

Invitée de la semaine: Marilou

# «Le meilleur conseil qu'on m'a donné»

De toute évidence, celle qui s'est récemment distinguée au *Match des étoiles* connaît bien le match de la vie. À la fois simple, réfléchie et généreuse, Marilou a partagé avec moi les **PRINCIPES** de vie auxquels elle attribue ses réussites. Rencontre inspirante avec une perle de 17 ans. **PAR MARIE-PIER CHARRON, COACH DE VIE / PHOTOS: HEIDI HOLLINGER**

“  
Je fais confiance à la vie

« J'ai toujours été une fille qui se fixe des objectifs. À partir de l'âge de huit ans, j'allais manger avec ma mère une fois par semaine, et on écrivait sur un bout de papier mes objectifs à court terme et à long terme. On notait ce que j'avais envie de faire pour que ce soit plus concret et que je fasse un petit pas tous les jours pour y arriver. Je pense que le fait de croire en mes rêves et de faire beaucoup de visualisation m'a permis d'être là où je suis aujourd'hui. Le fait d'aller vers des choses qui m'ont fait évoluer intérieurement, finalement... »

**Peux-tu élaborer sur cette évolution?**

Je visualise que je suis sur scène en train de réaliser mon rêve, en train de toucher le plus de gens

possible. Ça me motive. Je pense que ça me prouve, inconsciemment, que ce que je vois dans ma tête est possible. Souvent, aussi, avant de me coucher, j'essaie de faire comme si j'avais réussi une chose que j'ai envie de réussir. Par exemple, quand j'ai voulu avoir ma voiture, je me voyais au volant de celle-ci. C'est un exemple banal, mais ça marche...

**Quelle est, selon toi, la plus grande force qui t'a aidée à avancer?**

Le meilleur conseil qu'on m'a donné, c'est de faire un petit pas chaque jour pour atteindre mon rêve, même si ce n'est presque rien. Ce n'est pas juste une belle phrase. Quand on le fait vraiment, quand on essaie de s'améliorer tous les jours dans une chose qui va nous

aider éventuellement, ça marche. C'est ce que j'ai fait, et je pense que ça fait toute la différence.

**Quand tu commences quelque chose de nouveau et que tu as une très grande marche à monter, comment arrives-tu à y croire?**

C'est très drôle que tu m'en parles, parce que présentement, je commence à jouer du piano. C'est mon rêve, devenir non pas une «pianoteuse», mais une vraie pianiste, et ce n'est pas facile! Pour le chant, tout a été relativement facile, parce que j'avais un certain talent. Mais pour le piano, c'est différent. Il faut que je travaille à peu près mille fois plus fort... Comment je gère ça? C'est certain que j'affronte mes peurs, parce que devant un piano, j'ai peur. (Rires) Je pense que la clé, c'est de ne pas lâcher, et je vais y arriver.

**Tu as mentionné l'importance de croire en ses buts et de faire un petit pas chaque jour. Quelles sont les autres forces qui t'aident à foncer?**

Je suis une fille qui est parfois sensible, mais il y a une force en moi qui me pousse à continuer malgré la peur. J'ai une *drive* qui m'amène à tout surmonter. Je suis aussi très déterminée, je veux très fort... Pas pour prouver aux autres que je suis capable, mais pour me le prouver à moi-même. J'ai envie de me prouver que je peux réaliser mes rêves, comme jouer du piano et danser. Et après ça, si les gens en profitent et si je leur fais du bien, ce sera ma plus belle récompense!

**De quoi es-tu le plus fière par rapport à ce que tu es devenue au cours des dernières années?**

Je suis entourée de gens incroyables et je pense que ce dont je suis le plus fière, c'est d'être capable de m'inspirer de ce qu'il y a de positif chez eux. Par exemple, mon gérant, »

## Questions express

**As-tu déjà été témoin d'un miracle?**

C'est quasiment un miracle pour moi de faire un spectacle et de ressentir tout le bonheur que j'ai de voir mon public, de constater que les efforts que j'ai fournis sont récompensés. Tout ce qui touche à la réalisation de mon rêve se rapproche vraiment du miracle.

**Un conseil que tu donnerais à la Marilou de 10 ou 12 ans que tu étais?**

Un conseil que je me donnerais, c'est: «Marilou, calme-toi, repose-toi, crois-y et laisse le reste aller...» Je te disais tout à l'heure que j'appréciais toujours le processus, même les moments plus difficiles, parce que je sais que je vais y arriver. Mais ça n'a pas toujours été comme ça. Au début, il y a des fois où j'étais peut-être un peu impatiente, surtout du côté de la France, parce que je voulais que ça marche tout de suite. C'est une erreur que j'ai faite, d'avoir trop d'attentes pendant les deux, trois premiers mois...

**Si ton âme te donnait un conseil, lequel serait-ce?**

De continuer d'essayer d'approfondir. Je veux essayer de m'écouter encore plus, d'écouter mon corps, de vivre ma sensibilité et de me comprendre.

**Un bon conseil qu'on t'a donné et qui t'a marqué:**

Je me souviens que la première phrase que Céline m'a dite, avant même de me dire salut, c'était: «Marilou, amuse-toi!» Puis, elle a ajouté: «Mais travaille très fort!» Ce sont deux phrases toutes simples qui m'ont inspirée. Venant d'elle, ça a pris beaucoup de place dans mon esprit.

**Quels sont tes moyens de te ressourcer?**

Je suis une fille très «famille», très «tradition». J'aime la chaleur des gens que j'aime. C'est quelque chose qui me tient énormément à cœur. Par ailleurs, je suis une fille qui écrit beaucoup. Je parle peu, et c'est une façon pour moi de me défouler. J'ai des cahiers et des cahiers qui traînent un peu partout... Ma vie est dedans! (Rires) J'écris presque tous les jours.





## «C'est là que ma visualisation a porté des fruits...»

### Y a-t-il eu des moments où tu as failli te décourager?

C'est certain qu'il y a régulièrement des moments comme ça. Par exemple, le 29 septembre 2007, je commençais la première partie de ma tournée et ça n'a vraiment pas bien été. Ça a été un coup dur. Je me suis couchée le soir et je me suis dit: «Cou' donc! Pourquoi j'ai choisi cette job-là? C'est vraiment dur!» Le lendemain, je ne me suis pas découragée et j'ai décidé de foncer. C'est une belle leçon de vie.

### Qu'as-tu fait concrètement pour te relever?

Je pense que je n'y serais pas arrivée toute seule. Il y a ma mère, qui n'a pas été douce avec moi et qui m'a dit: «Marilou, ressaisis-toi!» Elle a joué un beau rôle là-dedans. Il y a aussi toute mon équipe qui, en étant très respectueuse envers moi, m'a remise à ma place. Il faut être bien entouré...

### Comment s'est passé le spectacle suivant?

J'étais presque certaine que je n'allais pas réussir à donner ce spectacle-là. J'étais un peu démolie, dans tous les sens, intérieurement et artistiquement. On aurait dit qu'il n'y avait plus rien qui allait. Je pense que c'est là que ma visualisation a porté ses fruits, parce que dans mon corps, dans mes gestes, ça s'est fait tout seul. Je l'avais tellement vu et j'y avais tellement cru que même si ce moment de panique est arrivé, ça s'est fait tout seul. Je me suis écoutée un peu, je me suis laissée aller, et c'est le meilleur show que j'ai donné.

Mario Lefebvre, est l'homme le plus calme, le plus posé, le plus réfléchi que je connaisse. J'essaie de puiser ça de lui. J'ai aussi travaillé avec Garou, qui a un charisme fou. J'ai observé ses gestes, ses mouvements pour aller chercher ça de lui. Le fait que je sois observatrice fait de moi quelqu'un qui évolue tous les jours. C'est une sorte d'élan et ça n'arrête pas.

### Ta volonté augmente-t-elle au fil du temps, ou as-tu parfois l'impression de t'essouffler?

Ça devient de plus en plus intense. Je travaille fort même lorsque je suis fatiguée, et j'ai toujours envie de me dépasser. Le plus beau sentiment du monde, pour moi, c'est celui du travail accompli. Quand tu as quelque chose entre les mains et que tu n'as pas travaillé pour l'avoir, c'est le fun, mais il me semble qu'il manque quelque chose. Moi, j'aime ça travailler pour avoir quelque chose, parce qu'après, quand tu te couches le soir, tu te dis: «Regarde, je l'ai mérité et c'est le fun que ça arrive!»

### Done, tu apprécies le processus, pas juste le résultat?

C'est certain! Même si c'est dur des fois, ce sont les moments les plus importants. Au début, en France, ça n'a vraiment pas été facile pour moi. Les gens ne me reconnaissaient pas. J'étais entourée d'artistes dont les gens criaient le nom et moi, j'étais là dans mon coin... Mais aujourd'hui, ce sont mes plus beaux souvenirs. Quand je parle de la France avec ma mère, c'est de ça qu'on parle. On en rit, car on a passé au travers. On est fières de ça.

### Tu n'es donc pas impatiente...

Je ne suis vraiment pas une fille impatiente, effectivement. Je fais confiance à la vie. Ce qui va arriver doit arriver et va arriver. (Rires) Et quand tu y crois et que tu fais un petit pas tous les jours, c'est certain que ça va se passer, peu importe le temps que ça prendra. Si je joue du piano dans cinq ans, ça m'ira. Je pense que brusquer les choses, ça brime la spontanéité et la sincérité. Et pour moi, ce sont les choses les plus importantes.

### Aussi, je comprends que si tu as du fun, c'est parce que tu as la certitude, ou presque, que tu atteindras

### ton but. Tu n'as pas peur de ne pas y arriver...

Exact. En France, j'étais heureuse d'être là malgré tout parce que je me disais qu'un jour, j'allais réussir.

### Te fixes-tu de très gros objectifs?

Ce que j'essaie de faire, c'est de me fixer des objectifs qui sont peut-être un petit peu moins grands, d'y arriver plus vite et de pouvoir tout de suite être encore plus motivée pour m'en fixer un autre. C'est le contraire des gens qui disent: «Je me fixe des objectifs plus grands pour en atteindre au moins la moitié.» Je préfère dire: «Je vais commencer par ça et j'y vais par



## Mon équipe m'a remise à ma place

petites bouchées pour en prendre une grande à la fin.» C'est plus motivant, je trouve.

### Peux-tu me donner quelques exemples?

J'essaie présentement de lire la musique. Normalement, les gens se donnent la mission d'apprendre la clé de sol au complet. Moi, je me dis que j'essaierai de comprendre les trois premières lignes, et qu'après ça, je verrai. Pour prendre un autre exemple, je n'avais jamais fait de spectacles de ma vie auparavant, et je suis passée de 4 chansons d'affilée en première partie à 20. Ça, ça a été une «méchante» bouchée! Le premier jour de répétition, c'est sûr que je n'ai pas chanté 20 chansons. Je me suis dit que ça me découragerait. J'en ai donc plutôt fait six. Et le deuxième jour, j'en ai fait 10... ●

**Marilou sera en spectacle le 7 mars à Sherbrooke, le 9 mars à Saint-Jean-sur-Richelieu, le 16 mars à Saint-Hyacinthe, le 19 mars à Québec et le 18 mars à Granby. Sa tournée se poursuivra en avril dans diverses régions du Québec. Pour plus d'information, consultez [www.mariloumusique.com](http://www.mariloumusique.com).**

L'Entrevue du Coach vous a plu? Lisez sa chronique en page 68 du cahier Bien dans ma peau.

