Veste et jean **Givenchy**.
Mini-créoles **APM Monaco**.



Veste **Guess Jeans**, jean **Petit Bateau**.
Mini-crêoles et bague **APM Monaco**, bottes
Aigle Experience by Etudes Studio.

Trench **Diesel**, pull noué autour
du cou **Saint James**, pull zippé **Notshy**,
cardigan **Falconeri**, tee-shirt **Petit**
Bateau, jean **Hugo par Hugo Boss**.
Mini-créoles **APM Monaco**.





Robe, pull, chemise, polo et sac
à main, le tout **Miu Miu**, jean **Comptoir
des Cotonniers**. Mini-crêoles
APM Monaco, mocassins **Longchamp**.

Blouson **Longchamp**,
en dessous blouson **Levi's**,
jean **Sportmax**. Mini-
créoles **APM Monaco**.





Veste **Sandro**, chemise **Barnie**, débardeur **Petit Bateau**,
jean **Armani Exchange**. Mini-créoles **APM Monaco**, colliers
Thomas Sabo, **Yedein** et **De Jaegher**, ceinture **Maison**
Boinet, mocassins **Sportmax**.



Sweat-shirt **The Ace Club**,
chemise **Figaret Paris**, caleçon
Calvin Klein, jean **Atelier Tuffery**.
Bague **APM Monaco**.

Production : Louise Thil.
Mannequin : Naomi Van Kampen chez
Makers by Metropolitan Models.
Hair stylist : Anita Bujoli. Make-up
artist : Jeanne Schneider. Assistant
photographe : Vincent Taraud.
Assistante styliste : Maya Robert.

FORME



LE POUVOIR DES ARTS MARTIAUX

Nées en Asie, ces disciplines traditionnelles de combat sont bien plus que de simples activités sportives. Très complètes, axées autant sur le corps que sur la force mentale, elles apportent des réponses pratiques et pertinentes à nos besoins actuels.

PHOTOS **PATRICK SWIRC** RÉALISATION VISUELLE **DOMINIQUE ÉVÊQUE** TEXTE **CLAIRE DHOUILLY**



« J'ai commencé le kendo à la fin du lycée. Il s'est imposé naturellement, car il était déjà pratiqué dans ma belle-famille. Aujourd'hui, cette discipline m'apporte bien plus sur le plan mental et humain que sur le simple plan sportif. Au-delà de l'effort physique, il m'a transmis des valeurs fortes, une histoire riche et une manière différente d'aborder le rapport à soi et aux autres. Je le perçois comme un art introspectif autant que martial. Ce n'est que mon ressenti de "shodan", mais c'est précisément ce cheminement personnel qui rend cette pratique si précieuse à mes yeux. » Clara Prosper

Make-up : Carole Lasnier (b Agency). Coiffure : Anaïs Lucas Sebah. Manucure : Tatiana Sery. Directeur de Casting : Brice Compagnon (@castingoffice).

Sur toutes les images : revêtement mural Kota et Oxéa, collection Impulsion, Casamance, casamance.com.



« Je suis artiste, chorégraphe, directrice artistique, réalisatrice. Et surtout, hypersensible. J'ai choisi le tai-chi pour survivre au chaos intérieur sans l'étouffer. J'y ai trouvé un langage du corps aussi subtil que puissant. Entre fluidité, maîtrise et lenteur assumée, cette discipline est devenue pour moi un geste esthétique autant qu'un refuge. » Johanna Faye

A hand is visible on the left edge of the image, with fingers slightly spread. The background is a textured, brownish-gold surface that transitions from a lighter shade at the top to a darker, almost black shade at the bottom. The text is centered in the upper half of the image.

“LA PRATIQUE AU
RALENTI DU TAI-CHI
FONCTIONNE COMME
UNE MÉDITATION
EN MOUVEMENT”



« J'ai d'abord pratiqué la boxe, le karaté, puis le taekwondo et l'aïkido, pour travailler les chutes qu'implique mon métier de cascadeuse. Les arts martiaux m'ont apporté énormément. Ils m'ont inculqué des valeurs, notamment de respect de l'autre, de l'adversaire, primordial dans la discipline. Cela m'a aussi donné confiance en moi. Avoir des notions de combat est une force que toutes les femmes devraient avoir. » Imene Benamrouche



« J'ai commencé le taekwondo à l'âge de 7 ans. En tant qu'enfant, le fait d'être la plus forte dans un sport m'a apporté beaucoup d'assurance et de confiance en moi. En tant qu'adulte, le fait de s'entraîner pour rester toujours au plus haut niveau demande beaucoup de discipline et d'humilité. » Ghita Farhat

“LE BUT EST LE MÊME POUR TOUS : ATTEINDRE UNE MAÎTRISE DU CORPS ET DE L'ESPRIT”



orsqu'on cherche à renforcer son physique et son mental, on pense d'abord au yoga. Mais les arts martiaux possèdent aussi une puissance de transformation qui peut changer le quotidien. « Ils sont une philosophie en action. Le but est le même pour tous : atteindre une maîtrise du corps et de l'esprit. Pour y arriver, chaque art martial utilise son propre chemin, ses propres techniques », résume Remi Mollet, maître de taekwondo, fondateur des écoles Cénacle (cenaclem.fr), auteur de *L'Encyclopédie du taekwondo* (Budo Editions). Ils ont également comme socle commun l'apprentissage de techniques d'autodéfense, qui peuvent se révéler bien utiles. « Ce n'est pas seulement apprendre à se défendre face à une agression – à des coups physiques –, c'est aussi savoir tenir bon face aux divers problèmes que l'on rencontre dans la vie », poursuit l'instructeur. Selon ses capacités, ses objectifs, ses goûts aussi, on choisira une discipline plutôt qu'une autre.

POUR SE TONIFIER EFFICACEMENT : LE TAEKWONDO

Tout ce qui vient de Corée a le vent en poupe, et le taekwondo n'y échappe pas. Cette pratique dynamique, axée principalement sur les coups de pied, précis et rapides, fait de plus en plus d'adeptes, notamment chez les femmes. « Elles possèdent déjà la souplesse nécessaire aux mouvements des jambes. Ensuite, c'est une discipline qui demande de la force, que l'on acquiert avec les entraînements. Il faut faire des pompes, des abdominaux, du travail de cardio. Et la pratique elle-même des coups de pied, avec lever de jambe, est très exigeante musculairement. On sort des premiers cours avec des courbatures », souligne Rémi Mollet. Tout le monde peut s'y mettre, à tout âge, les cours étant donnés par niveaux. Ce qui compte pour progresser et se tonifier en profondeur – corps et esprit –, c'est la régularité. « Au départ, on fait des éducatifs, des exercices d'apprentissage. Pendant un trimestre, on ne travaille pratiquement que la base, la technique,

puis à partir du deuxième trimestre, on commence à faire des combats, parce que le combat n'est jamais que l'application de la technique », ajoute le spécialiste. Mais pas de panique, on peut très bien pratiquer sans devoir faire des compétitions ! Si le taekwondo renforce efficacement le bas du corps et développe l'explosivité, les bras ne sont pas oubliés. Les entraînements incluent des blocages, des coups de poing, des attaques de tranchant effectuées avec le bord externe des mains.

POUR AMÉLIORER SA SOUPLESSE : L'AÏKIDO

C'est du Japon et des techniques des samouraïs que nous vient cet art martial qui utilise l'énergie de l'autre pour le maîtriser. « Le principe est basé sur le positionnement par rapport à son partenaire, l'utilisation de sa force pour le déséquilibrer, neutraliser son attaque, et l'éloigner ou l'immobiliser sans le blesser, tout en préservant sa propre intégrité. Cette discipline martiale, contrairement à beaucoup d'autres, a la particularité de ne pas se pratiquer en compétition, l'objectif étant avant tout un dépassement de soi-même et non un dépassement de l'autre », explique la Fédération française d'aïkido et de budo (FFAB). Concrètement, la discipline s'axe sur des techniques de déplacement et de flexion, de rotation et torsion du corps, d'immobilisation du partenaire – on ne parle pas d'adversaire en aïkido –, de chute et roulade, qui toutes développent énormément la flexibilité du dos, des épaules, des hanches, du corps tout entier. Les mouvements se succèdent avec harmonie et en étant coordonnés au souffle, ce qui procure une grande détente. Pas besoin d'être ultra-musclé pour s'y mettre, on peut commencer à tout âge pour gagner en fluidité, en mobilité – des atouts pour bien vieillir –, pour renforcer sa confiance en soi et en son corps aussi. D'ailleurs, la FFAB plébiscite au sein des clubs l'ouverture de cours « seniors débutants » pour le bien-être et l'aspect relationnel positif.

POUR APPRENDRE À SE DÉFENDRE ET DOPER SON CARDIO : LE MUAY-THAÏ

C'est l'autre nom de la boxe thaïe, art martial à l'origine réservé à la caste guerrière et à la royauté du temps de l'empire du Siam. « Quelques siècles plus tard, la pratique s'est démocratisée au sein des villages, toujours dans un but de sécurité du pays, puis petit à petit elle est devenue un bien culturel avec sa philosophie, ses valeurs : l'humilité, la discipline, la persévérance, le dépassement de soi. C'est une pratique très dure », résume Jason Alves, pratiquant de muay-thaï et ➡➡

Brassière Undiz, short et protections
personnels.



« Je suis venue au muay-thaï un peu par hasard, sans vraiment savoir ce que c'était. Au moment d'entrer dans le monde professionnel, j'avais surtout envie de reprendre un sport en club et de me lancer un nouveau défi. Très vite, cette discipline est devenue bien plus qu'un simple sport. Elle m'apporte confiance et équilibre au quotidien, m'aide à mieux me connaître. J'apprends à repousser mes limites, à croire en mes capacités et à avancer avec plus de détermination, aussi bien sur le ring que dans la vie. » Sophie Valin

PAS BESOIN D'ÊTRE ULTRA-MUSCLÉ POUR SE METTRE À L'AÏKIDO, ON PEUT COMMENCER À TOUT ÂGE POUR GAGNER EN MOBILITÉ

MMA et coach à La Montgolfière (lamontgolfiereclub.com). On a souvent, avec la boxe thaïe, l'image de combats assez violents, le côté guerrier étant toujours présent. « Dans le MMA, très tendance aujourd'hui, on mixe plusieurs arts martiaux, et le striking [mode de frappe] le plus efficace est obtenu avec les techniques de boxe thaïe », confirme le coach. Le muay-thaï autorise les coups avec les poings [avec gants], les coudes, les genoux, les pieds-tibias. On l'appelle « l'arme des huit membres », note le coach. Il existe aussi des phases de « clinch », où l'on saisit son adversaire. C'est extrêmement cardio, d'ailleurs, en Thaïlande, l'entraînement des boxeurs démarre toujours par un footing matinal de 45 minutes minimum. C'est très physique aussi, le corps doit être parfaitement gainé, on travaille sa force musculaire, son endurance, son explosivité. Les cours, accessibles aux hommes comme aux femmes, alternent exercices sur sac, entraînements purs et éventuellement combats. « Au début, quand je suis arrivé à La Montgolfière, il n'y avait pas du tout l'aspect combat. Progressivement, je l'ai mis en place de manière pédagogique pour pouvoir appliquer ce que l'on apprend techniquement dans une situation qui paraît plus réelle. C'est l'essence de la pratique », commente Jason Alves. C'est également en s'entraînant face à un adversaire que l'on apprend à réagir efficacement lorsqu'on se retrouve dans une situation de stress nécessitant de se défendre. L'avantage de la boxe thaïe étant ses gestes simples, rapides, puissants, qui à force de pratique deviennent instinctifs.

POUR FAVORISER LA CONCENTRATION ET AFFÛTER L'ESPRIT : LE KENDO

On appelle ainsi l'escrime japonaise, art martial qui se pratique avec une armure et un sabre en bambou – sans aucun danger donc – et dont les bases sont héritées des techniques de combat des samourais. Les frappes doivent se faire sur des zones précises : tête, poignet, torse et gorge. Le travail des gestes et les déplacements rapides et explosifs renforcent la posture et l'alignement, ainsi que la mobilité et la tonicité. « L'assaut se veut sincère et engagé, cela se matérialise par le « ki-ken-tai no ichi », l'unité de l'esprit du sabre et du corps », explique-t-on à France Kendo. Très physique et codifié, le kendo oblige à une concentration intense de chaque instant pour vérifier la distance à l'adversaire, jauger le timing de l'attaque ainsi que la trajectoire du sabre, tout cela en conservant un calme profond. On parle de « zanshin », un état de vigilance intérieure qui doit être maintenu tout le long d'un échange car il faut saisir la juste seconde où porter l'attaque. En cela, le kendo affûte l'intuition, la perception fine des choses, c'est un entraînement de choix pour apprendre à

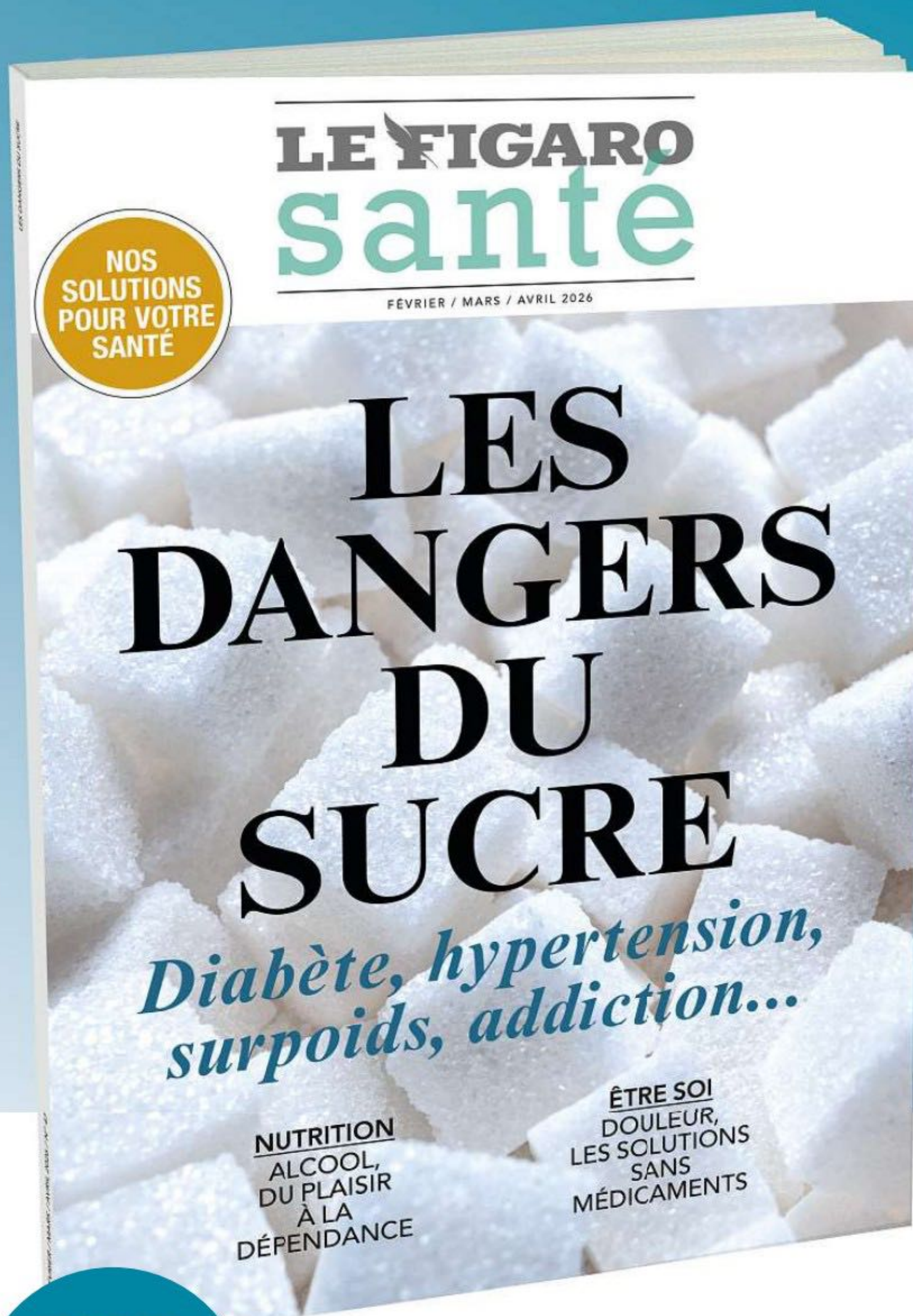
augmenter sa concentration et à prendre des décisions rapides et pertinentes. Le Comité national de kendo précise que la discipline est accessible à tous les âges – pas de risque de chute notamment –, pour les hommes comme les femmes, qui peuvent d'ailleurs s'affronter, les combats ne se faisant pas en fonction du sexe.

POUR RÉDUIRE LE STRESS : LE TAI-CHI

Ce n'est ni la force, ni la vitesse combative qui caractérise le tai-chi, un art martial d'origine chinoise. « Il apprend au pratiquant à cultiver l'énergie interne (Qi) et l'intégrité structurelle du corps. La raison la plus simple de commencer le tai-chi est sa capacité unique à combiner les bénéfices mentaux profonds de la méditation avec les bienfaits physiques de l'exercice », indique Sakda Sangduan, coach sportif, spécialisé en correction du mouvement et en mobilité, porte-parole des programmes intégratifs du centre bien-être thaïlandais Rakxa (rakxawellness.com). Le tai-chi invite à la réalisation de mouvements fluides, circulaires et continus, conçus pour s'enchaîner sans rupture d'une posture à l'autre. Le transfert de poids est constant, dans une alternance de légèreté et d'ancrage. Ces mouvements sont guidés par l'intention plutôt que par la force musculaire. « La pratique au ralenti fonctionne comme une méditation en mouvement. La respiration profonde et coordonnée est un élément essentiel pour développer une conscience corporelle fine – contrôle précis de la posture, de la répartition du poids, de l'équilibre –, une bonne coordination – connecter tout le corps pour que chaque mouvement prenne naissance dans le centre – et pour favoriser la circulation harmonieuse du Qi, ce qui améliore la circulation sanguine, la santé des articulations et la vitalité globale », détaille le coach. L'équation lenteur, posture juste, respiration profonde, pleine conscience et synchronisation du geste relâche les tensions musculaires et calme de façon puissante le système nerveux. « Le tai-chi réduit le stress en faisant passer le corps d'un état de vigilance à un état parasympathique restaurateur. Il abaisse les niveaux de cortisol. En obligeant l'esprit à se concentrer intensément sur les mouvements lents et coordonnés et sur la respiration profonde, il détourne aussi l'attention des pensées anxieuses. Avec le temps, les pratiquants développent une meilleure capacité à faire face au stress avec clarté et sérénité », poursuit Sakda Sangduan. Accessible à tous, à tous les âges, et quelle que soit la condition physique, le tai-chi offre un cadre idéal pour s'extraire du stress ambiant et de la sur-stimulation du quotidien, qui épuise. ♦

Assistante photo : Manon Riff-Sbrugnera. Opérateur numérique et retouches : Benoît Monceau. Assistante stylisme : Mathilde Lamère.
Mannequins : Muay-thaï, Sophie Valin (Agence Contrebande) ; tai-chi, Johanna Faye ; taekwondo, Ghita Farhat ; kendo : Clara Prosper (Agence Contrebande) ; cascadeuse : Imene Benamrouche.

NOS SOLUTIONS POUR VOTRE SANTÉ



Conseil



Bien-être



Expertise

FÉVRIER
MARS
AVRIL
2026

7 €
,50

VOTRE NOUVEAU FIGARO SANTÉ MAGAZINE

EN VENTE ACTUELLEMENT

dans tous les points de vente et sur www.figarostore.fr

IL ÉTAIT UN FOIE

On pense rarement à cet organe autrement qu'en termes de détox. Pourtant vital, il est le chef d'orchestre de notre équilibre et il est indispensable d'en prendre soin au quotidien. Mode d'emploi.

PHOTO **PATRICK SWIRC** NATURE MORTE **FABRICE BOUQUET** RÉALISATION VISUELLE **DOMINIQUE EVÊQUE**
TEXTE **CLAIRE DHOUILLY**

Ce titre – *Il était un foie* – est celui du livre de la nutritionniste Amandine De Paepe, un ouvrage pratique et accessible qui nous éclaire sur les fonctions de cet organe que l'on connaît finalement très mal. S'il est l'un des acteurs clés de la détoxification, son rôle va bien plus loin. Energie, équilibre hormonal, gestion du poids, beauté de la peau et santé métabolique, c'est une grande partie du fonctionnement de l'organisme qui dépend de sa bonne marche. Une excellente raison d'y faire un peu plus attention.

A QUOI SERT-IL ?

On connaît son rôle pour métaboliser les toxines – alcool, médicaments, polluants, hormones – mais, ce que l'on sait moins, c'est qu'il est avant tout l'organe clé de l'équilibre glycémique. « Il est le réservoir de sucre du corps, il maintient le taux de glucose sanguin stable. Ce qui est vital », rappelle Amandine De Paepe. Pour comprendre, voici un petit résumé de ce qui se passe dans une journée : après un repas, le sucre arrive dans le sang et l'insuline libérée par le pancréas signale au foie de capter ce glucose sanguin. Avec ce dernier, le foie fait deux choses : il le stocke sous forme de glycogène – qui servira pendant les périodes de jeûne (entre les repas) à maintenir la glycémie et à nourrir le cerveau – et il transforme l'excès en graisses, qui sont stockées directement dans le foie et dans le tissu adipeux. En dehors des repas, il peut, en complément, fabriquer du glucose pour éviter l'hypoglycémie. Tout se dérègle lorsque le foie devient résistant à l'insuline : il continue alors à produire du glucose, même avec une glycémie élevée. Or l'accumulation de graisse au niveau du foie est l'un des principaux facteurs qui perturbent le signal de l'insuline. En résumé, manger trop de sucre conduit à stocker trop de gras dans le foie, ce qui perturbe le métabolisme du sucre. Un véritable cercle vicieux. A partir d'un certain seuil de graisses stockées, on parle de stéatose hépatique non alcoolique, dont les études estiment que plus d'un adulte sur quatre dans le monde occidental est touché, à divers stades d'évolution. Cette maladie – réversible avec le mode de vie – est souvent corrélée à la résistance à l'insuline (au fameux cercle vicieux) mais peut aussi apparaître bien avant en cas de sédentarité associée à des excès réguliers de calories et de fructose. Au-delà de la gestion de la glycémie, le foie remplit d'autres fonctions essentielles : il « stocke également des vitamines liposolubles telles que les A, D, E et K, ainsi que la B12, le fer et les minéraux. Il s'agit d'antioxydants importants,

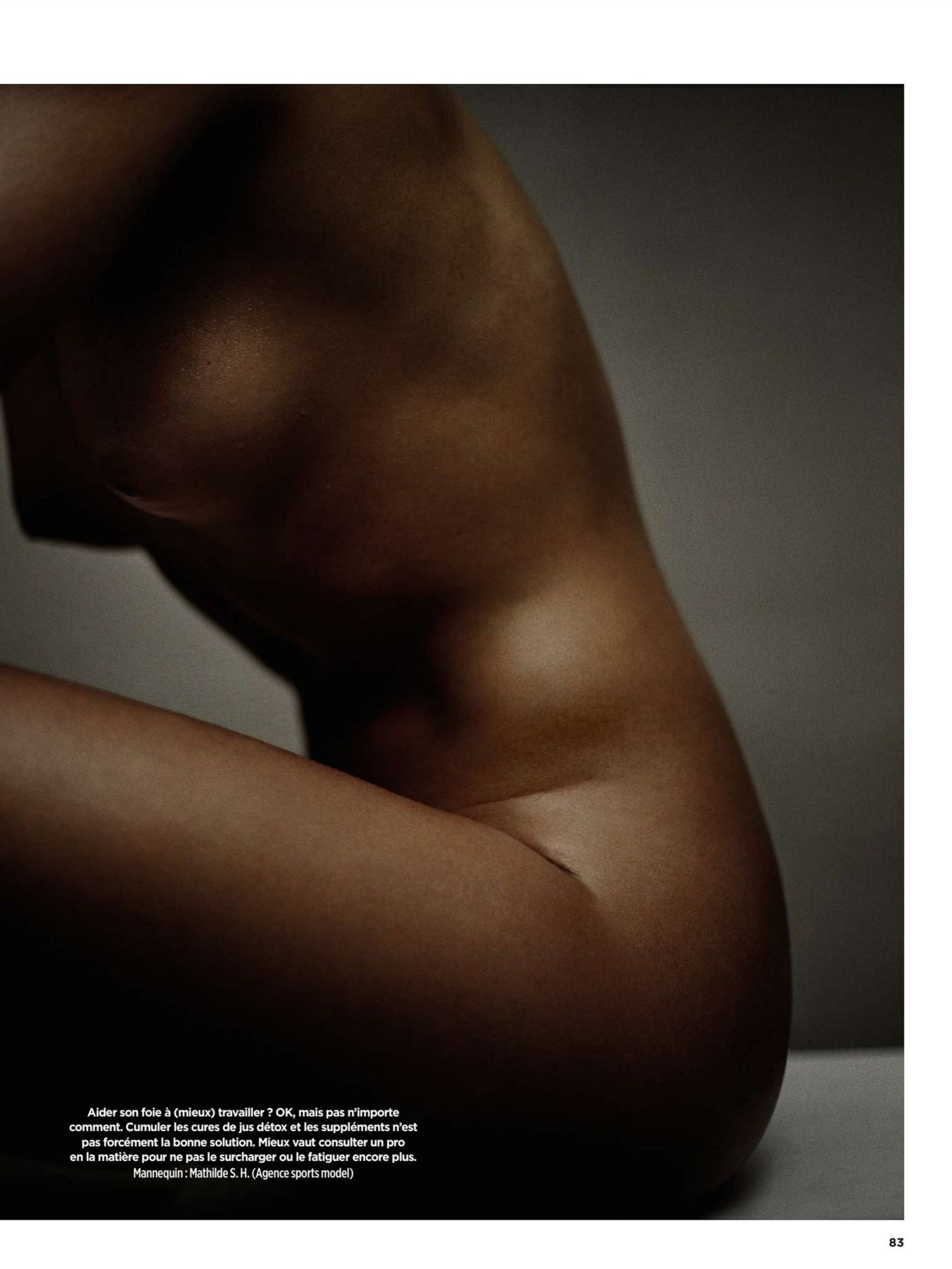
notamment pour le stress et la fertilité chez les femmes. Le foie produit en outre des substances protéiques vitales pour la production d'hormones et votre immunité », souligne Amandine De Paepe.

QUAND IL FATIGUE

Entre la santé et la maladie se situe un vaste espace dans lequel on peut naviguer avec des bilans sanguins considérés comme normaux, mais des problématiques diverses et variées qui fluctuent selon les moments et notre mode de vie. « Se réveiller toutes les nuits vers trois ou quatre heures du matin est lié au foie. Avoir des tremblements après avoir avalé deux boules de glace sucrée, aussi. Les désordres hépatiques peuvent de plus conduire à une fatigue chronique, à une difficulté à perdre du poids alors que l'on mange peu. Et puis, il y a tout ce qui relève des hormones, comme une ménopause compliquée, des problèmes de fertilité... », note la nutritionniste, qui évoque également dans son livre les nausées après avoir mangé, la gueule de bois après deux verres d'alcool, la perte de cheveux, le besoin permanent de sucre ou les troubles menstruels et changements d'humeur. On l'a compris, l'excès de sucre est le grand perturbateur mais il n'est pas le seul. Les deux autres ennemis majeurs sont, sans surprise, l'alcool, qui a un effet toxique direct et, on y pense moins, le stress chronique, qui favorise un taux élevé de cortisol. « En état de stress, le cortisol envoie le message "il me faut du glucose afin de fournir rapidement de l'énergie". Le foie s'exécute et en produit en conséquence. Mais, deux problèmes se posent : comme on ne dépense pas cette énergie (le stress étant plus psychologique qu'un besoin de courir vite face à un danger), cela conduit au stockage sous forme de graisse ; et comme le stress est chronique, la production de glucose se maintient sur la durée », explique Amandine De Paepe. L'insuline augmente pour compenser, ce qui peut conduire au fil du temps, comme avec l'excès de sucre, à une résistance à l'insuline et à la stéatose hépatique.

LE COMBO GAGNANT

Il est simple : une alimentation saine et une activité physique régulière. La première solution pour aider son foie : réduire ce sucre qui nous veut du mal. Et il se cache parfois là où on ne s'y attend pas. « Les smoothies, par exemple. On les croit sains, car ils sont composés de fruits mais c'est une catastrophe. Ils font grimper en flèche la glycémie. Les sushis, c'est du riz sucré. Même les féculents, si on ne fait pas d'exercice physique, on n'en a pas besoin, surtout le soir », insiste Amandine De Paepe. Rappelons également que les ➡➡



Aider son foie à (mieux) travailler ? OK, mais pas n'importe comment. Cumuler les cures de jus détox et les suppléments n'est pas forcément la bonne solution. Mieux vaut consulter un pro en la matière pour ne pas le surcharger ou le fatiguer encore plus.

Mannequin : Mathilde S. H. (Agence sports model)

POUR SOUTENIR CET ORGANE VITAL ET LE MÉTABOLISME DU SUCRE, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST PRIMORDIALE

édulcorants, par leur goût sucré, provoquent eux aussi la libération d'insuline. Parmi ses recommandations, la nutritionniste invite à soigner son petit déjeuner et à troquer ses tartines à la confiture contre un verre d'eau tiède citronné suivi du duo œufs-avocat. « Le jaune d'œuf coulant est très riche en choline, un nutriment qui améliore la santé du foie », ajoute la nutritionniste. Il lutte contre le stockage du gras et est un précurseur d'acétylcholine, un neurotransmetteur qui réduit le stress. Autre bon réflexe, mettre chaque jour dans son assiette des légumes frais – voire surgelés – de couleurs variées, des herbes aromatiques et des sources de bons gras : poissons, noix, huile d'olive... A proscrire au maximum, l'alimentation ultra-transformée, vidée de ses nutriments essentiels et source d'additifs et de sucres cachés. Plusieurs études récentes pointent sa toxicité, comme celle parue en 2024 dans *The American Journal of Clinical Nutrition** et dont les auteurs concluent : « Une consommation plus élevée d'aliments ultra-transformés est associée à un risque accru de stéatose hépatique non alcoolique, de fibrose hépatique et de cirrhose, ainsi qu'à des formes sévères de maladie du foie et à des niveaux défavorables de plusieurs biomarqueurs cliniques, ce qui suggère l'importance potentielle de réduire la consommation d'aliments ultra-transformés pour améliorer la santé du foie. » L'autre levier important pour soutenir cet organe vital et le métabolisme du sucre est l'activité physique. A commencer par une marche de dix minutes après chaque repas. Plusieurs études ont montré que cette habitude permettait de réduire le pic glycémique et, ainsi, la surcharge sur le foie. Côté sport, il est bon de varier les pratiques. « L'idéal est de combiner des séances d'entraînement anaérobie (exercice intense et court) et aérobie (exercice long et moins intense) », note Amandine De Paepe. Du cardio (course, natation, vélo) avec du renforcement musculaire ou un entraînement fractionné constituent l'association parfaite, à raison de trois à quatre séances par semaine. L'activité physique est par ailleurs un excellent anti-stress.

LE RÔLE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Faut-il aider son foie à travailler ? Oui, mais pas n'importe comment. Cumuler les cures de jus détox et les suppléments n'est pas la meilleure des idées. Ce qu'il faut, c'est cibler. En théorie, si on mange sain, que l'on bouge, que l'on dort bien, que l'on boit peu d'alcool, notre foie métabolise très bien les nutriments, déchets et toxines. « La réalité est un peu différente. On vit en milieu pollué, on a du stress, on ne dort pas assez, on prend des médicaments (qui transitent par le foie), notre alimentation est appauvrie en certains nutriments et on n'a pas toujours le temps de cuisiner... Un coup de pouce n'est donc pas inutile, notamment si on a remarqué des signes de fatigue du foie », constate Amandine De Paepe, qui préfère aux cures de choc la prise régulière de complexes bien dosés, comme le Detox Boost de la marque Insentials qu'elle a créée. « Il combine de la choline, de l'artichaut et du chardon-marie, des classiques très intéressants pour le foie en tisane également, ainsi que du glutathion », souligne la nutritionniste. Le glutathion, encore peu connu, est particulièrement pertinent car son action est au cœur du fonctionnement hépatique : c'est un antioxydant majeur très concentré au niveau de cet organe qui le fabrique et le recycle (il transforme le glutathion oxydé en glutathion actif). Son rôle ? Permettre la métabolisation des toxines, protéger du stress oxydatif et favoriser la bonne gestion du glucose (il ne compense cependant pas une alimentation saturée en sucre). Cette molécule « miracle » issue de trois acides aminés (cystéine, glycine, glutamate) a cependant un gros inconvénient, elle est très fragile. Pour une bonne assimilation, on la choisit sous forme liposomale (chez Altrient ou Nutrixéal) et on complète avec de la vitamine C pour la protéger. A savoir, les protéines (volailles, poissons), les œufs et les légumes soufrés – ail, oignons, échalotes, poireaux, choux – soutiennent sa synthèse et son utilisation par le foie. Quant au sport, il améliore son recyclage. Autres réflexes si on veut aider son foie en cas d'excès (alcool, repas trop riches, pic de stress) : « Éviter le paracétamol qui surcharge encore un peu plus le foie et jeûner, pas forcément longtemps. » A bon entendeur. ♦

** Higher ultra-processed food intake is associated with adverse liver outcomes : a prospective cohort study of UK Biobank participants.*

Créée par la nutritionniste Amandine De Paepe, la marque Insentials permet une meilleure métabolisation des toxines, protège du stress oxydatif et favorise la bonne gestion du glucose. A découvrir sur insentials.com.



NOUVEAU



8€
90

EN VENTE ACTUELLEMENT

Chez tous les marchands de journaux et sur www.figarostore.fr



Lindsay Lohan (39 ans) et Demi Moore (63 ans).
Un dosage millimétré en matière d'esthétique.

LA QUÊTE DU RÉSULTAT NATUREL

Exit l'uniformisation des visages. Les nouvelles techniques ont su faire oublier les excès du passé. Pour les quinquas, grâce à des gestes médicaux de plus en plus maîtrisés, la promesse d'un « moi en mieux », remarqué chez les célébrités, est enfin tenue. Enquête.

PAR SÉVERINE SERVAT

Dans un monde rêvé, l'apparence serait un détail. Une paille dans une existence intérieure riche. Nous nous contenterions de ce que la nature nous a donné. Nous en serions satisfaits. La réalité est tout autre. A 50 ans, l'âge où l'on devient un senior pour l'entreprise, la question de rajeunir est prégnante. Maquillage, coiffure, vêtements, médecine et chirurgie esthétique... tous les artifices sont bons avec, ces dernières années en particulier, une nouvelle promesse de lifting dit « naturel », à l'opposé des visages surnommés « Mar-a-Lago », en référence à l'esthétique plastique décomplexée d'une certaine Amérique trumpiste. Sommes-nous frivoles ou est-il fondé de vouloir à tout prix nous « upgrader » au mieux, quitte à défier les lois du temps et de la gravité ? Le sociologue Jean-François Amadiou, enseignant à l'université Paris I, auteur du *Poids des apparences* et de *La Société du paraître* (éd. Odile Jacob), spécialiste, entre autres, des déterminants physiques de la sélection sociale, y voit avant tout une démarche conditionnée par l'époque.

« En sociologie, nous explique-t-il, nous ne travaillons pas sur le concept de beauté mais sur la capacité à attirer l'autre ou "physical attractiveness". Nous observons que, de façon générale, les gens qui ne prennent pas soin d'eux sont mal considérés. La société tient chacun pour comptable, responsable, de ce à quoi il ressemble. Ne pas s'occuper de soi est perçu négativement, comme un signe de laisser-aller. Il est acquis que les gens disposent de suffisamment de techniques pour améliorer leur physique, parmi lesquelles la rectification d'un nez disgracieux, d'oreilles décollées, de rides marquées, d'une dentition abîmée... L'effort est donc valorisé. Et il y a une répercussion directe de l'apparence sur la perception que nous avons de la compétence, de la personnalité ou de l'intelligence d'autrui. » A la question posée à un panel de femmes de 40 à 50 ans en septembre dernier, par le magazine *Madame Figaro* : « Quelle serait la principale chose que vous souhaiteriez changer dans votre vie dans les dix ans à venir ? », le physique arrive en tête des réponses. En

2017 déjà, un sondage YouGov révélait que 40 % des Françaises n'étaient pas satisfaites de leur apparence, 6 % d'entre elles envisageant de recourir au bistouri pour y remédier. Un sondage Harris Interactive pour le magazine *Anti-âge*, en date de janvier 2024, estimait à 17 % le pourcentage de la population ayant recouru à la médecine esthétique. En France, en 2025, plus d'une femme sur dix avait réalisé une opération de chirurgie esthétique. Aucun de ces chiffres n'étonne Jean-François Amadiou. D'autant que la quête de jeunesse est, révèle-t-il, un symptôme très français, conséquence de l'âgisme : « Nous sommes une des nations qui véhiculent le plus d'a priori négatifs inconscients sur les seniors. C'est catastrophique. Au point que L'OMS (Organisation mondiale de la santé) se préoccupe de ce sujet en termes de répercussions sur la santé physique et psychologique. Une étude sur les discriminations liées à l'âge, citée par *The Conversation*, média qui recueille des publications de chercheurs, classe la France en 61^e position sur 68 pays étudiés. »

Voici pour la théorie. Côté pratique, personne, chez les spécialistes, ne s'étonne de ces conclusions. Le chirurgien maxillo-facial Claude Levy, qui officie à Paris, constate : « Dans nos cabinets, garder une apparence fraîche est une des premières demandes de la patientèle. Le rafraîchissement doux de Lindsay Lohan, 39 ans, a fait sensation. Avec le recul de l'âge de la retraite, les vies sentimentales qui se font et se défont selon des critères toujours plus exigeants dans les grandes villes, l'entretien de soi est un capital. Entre la toxine botulique et l'acide hyaluronique, les injections se sont banalisées. Mais, avec le temps, nos patients ne veulent pas juste gommer leurs rides, ils souhaitent retendre leurs traits et, pour ça, nous disposons de deux méthodes : le lifting chirurgical, bien sûr, et le lifting médical via des fils tenseurs permanents. Ce dernier, dont je suis spécialiste, est en plein boom parce qu'il dure environ cinq ans, ne nécessite ni

anesthésie générale, ni exclusion sociale. Et on sait, aujourd'hui, que les injections ont leurs limites. L'acide hyaluronique, notamment, crée des volumes exagérés dont on revient et qu'on doit parfois dissoudre. »

En mai 2025, un changement physique, en particulier, émeut les réseaux sociaux au point de devenir viral. Il s'agit de celui de Kris Jenner, 69 ans ➡➡

EN FRANCE,
PLUS D'UNE FEMME
SUR 10 A RÉALISÉ
UNE OPÉRATION
ESTHÉTIQUE

alors, qui apparaît spectaculairement rajeunie. Via un lifting exceptionnellement réussi car naturel. Le chirurgien new-yorkais Steven M. Levine, aux honoraires estimés à 150 000 euros, est tenu pour responsable de ce miracle contemporain. En septembre dernier, la momager des Kardashian fait la couverture du magazine *Vogue Arabia* et assume : « J'ai décidé de faire ce lifting parce que je veux être la meilleure version de moi-même, et cela me rend heureuse [...]. Si vous vous sentez bien dans votre peau et voulez vieillir naturellement – c'est-à-dire sans rien faire – alors ne faites rien. Mais pour moi, c'est ça vieillir avec grâce. C'est ma version. » Cette fois, elle en est la preuve par son image impeccable : il existe donc une possibilité d'ôter des années sans tomber dans la caricature. La quête du naturel, passé au scalpel, devient une tendance globale et un mot-clé jusqu'en chirurgie du corps. La spécialiste de la reconstruction mammaire, Isabelle Sarfati, cofondatrice de l'Institut du sein, à Paris, nous l'explique : « L'apparence est soumise aux modes. Côté silhouette, il y a eu celle des formes callipyges et des fortes poitrines. Maintenant, c'est très clair, les patientes ont tendance à vouloir diminuer la taille de leur prothèse et recourir au lipofilling – injection de graisse – pour garder une allure qui ne paraît pas retouchée et mieux gommer l'aspect "obus" devenu *has been*. »

Copier la nature elle-même ? C'est le credo du chirurgien plasticien Patrick Bui. On entre dans son cabinet du 7^e arrondissement parisien comme dans un sanctuaire. L'homme, délicieux et raffiné septuagénaire, est une légende du lifting. Nombre de célébrités ont perdu une dizaine d'années sous son bistouri avec toujours la même exigence : que ça ne se voie pas, eu égard aux impitoyables feux des projecteurs braqués sur elles. Rassurant, ce ponton nous explique : « De nos jours, cette opération, dont les effets durent entre dix et quinze ans, est particulièrement au point. Un faciès à la *Brazil* (film sorti en 1985) est révolu. Les liftings que vous "voyez" sont ceux qui sont ratés. Tous les autres, vous les croisez sans le savoir. On combine les techniques pour obtenir des résultats parfaitement équilibrés qui rajeunissent de dix ans environ avec des indications uniques à chacun. Un visage rond et court qui vieillit est corrigé à 75 % par la chirurgie, un visage long et émacié nécessite plus de travail de volumétrie avec des injections de graisse pour restaurer les reliefs. Ma première question consiste à demander au patient ce qui le dérange. Ce que je vois, moi, n'est pas forcément ce qui le gêne. Ensuite, je peux développer mon expertise, suggérer ou conseiller. On ne se rend pas toujours compte à quel point un rajeunissement donne un bénéfice familial et presque thérapeutique. Des personnes témoignent se sentir plus à l'aise dans leur vie privée et professionnelle. » Le docteur Bui documente une pratique en évolution constante



STEVE GRANITZ / FILMMAGIC / GETTY IMAGES

avec une très nette avancée ces cinq dernières années. « On ne pose plus de drains et après la mode du minilift, qui était une invention marketing, il est acquis, en 2026, qu'il faut partir du bas du visage jusqu'aux tempes en un seul temps pour créer une harmonie. On ne retend plus juste la peau mais on travaille sur un plan profond, le SMAS (système musculo-aponévrotique superficiel), véritable charpente du visage. » Une révolution puisque si les chirurgiens, il y a vingt ans encore, enlevaient 7 à 8 cm de peau grâce au SMAS, ils n'en retirent plus que 2 à 3 cm. Exit l'effet figé. « Pour bien faire, poursuit le docteur Bui, il faut être un obsédé du détail. Je travaille les cicatrices pour les rendre invisibles en passant par l'intérieur de l'oreille et en les réalisant en zigzag dans le cuir chevelu. Je refais l'arrondi du lobe de l'oreille qui autrefois devenait pointu. Je diminue les bleus post-opératoires avec un filet hémostatique. J'ai la conviction que si vous cherchez un coup de frais au résultat naturel, à ce jour, il vaut mieux un lifting même moyennement fait que des tas d'injections qui donnent des visages surgonflés. » Un constat partagé par Demi

“À PARIS, ON PARLE
D'UN 'LIFTING MARCHAC'
COMME ON ÉVOQUERAIT
UNE TOILE DE MAÎTRE”



**La productrice et femmes d'affaires
Kris Jenner (70 ans) et le créateur Marc Jacobs
(62 ans) assument leurs liftings.**

Moore, qui a modéré son recours aux injections. Ou encore par le couturier Marc Jacobs, 62 ans, qui a opté pour un lifting il y a quatre ans sans s'en cacher : « Je suis transparent et honnête sur ces choses [...] ». Nous avons tous des filtres sur notre téléphone, on retouche et on filtre tous nos photos. C'est le monde dans lequel on vit. »

Depuis quelques années, le docteur Bui a un concurrent de taille dans son domaine. Grand, beau, le sourire vissé aux lèvres, Alexandre Marchac, spécialiste en chirurgie réparatrice et esthétique du visage, ne néglige rien, pas plus sa propre apparence que sa surface sur les réseaux sociaux. A 49 ans, il compte 97 000 abonnés à son compte Instagram où il fait œuvre de pédagogie tout en produisant des avant-après bluffants. L'élixir de jouvence, c'est lui. Se faire opérer par ses soins est un privilège qui nécessite d'envoyer, avant toute prise de contact, un mail – genre de lettre de motivation – et des photos. A charge, pour lui, de décider s'il accepte ou non de traiter votre cas. Clair, passionné, il nous reçoit dans son bureau au décor léché et s'exprime avec l'assurance de celui qui réalise des miracles sur de nombreux visages, dont ceux de VIP venus du monde entier, de l'Europe comme de l'Amérique du Nord où il s'est formé, à New York, auprès des cadors de sa profession : « Je ne pratique pas plus de trois à quatre interventions de quatre à six heures par semaine, sinon c'est physiquement difficile. Mes patients ont entre 50 et 65 ans

pour la plupart et je constate un gain sur l'estime de soi. Souvent, ils se servent de cette opération comme d'un déclencheur pour perdre du poids, se remettre à la gymnastique, etc. Des visages passent de fatigués, tristes, sévères ou relâchés à "en forme". Je travaille en globalité pour traquer toutes les dissonances cognitives qui pourraient ôter du naturel. Si vous observez bien, on repère en un seul coup d'œil ce qui peut être artificiel dans un visage. Pour gagner en naturel, on doit travailler sur tous les tableaux et garder un équilibre d'ensemble. Réaliser un bel ovale sans faire attention aux yeux, ça ne marche pas. C'est aussi technique qu'artistique. »

Depuis 2022, il explique être passé au Preservation Deep Plane Facelift, qui retire un minimum de peau, 2 cm tout au plus, et permet de travailler en endoscopie (travail peu invasif aidé d'imagerie médicale). Cicatrisation plus rapide, moins d'hématomes... les bénéfices sont énormes. Le docteur Marchac insiste sur le fait que les patients doivent avoir des attentes réalistes : « Les gens déprimés ne sont pas une bonne indication. » Très attentif à la psychologie de chacun, il ne minimise pas la portée de l'acte. Et insiste sur les précautions à prendre face à l'entourage. Choisir ceux à qui on se confie ou pas sur son opération. Ecarter les personnes qui font des remarques toxiques. Savoir se protéger des jugements hâtifs en s'entourant de proches bienveillants qui traverseront avec vous les quatre premiers jours postopératoires stressants, bardés d'œdèmes, les quinze jours très marqués où l'on peut paniquer et les deux mois nécessaires avant l'aspect définitif du nouveau visage. Ses résultats au naturel étonnant – soi en mieux et plus jeune – plaident pour sa méthode. A Paris, on parle d'un « lifting Marchac » comme on évoquerait une toile de maître. Le prix est au diapason. « Je facture à peu près le coût d'une pièce à rénover avec des beaux matériaux », lance-t-il.

Pendant ce temps, les chercheurs sont en ébullition dans le monde entier. Dans le domaine, attendu l'énormité du marché, de la demande et des attentes, l'avenir est en marche. L'IA, dit-on, pourrait prendre le relais de ces Michel-Ange du visage en optimisant les résultats. Les thérapies régénératives permettraient, elles, de nous offrir la jeunesse éternelle. La psychologue Marion Peillon incite à la prudence : « Bien sûr, les techniques répondront à nos demandes, mais sont-elles légitimes ? Idéalement, il faudrait pouvoir travailler sur soi-même pour accepter de vieillir. Et envisager une société qui ne soit pas lissée par l'uniformisation des standards ou ne porte pas aux nues la jeunesse. Beaucoup de perceptions négatives peuvent être corrigées par une réflexion sur les âges de la vie et la qualité successive des décennies que nous traversons. » Une sagesse dont le sociologue Jean-François Amadieu doute, hélas, qu'elle nous percute avant longtemps : « Dans un univers où nos photos sont partout, où l'on travaille son image comme jamais via les réseaux sociaux, la question de l'apparence ne cesse de se durcir... » A cet instant, CQFD : la liste d'attente pour se faire opérer par le docteur Marchac est estimée à un an. ♦

CERTAINS L'AIMENT CHOU

Vestige des potagers d'antan, il est aussi, par ses vertus nutritives et ses modes de préparation lents, terriblement contemporain.

PAR EMMA BENTZINGER



Il est devenu le légume star de l'année. Incontournable même. Blanc, vert, frisé, pointu... Sous toutes ses formes, le chou apparaît comme un allié inattendu. Riche en magnésium et vitamines B, il possède des propriétés apaisantes. Mais au-delà de ses nutriments, c'est toute sa philosophie qui fait du bien. Il ne se presse pas : il pousse lentement, se cuisine longuement. A une époque où les repas sont engloutis, il nous rappelle les mérites de la langueur. Et sa version fermentée, en choucroute ou en kimchi, continue de prendre soin de nous, avec ses probiotiques qui soulagent notre intestin, ce « deuxième cerveau » si sensible à nos états d'âme. Mais c'est sans doute dans sa préparation la plus humble que le chou touche nos cœurs : la soupe. Longtemps associée à une cuisine frugale, quasi punitive, elle est devenue la madeleine de Proust des trentenaires, la comfort food d'une génération qui redécouvre les vertus du chaud et du simple. Au restaurant, cette boule verte revient à la carte, revisitée mais fidèle à son essence : réconfortante. Comment refuser un chou farci, devenu désirable servi dans un bol en grès ou un plat en cuivre ? Pas cher, local, disponible presque toute l'année, il a tout pour séduire le consommateur responsable. A l'heure de la réduction de l'empreinte carbone, il apparaît comme une évidence. Si le chou nous parle tant, c'est peut-être parce qu'il nous ressemble. Un peu cabossé, parfois mal aimé. Dans ce monde qui nous épuise, il nous ramène à l'idée que certains aliments font autant de bien au corps qu'à l'âme. ♦



LE CHOU FARCI VÉGÉTARIEN DE BOFINGER

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE : 300 g de chou vert ; 100 g de champignons de Paris ; 100 g de shiitakes ; 100 g de pleurotes ; 50 g de carottes ; 80 g d'oignon ; 30 g d'échalotes ; 20 g d'ail ; 2 cl d'huile de noisette ; 100 g de beurre ; laurier ; thym ; sel ; poivre.

ÉTAPES DE PRÉPARATION

La fricassée de champignons

Nettoyer les champignons et les émincer. Dans une poêle, faire suer les échalotes dans la moitié du beurre. Y ajouter les champignons émincés, l'ail, du thym et du laurier. Cuire jusqu'à ce que les champignons soient cuits et colorés. Réserver pour le montage.

Les feuilles de chou

Conserver les premières feuilles du chou vert, les faire blanchir dans une eau bouillante salée. Les placer dans un bol d'eau bien froide puis les égoutter.

L'embeurrée de chou

Emincer le chou vert, le blanchir dans une eau bouillante salée. Placer dans un bol d'eau bien froide puis l'égoutter. Couper les carottes en macédoine et ciseler finement l'oignon. Dans une

poêle, faire revenir avec la fin du beurre les oignons et les carottes, y ajouter ensuite le chou émincé égoutté puis Assaisonner à votre convenance.

Le montage

Placer du film alimentaire à l'intérieur d'un bol et y déposer à plat les feuilles de chou vert. Garnir de l'embeurrée de chou et de carottes. Ajouter une dernière feuille de chou par-dessus. A l'aide du film alimentaire, refermer le tout et placer le chou farci au frais quelque temps.

Le dressage

Dans une assiette ou plat allant au four, déposer le chou farci (sans le film alimentaire). Ajouter autour la fricassée de champignons et mettre un filet d'huile de noisette sur le tout. Passer l'ensemble au four à basse température (150 °C) pour réchauffer (mais sans colorer).



UNE OFFRE DE CHEF

SET 8 PIÈCES

En aluminium, revêtement céramique.
Tous feux dont induction.

Comprend : 2 poêles 20 et 24 cm,
1 casserole 20 cm, 1 faitout 24 cm,
2 couvercles en verre - 20 et 24 cm -
avec bords en silicone,
1 feutrine, 1 manche amovible.

~~92,99~~ ⁽¹⁾

42,99 €

-50€

ENSEMBLE EMPILABLE



E.Leclerc



Click&Collect ⁽²⁾

TOUT CE QUI COMPTE POUR VOUS EXISTE À PRIX E.LECLERC

(1) Prix conseillé par la coopérative au(x) point(s) de vente participant à l'opération commerciale. (2) Pour les magasins disposant du Click&Collect et participant à l'opération. Modalités sur <https://www.e.leclerc/e/le-click-collect>. Pour connaître la liste des magasins participants, les dates et les modalités, appelez :

ALLO E.Leclerc

N°Cristal 09 69 32 42 52

APPEL NON SURTAXÉ

du lundi au samedi de 9 h à 19 h.

CAHIER JEUX MOTS FLÉCHÉS GÉANTS

MOTS MÉLANGÉS

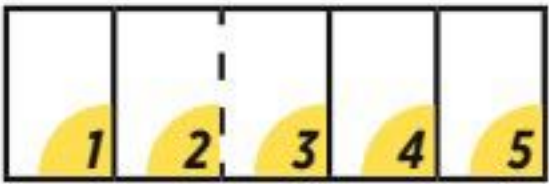
Les mots figurant dans cette liste se trouvent dans la grille, placés en tous sens : horizontalement, verticalement, en diagonale, de haut en bas et vice versa, de droite à gauche et inversement. Les mots se croisant, leurs lettres peuvent servir plusieurs fois. Lorsque vous aurez retrouvé tous les mots, il vous restera, dispersées dans la grille, six lettres formant le mot mystérieux.

AMENDE	ÉCHINER	LAITON	RÉDUIT
AMORTI	ÉCLECTISME	MAMIE	REFOUILLER
BIOMATÉRIAU	ÉCOUTE	MÉDICOLÉGAL	RENTABILITÉ
CIVETTE	ENCÉPHALIQUE	MEULIÈRE	RUPTURE
CLAPIR	ENFUIR	NACRER	SÉSAME
CONSTRUCTIF	ÉTERNUER	NAVREMENT	STÉRILISER
DÉCHARGE	EXPECTORER	PÉTROLE	SUREXPLOITER
DÉCOMPTE	GAMME	PIROUETTER	TÉLÉPAIEMENT
DÉLIER	GELURE	POUPIN	TOURNAILLER
DEMEURANT	INDUSTRIEL	PRIMAL	
DÉRATISER	INTERLIGNER	PROPHÉTISER	
DISTINCTIF	LACUNE	RÉCOLTE	

R	E	S	I	T	E	H	P	O	R	P	R	I	M	A	L	R
E	T	E	R	E	N	G	I	L	R	E	T	N	I	A	E	B
T	E	S	D	L	G	C	O	N	S	T	R	I	C	T	I	F
T	R	A	E	E	R	E	N	I	H	C	E	U	I	O	I	E
E	N	M	C	P	D	E	L	I	E	R	N	O	M	T	T	U
U	U	E	O	A	M	I	G	U	E	E	L	A	C	I	M	Q
O	E	N	M	I	R	A	A	L	R	P	T	N	L	U	E	I
R	R	D	P	E	M	R	L	C	X	E	I	I	A	D	U	L
I	E	E	T	M	R	I	I	E	R	T	B	P	P	E	L	A
P	E	S	E	E	A	V	R	I	S	A	Q	U	I	R	I	H
U	R	G	I	N	E	U	A	I	T	E	L	O	R	T	E	P
L	E	I	R	T	S	U	D	N	I	R	U	P	T	U	R	E
A	C	U	T	A	A	R	E	R	O	T	C	E	P	X	E	C
I	O	E	E	R	H	R	E	L	L	I	U	O	F	E	R	N
T	L	E	T	U	O	C	E	M	S	I	T	C	E	L	C	E
O	T	E	I	M	A	M	E	D	I	C	O	L	E	G	A	L
N	E	N	F	U	I	R	A	D	E	M	E	U	R	A	N	T

RELATIF À UN INDICE	↓	NE PAS LÂCHER	↓	LE TÉNIA EN EST UN	↓
CACHÉ À JAMAIS		TRAÎNER DANS LA BOUE		COUVERT DE VERGLAS	
▶		▼		▼	
REMONTER À	▶				
SE SAUVER					
▶					COMMENCE- MENT
			2		
FOUETTÉ PAR LE VENT	▶				
MASCULIN					
▶					ÉTOFFE LÉGÈRE
					ÉQUILIBRÉ
HÉROS DE CORNEILLE (LE)		OISEAU DE PROIE	▶		▼
		PROLONGATION			
▶			INTERROGA- TION ÉCRITE	▶	
			BIEN TRANQUILLES		
CRIMINEL PÉNITENT	▶				
DES CANAUX					
▶				VAINCU	▶
				TYPE D'AILE	
SOULAGER UNE ENVIE	ÉPAULÉE	▶			
	GRAND SPORTIF				
▶	▼				
BOND DE CÔTÉ		COMMUNE DU GARD	▶		
▶					PARAGRAPHE
					LITS DE MOUSSES
ARBRE DE NOS FORÊTS		FLEURS	▶		▼
▶				ENGAGEMENT	▶
				SOUVERAIN ÉTRANGER	
ON LA DIT IMMORTELLE		ABANDONNÉS EN ROUTE	▶		
		TÉMOIN DU JOUR			
▶			KINÉSI- THÉRAPEUTE ?	▶	
			FERTILE EST SA PLAINE		
REPTILE	▶				
MAL AU PIED					
▶					

EN REPORTANT LES CINQ LETTRES
NUMÉROTÉES, TROUVEZ LE TITRE
D'UN FILM DANS LEQUEL JOUE NOTRE VEDETTE.



CE QU'IL Y A DE PLUS MAUVAIS	▼	POINT CHÂTIÉ	▼	EXPERT	▼	GRÂCE	▼	IL EST FIXÉ À LA JANTE	▼	SEUL	▼	ÉPISODE	▼	S'INTERROMPT	▼
		JEU DE SIGNES	▼	IDÉAL	▼	COQUILLAGE	▼			RIDEAU DE PROTECTION	▼	DÉCLIC DE FLIPPER	▼	SINGER UN WAPITI	▼
		TROMPER	▼							SON PRÉNOM	▼		4		
EXPOSÉ	▼							DANSEURS CÉLÈBRES	▼						
ÉCLAIRCIE	▼							GUITARES	▼						
▼					DIRIGÉES, ORIENTÉES	▼									
▼					NE PLUS BOUGER (SE)	▼									
	AMENER À L'UNITÉ	▼								ENFILER	▼				
	BATTANT	▼													
▼								CRACHEUR PHILIPPIN	▼						
								SPECTACLE DE CIRQUE	▼						
			SUJET, ACTANT	▼						LOGE DU LION	▼				
			DES SENTIMENTS	▼				ÉTAT DES MORMONS	▼						
								DIVISION DE CHAMP	▼						
		MARGINAL		RECONDUIT	▼										
				CRI INDIGNÉ	▼										
						RELIQUAT	▼								
						MARQUE SUR LE VISAGE	▼								
	MÉPRISER AVEC HAUTEUR	▼								SUPPORT DE BRANCHES	▼			EXPLO- RATEUR POLAIRE	▼
MASQUA	▼														
DÉCHARGES	▼							ENLEVER LA MISE	▼						
	PUNITION D'ÉCOLIER	▼						DE QUOI SE FAIRE UNE OPINION	▼	IL EST COLLANT	▼	ACTION AU RUGBY	▼	EXPRIME PAR LE GESTE	▼
	UN PAQUET DE COUPURES	▼												SOBRIQUETS	▼
▼															DIMENSIONS
▼								ÉTOUFFANT	▼						
								AVANCER SUR LE VENTRE	▼						5
				SINCÈRES	▼							LUTTEUR	▼		
				ROYAUME DU CERF	▼							BAVARDE	▼		
			SANS FRAIS	▼								BIEN HABILLER	▼		
			MAMMIFÈRE CARNIVORE	▼								RÉTROGRADE	▼		
		IL PEUT ÊTRE ÉPIQUE	▼					SUITE DE WAGONS	▼						CHEF DE L'ARMÉE SUDISTE
		FLEUVE ALLEMAND	▼					SERVICE PAYANT	▼						
					S'INSTALLER (SE)	▼						OVATION DU PUBLIC	▼		
					SANS RIEN DU TOUT	▼						MESURE DE TEMPS	▼		
ASSURE LE TRANSPORT	▼							SON NOM	▼						
	PLANÈTE DU SYSTÈME SOLAIRE	▼								SUPPOSÉS	▼				



SUDOKU

COMPLÉTEZ LES GRILLES AFIN QUE CHAQUE LIGNE, CHAQUE COLONNE ET CHAQUE CARRÉ DE NEUF CASES CONTIENNE UNE SEULE ET UNIQUE FOIS TOUS LES CHIFFRES DE 1 À 9.

FACILE

			7			9		2
1	2		9	5	6		7	
4		7			3			
	5	2	3	9		1		7
	4		2				9	5
		9					4	
			1	7				9
			5				6	8
8						3	2	

MOYEN

6			4				2	
				7	5	4		
	8	7	6				3	
	5				6			1
8	3						5	9
2			5				7	
	7				9	1	4	
		8	3	6				
	9				4			3

DIFFICILE

4					8	6		
	8							
3				1				5
8		9	2				5	
			3		7			
	6				9	7		2
9				4				3
							1	
		2	7					9

MOTS CROISÉS

HORIZONTALLEMENT

- Qui réalise une adaptation.
- Réparer les pompes.
- On y met ses économies.
- Ordre au matin.
Garnir son bâtiment.
- Suit la CGT.
Terme de jeu.
Sur lequel on ne fera pas de réduction.
- Arme romaine.
À Clara.
- Frère d'Abel.
Homme populaire.
- N'est pas coulant.
- Plus à sa place.
Ville de Lucanie.
- Sigle nucléaire.
Parfois pipés.
Le mot des facultés.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

VERTICALEMENT

- Il fait de grands feux.
- Six est son maximum.
Fait souvent avec.
De grâce.
- Blanc mousseux.
Éminence ou clou.
- Caractère de Socrate.
Cépage français.
- Base d'affaires.
Sigle pour une diode.
- Goût désagréable.
- Elle fait veiller.
Mamans.
- Homme de Sein.
Cicatrice sur un os.
- Levés pour un toast.
Enfin là.
- Des lustres !
Membres de la famille.

SOLUTIONS DES JEUX

Sudoku

6	8	5	1	3	7	2	4	9
9	1	4	2	6	8	5	3	7
3	7	2	5	4	9	8	1	6
2	4	7	6	8	1	3	9	5
8	9	6	7	5	3	4	2	1
1	5	3	4	9	2	6	7	8
7	3	8	9	1	4	7	6	5
5	2	8	9	1	4	7	6	3
4	6	1	3	7	5	9	8	2
3	7	2	8	6	1	4	5	9

1	7	3	6	9	4	5	8
8	9	7	2	5	3	1	6
6	5	1	7	8	4	9	2
2	3	4	5	1	9	6	8
7	8	2	5	1	9	6	8
3	4	1	7	8	2	5	9
5	6	9	7	8	2	5	1
7	8	1	4	6	3	5	9
9	1	5	3	7	8	2	6
4	7	8	9	5	6	3	1
2	3	6	1	4	7	8	9

Mots fléchés

I	R	V	P	I	P	P	P	I	V	C
E	N	S	E	V	E	L	I	M	O	R
D	A	T	E	R	R	A	P	P	O	R
F	I	L	E	R	D	E	B	U	T	A
C	I	N	G	L	E	U	N	I	F	I
V	I	R	I	L	C	A	S	I	M	I
A	R	A	P	A	C	E	A	G	E	N
C	I	D	C	O	N	T	R	O	L	E
R	E	P	E	N	T	I	P	R	A	M
T	E	L	E	D	E	F	A	I	T	R
A	I	D	E	E	S	N	O	B	E	R
U	R	I	N	E	R	V	O	I	L	A
E	A	L	E	S	C	O	L	L	E	R
E	C	A	R	T	A	L	I	N	E	A
O	D	A	H	L	I	A	S	F	R	A
O	R	M	E	A	V	A	L	F	R	A
D	S	E	M	E	S	P	O	E	M	E
A	M	E	M	A	S	S	E	U	R	P
A	S	P	I	C	E	M	M	E	N	E
E	N	T	O	R	S	E	S	A	T	U

Mots croisés

S	E	S	D	E	N	R	M	N
E	L	E	T	E	O	T	E	
T	A	N	T	E	R	A	N	I
N	C	M	E	C	A	I	N	I
S	A	M	I	L	P	I	L	I
T	E	N	T	P	A	T	O	F
R	E	R	E	G	R	E	I	C
R	E	L	I	R	E	T	I	R
E	R	E	M	E	L	E	R	S
I	V	E	A	P	T	A	T	I

Mots mélangés
MARQUE.

Le titre est :
LE ROI.

LES NUITS DE GALA

PAR MANON
PUCCINELLI

Le 13 février, les 41^{es} Victoires de la musique, données à La Seine Musicale, ont mis à l'honneur les artistes féminines. Nous y étions. Récit.

2

3

4

1. Disiz, artiste masculin de l'année. 2. Mika, président d'honneur de la cérémonie. 3. Charlotte Cardin, meilleure artiste féminine. 4. Orelsan interprétant *Le Pacte* et Helena, Victoire de la chanson originale pour *Mauvais garçon*.

UNE SOIRÉE FEEL GOOD

« Pour une Québécoise qui vient de s'installer à Paris tout récemment, je ne pouvais pas rêver un meilleur accueil de la part des Français. » C'est ainsi que la chanteuse Charlotte Cardin a donné le ton de ces 41^{es} Victoires de la musique, en recevant le premier trophée de la soirée, celui de l'artiste féminine de l'année. En coulisses, l'interprète de *Feel Good*, émue, sautait de joie, serrant précieusement sa récompense. Charmant. Ce vendredi 13 a aussi porté chance à Theodora. La « Boss Lady » a remporté les victoires de l'album de l'année pour *Méga BBL*, de la révélation féminine et la révélation scène, ainsi que celle du clip de l'année pour *Fashion Designa*, qui cumule plus de 14 millions de vues sur YouTube. Qui dit mieux ? C'est à un vrai sacre que le public de La Seine Musicale a assisté. « Cette année, c'est l'année des femmes ! », a lancé Theodora en recevant sa quatrième récompense. Et elle a eu raison puisque 21 des 34 nominations concernaient des artistes féminines. Côté émotion, on retiendra aussi les propos du rappeur Disiz, artiste masculin de l'année : « Si je suis là, aujourd'hui, c'est parce que j'ai fait une thérapie : ça m'a permis d'essayer de vivre avec le mal qu'on m'a fait et le mal que j'ai fait. » Quand la musique soigne et aide à pardonner et se pardonner...

5



1. Philippe Katerine fait le show en reprenant *Nu*. 2. Vincent Dedienne et Valérie Lemercier rendent hommage à Nana Mouskouri. 3. Feu! Chatterton enflamme la salle avec *Allons voir*. 4. Suzane, nommée, interprète *Je t'accuse*. 5. Miki prend la pose après sa performance sur *Particule*. 6. Santa, nommée dans la catégorie artiste féminine de l'année. 7. Theodora recevant sa première Victoire. 8. Nicola Sirkis, du groupe Indochine, sur scène.

En bon écho avec Mercure et Uranus, Vénus déverse de l'amour dans le cœur des signes d'Eau et de Terre. Mais avant de s'apaiser en Poissons, Mars en Verseau est en bisbille avec Uranus en Taureau. La prudence est de mise le 27, d'autant que le 3, la Pleine Lune en Vierge exacerbe nos émotions.

BÉLIER

21 MARS - 20 AVRIL

HUMEUR Sensible aux critiques le 26 et le 4, mais ce week-end, la Lune montante en Lion rayonne positivement sur votre ego.

SENTIMENTS Une période de neutralité astrale s'ouvre à vous sur le plan affectif. Avec Saturne, Neptune et Chiron chez vous en toile de fond, vous contrôlez mieux vos sentiments et vos émotions. De son côté, Mars en Verseau insuffle un certain dynamisme dans les relations du 3^e décan, surtout sur le plan physique. Si vous êtes célibataire, misez sur l'entente très complémentaire avec un signe d'Air.

CARRIÈRE Né en début de signe, vos idées germent. Tout ce que vous imaginez prend une tournure concrète. Né en avril, vous êtes beaucoup plus efficace en équipe.

FORME Jusqu'au 2, Mars en signe d'Air améliore votre vitesse (3^e décan). Né avant, vous entrez dans une phase de réflexion.

EN LUMIÈRE En arrière-plan, Saturne, Neptune et Chiron dans vos quartiers agissent de concert pour renforcer vos convictions et votre équilibre intérieur. De façon bien plus manifeste, Mars booste pleinement votre énergie débordante.

GÉMEAUX

22 MAI - 21 JUIN

HUMEUR La tête en fête tout le week-end, mais à partir de lundi, la Pleine Lune en Vierge désordonne vos émotions.

SENTIMENTS Avec la Pleine Lune en Vierge et l'amas planétaire en Poissons, votre approche cérébrale des sentiments ne cadre pas vraiment avec le climat romantique du moment. Heureusement, Mars en signe frère vous aide à trancher net en cas d'hésitations (3^e décan). Célibataire, soyez plus sélectif, les décisions que vous prenez cette semaine auront de bonnes répercussions courant mars.

CARRIÈRE Ce n'est pas la période la plus exaltante de l'année, excepté pour le 3^e décan. Votre façon d'aborder vos relations professionnelles est peut-être à revoir.

FORME Autant Mars en Verseau booste les natifs du 3^e décan, autant son passage en Poissons (le 2) ralentit ceux du début. Il est temps de lever le pied. Ménagez-vous.

EN LUMIÈRE Avec votre Maître Mercure qui rétrograde et Mars en signe adverse, votre volonté comme vos idées nagent en plein flou artistique, sauf pour le 3^e décan qui tire brillamment son épingle du jeu.

LION

23 JUILLET - 23 AOÛT

HUMEUR Avec la Lune dans vos quartiers ce week-end, vous vous sentez pousser des ailes. Un peu trop ? La Lune en Balance vous équilibre dès le 4. Profitez de la période.

SENTIMENTS Né en début de signe, vous gérez bien vos émotions et avez conscience que des sentiments, même ardents, s'épanouissent avec le temps. Seul ou en couple, vous êtes idéaliste mais patient. Né en fin de signe, le duo Mars-Uranus provoque une dernière fois des petits bouleversements qui vous contraignent à des changements de mode de vie. Ils ne peuvent que vous mettre sur la bonne voie.

CARRIÈRE Bras de fer musclé en perspective pour le 3^e décan : évitez les décisions impulsives. Né avant, pas de souci.

FORME Pas d'influx significatifs si vous êtes né entre fin juillet et début août.

Né après, gare au manque d'échauffement avant les exercices... soyez prudente !

EN LUMIÈRE Encore quelques tensions pour les natifs du 3^e décan, pris en étau entre Mars et Uranus. Né avant, la phase de gestation qui vous attend annonce une période joyeusement animée.

TAUREAU

21 AVRIL - 21 MAI

HUMEUR De vendredi à lundi, les astres vous mettent au défi de rester zen. La Pleine Lune en signe ami devrait vous y aider le 3.

SENTIMENTS Sous l'influence apaisante du Soleil, de Mercure et de Vénus en Poissons, les relations avec votre entourage se teintent de douceur. Bonne nouvelle, Mars (qui rejoint le cortège le 2) va vous libérer des tensions que vous subissiez dernièrement. Si vous venez de traverser une crise, le meilleur vous attend à présent. L'empathie dont vous faites preuve resserre tendrement les liens en famille.

CARRIÈRE Votre créativité a envie de s'exprimer, mais de façon parfois imprévisible ou provocatrice. Gare à vous si vous sortez des clous (troisième décan) !

FORME La sérénité revient en douceur à partir du 2 pour les natifs du début du signe. Né en mai, essayez de mieux canaliser votre énergie débordante, un peu de patience...

EN LUMIÈRE Dans un dernier baroud d'honneur, Uranus pousse le 3^e décan à s'affranchir et à s'affirmer. Ça passe ou ça casse ! Avec Mars qui change de secteur, les influx sont plus lénifiants côté cœur.

CANCER

22 JUIN - 22 JUILLET

HUMEUR A l'aise comme un petit crabe dans les eaux régénérantes du Poissons, vous l'êtes encore plus à la lumière d'une Pleine Lune amicale ce week-end.

SENTIMENTS Le Soleil, Mercure, Vénus et (à partir du 2) Mars en Poissons confinent à l'épanouissement total. En couple, votre champ émotionnel et érotique s'élargit. Vous êtes en osmose avec votre partenaire et captez ses attentes en le couvrant d'attentions. Célibataire, ouvrez l'œil ! La période est féconde en rencontres du type coup de foudre passionné, surtout si vous êtes né en fin de signe. Bonne nouvelle...

CARRIÈRE Vous avez les pleins pouvoirs. Cette période stimulante est propice au succès, surtout dans le domaine de l'esthétisme et de la créativité.

FORME L'amas planétaire en Poissons vous ressource en douceur et en profondeur. Vous irradiez de plénitude et de bien-être.

EN LUMIÈRE Servi par quatre planètes en Poissons, le contexte est enthousiasmant. Les changements et les opportunités qui se présentent abondent toujours dans votre sens, surtout côté cœur.

VIERGE

24 AOÛT - 23 SEPTEMBRE

HUMEUR Du 2 au 4, la Pleine Lune dans votre secteur s'accompagne de fébrilité.

Apprenez à cultiver les pensées positives pour apaiser votre anxiété passagère.

SENTIMENTS L'amas planétaire en Poissons opposé à la Pleine Lune chez vous peut provoquer un surcroît d'émotions. Célibataire, une récente rencontre peut vous mettre sens dessus dessous. Si vous voulez plaire, évitez d'être trop terre à terre. En couple, votre partenaire mène toujours la danse en initiant des changements qui profitent à votre relation. Votre entente est basée sur l'écoute réciproque.

CARRIÈRE Semaine riche en opportunités si vous inversez la vapeur. N'hésitez pas à sortir des sentiers battus et de vos habitudes pour optimiser vos chances de succès.

FORME Mars en Poissons invite à prendre soin de votre psychisme avec des méthodes novatrices. Qui ne tente rien...

EN LUMIÈRE Avec l'amas planétaire en Poissons, vous avez plus à gagner en agissant de manière collective plutôt qu'individuelle. Explorez d'autres horizons au lieu de camper sur vos positions.

BALANCE

24 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE

HUMEUR En dents de scie avec une Lune contrariante les 26 et 27 et réconfortante ce week-end. Dans vos quartiers le 4, elle caresse votre moral dans le sens du poil.

SENTIMENTS Premier décan, l'assimilation de vos expériences vous pousse dans la bonne direction. Lucide, vous avez conscience des erreurs à ne pas reproduire. En comprenant les mécanismes qui vous animent, vous serez plus épanoui. Né en octobre, votre charisme est magnifié par Mars en Verseau. Les célibataires devraient trouver chaussure à leur pied dans ce contexte propice à la séduction.

CARRIÈRE Profitez de cette période de flottement passager pour vous mettre en ordre de bataille, avant un regain d'activité.

FORME Neutre pour les 1^{er} et 2^e décans. Né en fin de signe, Mars en Verseau vous aide à vous maintenir à un bon niveau d'énergie. Profitez de cette période.

EN LUMIÈRE Premier décan tiraillé entre objectivité (Saturne) et idéalisme (Neptune) : il s'agit de concilier les deux. Né en septembre, Mars vous offre un dernier élan de volonté jusqu'au 2.

SCORPION

24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE

HUMEUR Au très beau fixe toute la semaine. Seule la Lune en Lion peut vous mettre les nerfs en pelote ce week-end, mais en Vierge, elle vous rassérène (le 3).

SENTIMENTS Quatre planètes en Poissons confinent à la romance. Très à l'aise dans ses eaux, vous maniez la séduction à la perfection. En couple, la communication est fluide et intuitive, elle se passe de mots. Si vous avez quelqu'un en vue, c'est le moment de sortir le grand jeu, les planètes sont alignées pour que vous tombiez amoureux. Troisième décan, la donne va changer dans le bon sens d'ici peu.

CARRIÈRE Délais tendus et imprévus en cascade pour le 3^e décan, mais les choses vont bientôt s'arranger. C'est déjà le cas pour ceux qui sont nés avant.

FORME Mars passe en signe d'Eau le 2 et ce retour aux sources vous fait un bien fou. Votre capacité à vous régénérer est bluffante.

EN LUMIÈRE Ouf ! Mars rejoint enfin vos amis Poissons. Le stress des dernières semaines se transforme en une énergie positive que vous mettez à profit dans tous les domaines, avec l'amour en tête de file.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE

HUMEUR En pleine harmonie jusqu'à lundi. Gare aux petits excès après, ou la Pleine Lune en Vierge ne manquera pas de les pointer du doigt (le 3) ! Restez zen.

SENTIMENTS Dernière semaine pour profiter des bons influx de Mars en signe ami avant qu'il passe en camp adverse. Avec quatre planètes en Poissons, vous risquez de manquer de discernement. En couple ou célibataire, ne laissez pas de doute s'immiscer entre vous et votre partenaire (ou votre coup de cœur du moment). Le tout est d'arriver à exprimer ce que vous éprouvez sans ambiguïté.

CARRIÈRE Ce n'est pas le moment de tirer des plans sur la comète. Restez réaliste sans vous éloigner de vos vraies priorités.

FORME Avec Mars et Mercure rétrograde en Poissons, on vous a connu plus fringant. Economisez vos forces jusqu'à l'arrivée du printemps, vous allez avoir besoin d'énergie.

EN LUMIÈRE Vous avez tendance à vous noyer dans les eaux du Poissons, mais vous ne perdez pas vos objectifs de vue. Profitez de cette période embrumée pour lever le pied et vous ressourcer pleinement.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER

HUMEUR Totalement épanoui sous les rayons bénéfiques de la Pleine Lune en Vierge les 2 et 3. Plus cafardeux le 26 et le 4, mais pas de panique, c'est passager.

SENTIMENTS La dominante planétaire en signe d'Eau (complémentaire) instille plus de tendresse et de sensualité dans vos rapports affectifs. Compréhensif et prévenant, vous êtes aux petits soins pour vos proches. En couple, même si vos discussions sont passionnantes, pas besoin de longs discours pour savoir que vous vous aimez profondément. Célibataire, vous avez toutes vos chances avec un signe d'Eau.

CARRIÈRE La bonne entente qui règne au travail (surtout avec les femmes) relance votre motivation, vous êtes plus productif.

FORME Votre capacité de récupération est excellente voire étonnante. Votre bonne hygiène de vie a des effets immédiats sur votre santé physique et mentale.

EN LUMIÈRE L'influence positive des Poissons se répercute agréablement sur votre quotidien. En société comme sur le plan privé, vos relations sont apaisées et se teintent même d'idéal côté cœur.

VERSEAU

21 JANVIER - 18 FÉVRIER

HUMEUR De vendredi à lundi, la Lune en face de vos quartiers joue les provocatrices. Vous retrouvez votre allégresse lors de son passage en Balance le 4.

SENTIMENTS En carré avec Mars, Uranus agit comme un révélateur des dysfonctionnements éventuels au sein de votre couple (3^e décan). Si la balance penche du mauvais côté, des décisions drastiques s'imposent. Dans le cas contraire, vous prenez conscience de votre chance et renouez passionnément. Célibataire, votre approche disruptive peut se retourner contre vous, c'est quitte ou double !

CARRIÈRE Vous ne manquez pas d'audace, mais ce n'est peut-être pas le moment de prendre des risques. Analysez bien la situation avant d'agir ou de parler.

FORME Bonne acuité mentale pour les natifs du début. Né en février, votre énergie intense est plus difficile à canaliser.

EN LUMIÈRE Né en fin de signe, Uranus va cesser de semer la zizanie dans votre secteur. Mars vous confère la force de résister à des changements inéluctables, qui abonderont bientôt dans votre sens.

POISSONS

19 FÉVRIER - 20 MARS

HUMEUR Au top du 26 au 28. Autour du 3, La Pleine Lune en Vierge vous fait cogiter à bon escient et vous inspire des idées pratiques, utiles au quotidien.

SENTIMENTS Le Soleil, Mercure, Vénus et Mars dans vos quartiers émettent des vibrations propices au romantisme et au bonheur. Hyperréceptif, vous pouvez vous sentir submergé par un afflux d'émotions, mais peu importe, tant qu'elles vous enivrent de beauté. Célibataire, vous charmez sans même le vouloir. Il y a du coup de foudre dans l'air avec un signe de Terre ou d'Air. A vous de jouer maintenant.

CARRIÈRE En rétrogradant, Mercure impose des contretemps. Mettez-les à profit pour affiner votre réflexion et vos projets.

FORME Malgré la course rétrograde de Mercure dans vos quartiers, vous avez tous les atouts en main pour prendre soin de votre santé, avec une volonté de fer.

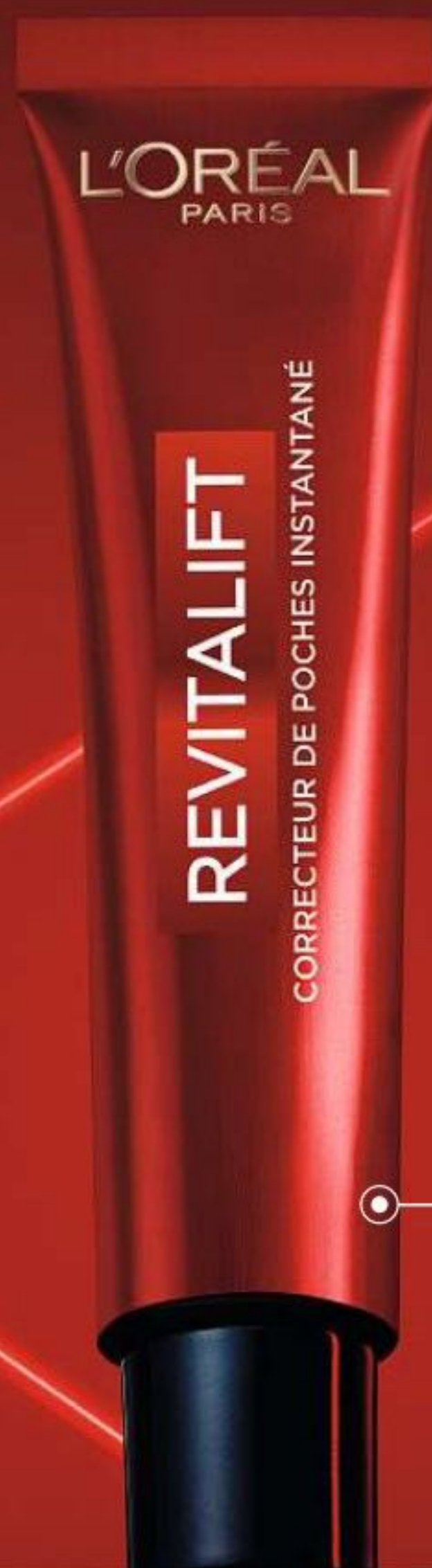
EN LUMIÈRE Mars rejoint le cortège de planètes dans vos quartiers pour exaucer vos vœux. Amour, santé, travail... tout frise le merveilleux et vous avez désormais la réelle volonté de réaliser tous vos souhaits.

L'ORÉAL PARIS

NOUVEAU

REVITALIFT LASER

CORRECTEUR DE POCHES INSTANTANÉ



CECI N'EST PAS UNE PROCÉDURE ESTHÉTIQUE. C'EST UN CORRECTEUR TRÈS EFFICACE².

VOUS LE VALEZ BIEN.

¹ Visualisation de l'effet du produit sur la zone du dessous de l'œil. Les résultats peuvent varier d'un individu à l'autre. ² Efficacité 8h.
L'Oréal France SNC - 30 rue d'Alsace 92300 Levallois-Perret - 919 434 894 RCS Nanterre.