

Porte-Parole

Épisode 15 - Ingrid Falaise : SOS violence conjugale

[Jean-Marie] Salut ici, Jean-Marie Lapointe, bienvenue à Canal M pour l'émission « Porte-parole ». Par cette émission on veut vous toucher, vous inspirer, vous partager la démarche personnelle et intime de notre invité, découvrir le sens de sa vie et du but de son existence à travers son rôle de porte-parole. Le grand Victor Frankl disait : «L'important n'est pas ce que nous attendons de la vie, mais ce que nous apportons à la vie et au lieu de se demander si la vie a un sens, il faut s'imaginer que c'est à nous de donner un sens à la vie à chaque jour et à chaque heure. C'est hot hein ?

[Ingrid] C'est tellement beau. J'ai chaud tout à coup je suis comme remplie de ton énergie puis de ta bienveillance c'est super beau.

[Jean-Marie] Ben écoute Ingrid Falaise, merci enfin, enfin je te couraille après depuis...

[Ingrid] Un an et quelques.

[Jean-Marie] Écoute tu étais parmi mes premières invitées avec qui je voulais faire cette émission.

[Ingrid] Ça me touche tellement, ça me touche vraiment beaucoup.

[Jean-Marie] Puis tu ne sais même pas de quoi on va parler.

[Ingrid] Je n'ai aucune idée, mais quand il s'agit de toi je te fais tellement confiance les yeux fermés que j'embarque.

[Jean-Marie] Puis c'est tellement mutuel, tu le sais que c'est réciproque. Je t'ai envoyé une copie de mon livre puis je t'ai écrit : « Nous autres on s'aime. » hein.

[Ingrid] On s'aime pour la vie.

[Jean-Marie] On s'aime puis juste pour que les gens sachent, nous on s'est connu à travers un ami en commun.

[Ingrid] Oui.

[Jean-Marie] Jean-Paul Brutus qui est un médecin, qui est un bon ami à moi et qui avait fait une activité, des levées de fond, un livre pour justement soigner notre santé mentale.

[Ingrid] Absolument.

[Jean-Marie] Moi je t'avais vu, il avait fait une activité au tennis à Laval puis tu étais là puis je ne te connaissais pas, je savais qui tu étais, mais je ne connaissais pas ton histoire ni qui tu étais, mais je me suis dit: « Ah si cette fille est là pour appuyer mon ami Jean-Paul, c'est qu'elle a un grand cœur. » C'est tout ce que je savais de toi.

[Ingrid] Mais oui, puis je pense qu'on s'implique beaucoup dans différentes fondations, on a toujours la main levée, on est des gens qui donnent énormément, puis donner c'est recevoir hein aussi. C'est donnant donnant.

[Jean-Marie] Alors, juste que tu comprennes parce que tu as tellement fait un vote de confiance en disant : « Moi j'y vais puis je ne sais pas pourquoi j'y vais. » Alors je t'explique le concept de l'émission ça s'appelle « Porte-parole ».

[Ingrid] Ça je le savais.

[Jean-Marie] Bravo tu as fait tes devoirs, mais pourquoi « porte-parole », c'est que toi comme porte-parole on connaît beaucoup de tes causes on y arrive dans quelques instants, mais on le sait que si on est invité à faire la promotion d'une cause, qu'on passe à la télé ou à la radio généralement on en parle combien de temps ? 30 secondes, une minute, 2 minutes sur une entrevue de 15, 20 minutes.

[Ingrid] Ah oui c'est rare que ce soit plus long que ça, mais moi je continue le chemin sur mes réseaux sociaux. Quand je porte une cause, je la porte entièrement, totalement puis de façon intégrale.

[Jean-Marie] Mais surtout qu'on ne peut pas dissocier violence conjugale et Ingrid Falaise, ne serait-ce que par tes livres, de par la version télé qui en a été faite, de par les autres produits dérivés que tu as faits.

[Ingrid] Les documentaires, les « Face aux monstres », « Femme je te tue », on tourne la saison 3 en ce moment.

[Jean-Marie] Tu es dedans présentement.

[Ingrid] Les prises de parole aussi au niveau politique.

[Jean-Marie] Donc c'est sûr tu es un peu comme Nancy Audet, qui elle est associée à la DPJ puis les familles, les enfants, toi c'est évidemment la violence conjugale et avec tout ce que tu as vécu, mais en même temps tu aurais pu décider de dire : « Écoutez là, moi j'ai été victime, je ne veux plus me mettre en position de victime, j'ai fini, j'ai donné », mais non tu vas aux battes.

[Ingrid] Je ne pouvais pas faire autrement, tu sais quand on a un micro quand on a une voix puis qu'on prend, on écrit un livre, on a une prise de parole. Ça résonne chez les gens et moi j'en ai reçu des milliers des messages. Des messages, des histoires d'horreur qui ressemblent à la mienne, des histoires d'horreur avec des enfants donc les femmes qui vivent la violence conjugale et qui ont des enfants et que ça se poursuit postséparation, je recevais tout ça et je me disais : « Mais il y a des failles dans le système judiciaire. » Moi je ne suis pas passée à travers le système judiciaire parce que j'avais 18 ans donc ça fait au-dessus de 20 ans maintenant. Donc la violence conjugale c'était des chicanes de couple, ce n'était pas pris au sérieux comme aujourd'hui, mais lorsqu'elles passent à travers le système judiciaire il y a des failles incommensurables donc je me disais qu'il fallait que je fasse quelque chose. On me demande, on me crie à l'aide et moi j'ai un micro et j'ai une voix et j'ai une plume et j'ai des contacts et je suis devenue documentariste à cause des autres. Donc j'ai décidé d'en faire quelque chose parce que je ne pouvais pas rester les mains fermées, les mains liées, je veux dire, les yeux fermés en fait. Et j'avais envie d'ouvrir les yeux des autres également.

[Jean-Marie] Comment ça se passe jusqu'à maintenant depuis que tu as un peu accepté cette mission ?

[Ingrid] Je suis devenue la voix, je suis devenue le porte-étendard peut-être, il y en a plusieurs porte-étendard, mais moi j'avais une lumière de plus, je pouvais faire briller la cause davantage. Je suis devenue ça, oui c'est correct, tout ça, ça va, mais maintenant une fois que je les ai fait les documentaires, une fois que j'ai vu que les choses ont changé, mais pas tout à fait il reste encore un million de pas à faire, mais qu'il y a un désir collectif de bouger les montagnes. Il y a les tribunaux spécialisés qui sont en train d'être mis en place, il y a eu des changements il y a eu le rapport « Rebâtir la confiance » tout ça au niveau politique, parce qu'on a élevé la voix, on a mis la main à la roue puis ça a fait avancer les choses donc en voyant ces changements je me dis : « OK, là est-ce que j'ai fait le tour ? Est-ce que je peux passer à d'autres choses ? Est-ce que je peux continuer à supporter d'autres causes qui m'attirent également ? », la réponse c'est « Oui ». C'est que le travail, je pense que je l'ai fait, je pense que je l'ai bien fait et qu'on l'a bien fait parce que j'arrive avec une équipe Mariane McGraw ma réalisatrice puis co-scénariste, on travaille, on est un duo d'enfer. Je pense qu'on a fait les pas qu'on était capable de faire. Tu vois « Femme je te tue » saison 3, je me dis saison 3 parce qu'il reste encore des parcelles

à explorer et des failles, des choses à dénoncer, mais je peux m'ouvrir à, c'est mon combat, il est terminé à quelque part. Je vais toujours la porter cette cause, mais là je peux m'ouvrir sur les failles à propos des handicaps avec ma série « adapté » avec le sport adapté, je fais le 24 heures de Tremblant donc je m'investis vraiment beaucoup, j'ai créé une équipe. Mais par rapport à la violence conjugale je vais toujours continuer à en parler, mais de faire des documentaires puis je les ai faits.

[Jean-Marie] Si tu recules il y a 20, 25 ans tu es dans la tempête, tu es dans la violence, tu es dans le doute, tu es entre la vie et la mort, physique et mentale et spirituelle. Si tu avais eu une rencontre avec une coach ou une voyante, quelqu'un qui te dit : « Ingrid accroche-toi, parce que tu vas en ressortir non seulement transformée, plus forte, mais tu vas contribuer à changer le monde. » Tu aurais dit quoi ?

[Ingrid] Je n'y aurais jamais cru parce que quand tu es dans cet état, tu n'as plus d'estime de toi, tu n'es plus rien donc tu ne sais même plus comment manger par toi-même, tu ne sais même plus comment respirer, tu es juste quelqu'un qui essaie de survivre à toute cette violence donc je ne pense pas que j'y aurais cru de un, de deux est-ce que ce mot « Violence conjugale » je me l'appropriais ? Est-ce que « tentative de meurtre » je me l'appropriais ? Non. Lorsqu'on vit des situations comme ça on ne sait pas qu'on est en situation de violence conjugale tellement qu'on est minée, on est détruite, on est manipulée, c'est toujours de notre faute aussi donc on se culpabilise beaucoup beaucoup beaucoup alors ce sont des situations très très complexes.

[Jean-Marie] Waouh ! Tu sais on entend souvent : « Mais il n'y a pas une femme qui est à l'abri. »

[Ingrid] Ben non, mais il n'y a pas un homme qui est à l'abri non plus. Pour moi c'est super important d'être inclusive dans mon discours parce que la violence conjugale c'est homme-homme, femme-femme, femme-homme, homme-femme.

[Jean-Marie] Parce que les gens te voient Ingrid, ils se disent : « Elle est belle, elle a une belle vie, elle va bien, elle dégage une assurance, une force. Comment elle a pu tomber dans le piège de la violence conjugale et de l'enfer. » C'est plus qu'un piège, c'est l'enfer, comment ?

[Ingrid] Ouais, mais tu vois puis je disais que par rapport au documentaire, par rapport à la télévision, peut-être qu'avec « Femme je te tue » saison 3, bon je vais boucler la boucle, complètement terminer ce volet pour me concentrer à d'autres choses.

[Jean-Marie] C'est la dernière saison ?

[Ingrid] À moins qu'ils en demandent une 4e, mais en tout cas je suis dans l'instant présent puis on tourne, on est en tournage, mais c'est très très difficile pour moi de la porter cette série parce que recevoir des témoignages d'enfants qui ont perdu leur maman, de maman, de papa qui ont perdu leur fille. Je veux dire c'est excessivement difficile, mais ce que je voulais en venir au fait que je continue à donner des conférences puis ça c'est comme ça que je continue de propulser mon message puis d'aller au cœur puis sensibiliser les gens, les jeunes dans les écoles, tu vois ce soir je vais à la bibliothèque Guy Favreau à l'île Perrot puis j'ai un Q&A donc des rencontres intimes, je donne des grosses grosses conférences aussi, même depuis 2015 mon discours n'a pas changé parce que le cycle reste le même donc je continue cette mission à travers mes conférences, c'est le médium qui reste.

[Jean-Marie] Mais c'est extraordinaire, comment tu peux bien gagner ta vie à partir d'une épreuve qui aurait pu te tuer, c'est fou.

[Ingrid] Ah, mais ça c'est fou et c'est arrivé malgré moi. C'est arrivé, ce livre, le premier livre, comme toi quand tu écris tes livres, on les écrit pour nous-mêmes. Je l'ai écrit pour moi ce livre, pas pour personne d'autre. Parce que je pensais être seule à avoir vécu cette histoire et c'est ça qui est formidable et c'est ça qui m'a amené à guérir mieux. C'est lorsque ce livre est sorti et que je suis rendue à 160000

exemplaires du premier, du deuxième juste au Québec, parce qu'il est en Belgique, il est en Suisse, il est en Pologne, il est en France. C'est venu résonner chez les gens et mon histoire bah on est des millions à travers le monde à vivre la même histoire parce que c'est le même cycle, c'est le même pattern, il fonctionne de la même façon, peu importe où il habite. Et ça le fait d'avoir eu des voix qui se sont mariées à la mienne et que je me suis rendu compte que ce que j'ai vécu c'est ton histoire à toi également. Ça vient enlever la honte, la culpabilité donc c'est ça qui aide à guérir, à reconstruire.

[Jean-Marie] Se reconstruire de l'intérieur et d'entendre tous ces témoignages, autant avec « Femme je te tue » que ceux et celles qui ont lu tes livres ou qui ont vu tes conférences et là tu reçois énormément de partage bouleversant, tu te dis : « OK, je continue pour vous autres aussi. »

[Ingrid] Oui.

[Jean-Marie] Donc c'est un peu comme le combat de Mohamed Ali qui avait dit : « "mi-oui" c'est moi et nous, c'est tout le monde. » donc ça aussi c'est du gaz pour toi.

[Ingrid] Absolument, mais ça vient avec une grande responsabilité aussi puis encore on m'écrit : « Il faut qu'on parle de ça, il faut qu'on parle de ça. » , oui, mais écrire un documentaire, faire un documentaire ce n'est pas en claquant des doigts demain matin ça va être à la télévision parce que je n'ai pas ce pouvoir en fait puis souvent les gens ils pensent que j'ai ce pouvoir et quand des femmes m'écrivent : « Aide-moi, je suis en train de perdre mes enfants parce que j'ai dénoncé de la violence conjugale, puis ils disent que je fais de l'aliénation parentale puis ils m'enlèvent mes enfants. » , parce que il reste encore plein plein de failles. Moi à l'autre bout du fil parce que je ne suis pas au téléphone, mais je reçois les messages Facebook, je me sens impuissante, je ne peux rien faire et j'en reçois encore et encore et encore donc ça vient réactiver le trauma aussi et le sentiment d'impuissance face à l'aide que je ne peux pas faire de un par un, je ne peux pas aider tout le monde, c'est inhumain, ce n'est pas possible. Il y a des organismes qui le font donc je réfère à SOS, mais les gens ils veulent me parler à moi donc je suis un petit peu... Donc j'utilise le micro, j'ai utilisé les documentaires.

[Jean-Marie] En fait je pense qu'on fait quelque chose de probablement similaire, c'est que nous devenons le visage humain de la violence conjugale, de l'itinérance, du handicap, de l'addiction peu importe les gens nous déversent leur colère, leur peine, leur impuissance, mais de tous les messages que je reçois jamais je ne suis pris au dépourvu, j'ai tout le temps une ressource, je suis une courroie de transmission, je ne joue jamais au héros, ni au thérapeute, ni au sauveur.

[Ingrid] Mais nous ne sommes pas ça puis nous ne sommes pas formés pour l'être non plus. Mais à moment donné moi si je te ramène la question : comment est-ce que tu fais toi pour accompagner tout le monde qui va t' écrire ? Donc tu réfères à des ressources, c'est ce que je fais aussi. A « SOS violence conjugale ».

[Jean-Marie] Mais imagine s'il fallait que personnellement toi et moi, on accompagne, on aille chercher au métro une personne, chaque personne qui nous contacte pour l'amener en thérapie ou aller chercher de l'aide. On ferait que ça et ça c'est du bénévolat.

[Ingrid] Exactement ce n'est pas le métier que j'ai choisi non plus.

[Jean-Marie] Mais la mission tu choisis par contre. Et tu as dit « Oui » à la mission.

[Ingrid] Tout à fait parce que j'aurais pu ne rien faire, j'aurais pu juste continuer à jouer au théâtre, continuer ma carrière de comédienne. Et après tout le monde en parle après ces livres, juste rester silencieuse.

[Jean-Marie] Et guérir autrement.

[Ingrid] Ah oui, tout à fait, tout à fait. Mais ce n'est pas dans mon ADN, je ne suis pas faite comme ça, moi j'ai besoin puis à tous les niveaux de m'impliquer quand je vois des failles, quand je vois des injustices, quand je vois des gens qui ont de la

difficulté ou qui ont de la misère ou qui sont malades, les enfants malades ça me touche énormément ben si je peux faire quelque chose, si je peux m'impliquer dans des fondations, si je peux faire le défi 24 heures Mont-Tremblant puis faire une levée de fond, si je peux, je vais le faire.

[Jean-Marie] Tu vas toujours trouver un moyen de faire quelque chose pour le bien du plus grand nombre.

[Ingrid] De m'impliquer exactement.

[Jean-Marie] Du plus grand nombre puis incluant toi, il y a une partie de toi qui est soignée quand tu fais du bien aussi.

[Ingrid] Totalement, totalement. Oui, ça guérit plein de petites parcelles puis aussi par rapport à la violence conjugale à force d'en parler puis d'en parler puis d'en parler, de faire les conférences, d'avoir écrit/brisé le silence, d'avoir écrit les livres ça a brisé le silence, ça aide à sortir toutes les boules d'émotions qui sont prises à l'intérieur, c'est d'en parler je pense qui est une des solutions et un des pas vers la guérison.

[Jean-Marie] Ton copain et votre famille, parce que vos proches vivent de façon très très très intime tout ce que tu viens de me dire, mais d'un autre côté, de l'autre côté de la médaille après toutes ces années à te voir sur toutes les tribunes dans les livres, les conférences, les projets télé, Cédric ton copain, ton amoureux il te voit comment ? Ton mari maintenant ben oui, il te voit comment ?

[Ingrid] Je pense qu'il est fier, c'est ce qu'il me dit, je pense qu'il est très très fier des prises de parole puis de ce que je crée, souvent les idées viennent de ma tête aussi hein puis moi je suis une machine à idée, j'ai des idées qui popent puis je les amène à bon port puis j'aime ça quand ça fonctionne puis je n'attends pas que le téléphone sonne je le fais arriver. Ouais, je pense qu'il m'admire beaucoup puis moi

je l'admire également et ça c'est beau dans un couple, admirer l'autre c'est porteur de positivisme puis ça élève vers le haut aussi.

[Jean-Marie] Ça fait longtemps que vous êtes ensemble ?

[Ingrid] Ça fait 10 ans qu'on est ensemble donc le fait de s'admirer, je pense que ça garde très très vivant.

[Jean-Marie] Il n'est pas épuisé d'entendre ce discours, les gens qui viennent cogner à ta porte dans tous les sens du mot ?

[Ingrid] Ben, il me demande de me protéger. Non parce que maintenant je ne peux plus répondre à tout le monde donc j'ai un message automatique qui les renvoie vers « SOS violence conjugale ». Puis une fois de temps en temps, je prends 2, 3 heures puis je réponds aux gens, mais je deviens épuisée. En moyenne un psychologue ou une intervenante va voir quatre personnes, moi ce sont des dizaines et des dizaines dans une journée, ce sont des dizaines et des dizaines de messages. En même temps moi je suis très équilibré dans ma vie, j'ai autant le côté travail, que le côté aide, que le côté fondation. Je m'implique souvent, il va s'impliquer avec moi, que le côté on va faire du sport, on va au chalet, on va prendre un verre au restaurant tout ça.

[Jean-Marie] Côté maman ?

[Ingrid] Allô ben c'est le plus gros côté, maman et belle maman.

[Jean-Marie] Vous avez deux enfants en tout ?

[Ingrid] On a trois enfants Cédric en a deux grands et on a Émile ensemble qui va avoir 6 ans au mois de novembre, oui ça va vite, tu te rappelles quand j'étais

enceinte ? Mais on est équilibré je pense que c'est ça la clé également. De s'écouter, de mettre des limites, mais quand je suis sortie de « Tout le monde en parle » puis de ce tourbillon, les années qui ont suivi, il a vu qu'il fallait que je me protège du don de soi en fait.

[Jean-Marie] Ça demandait un ajustement de tout le monde.

[Ingrid] Ah oui absolument, mais c'est correct, tout ça c'est parfait, tout ça c'est correct parce qu'on apprend.

[Jean-Marie] En fait j'ai l'impression que c'est aussi un cadeau, oui c'est une mission, oui c'est une responsabilité. Mais écoute, il n'y a-t-il pas plus beau cadeau que de trouver une guérison sociale à travers tout ce que tu fais malgré l'immense épreuve tu sais qui aurait pu tuer.

[Ingrid] Oui, c'est la confiance des autres aussi.

[Jean-Marie] Tu sais Johanne de Montigny qui est une femme que j'admire, qui elle a survécu à un crash d'avion puis elle cette dame elle est une future psychologue, elle travaille dans ce milieu puis l'homme qui est décédé dans le crash, il est décédé avant l'impact, il était son passager à côté d'elle. Elle lui tenait la main puis la main à moment donné elle l'a lâché et ce qu'elle me disait, ce qu'elle nous disait, ce qu'elle dit dans ses conférences : c'est que j'ai eu dans ma reconstruction parce qu'elle est une des rares survivantes de ce crash qui est arrivé en 1979 et puis elle a dit : « Il m'est arrivé incontournable que je devais moi être celle qui allait tenir la main des personnes jusqu'au bout. » et qu'elle allait réorienter sa carrière pour être au service des personnes qui meurent des fois seules, abandonnées ou qui ne savent pas comment bien quitter le monde. Elle les accompagne donc il a fallu qu'elle vive cette espèce de drame épouvantable, de presque mourir, de survivre à un crash. Donc toi aussi tu as eu un crash, tu as survécu à un crash, mais maintenant j'ai l'impression que tout fait sens dans tout ce que tu fais, dans tout ce que tu dis tu y trouves une connexion face à la pire des tragédies de ta vie.

[Ingrid] Oui, absolument. Mais tu sais tu as deux choix dans la vie : tu as le choix de rester victime toute ta vie puis de vivre ce qu'on appelle la « victimite », de rester victime puis de rester à traîner ton boulet ou tu as le choix de regarder droit devant de foncer puis moi j'ai toujours eu ce côté-là d' émerveillement, j'ai toujours été émerveillée par les choses, j'ai toujours un cœur de petite fille aussi. On se voit puis l'énergie est là puis je suis contente. Oui c'est ça donc donc je pense que le fait aussi de parler de cette histoire ou de le porter de façon positive également avec une fougue puis avec une force et avec une joie de vivre quand je raconte. Tu sais on me voit à la télévision aussi je fais plein d'autres affaires puis je suis encore (bobblé), je ne draine pas vers le bas, je pense que ça, ça donne espoir aux gens que des ailes ça repousse, que c'est possible d'être heureuse, que c'est possible de s'en sortir puis c'est ça l'image que je veux projeter et que j'ai toujours voulu projeter, que ça se peut malgré tout ce que tu vis dans la vie. Il y a des gens qui vivent des choses épouvantables, mais tu as le choix, tu as le choix d'en faire quelque chose, tu as la choix de te lever le matin puis de décider que ça, ça ne t'appartient plus ou que ça va toujours faire partie de toi, mais ça ne va pas te définir et moi c'est ce que j'ai choisi. Je pense que ça le message que j'envoie, ça résonne chez les gens puis ça leur donne espoir que c'est possible aussi de me ressembler. C'est ça qu'on me dit : « Comment tu as fait ? Comment tu fais pour te tenir droite, digne, fière ? » C'est énormément de travail, mais j'ai choisi d'aller jusque là.

[Jean-Marie] Évidemment Ingrid Falaise tu es une personnalité, tu as tout pour toi, tu t'exprimes bien, tu es jolie, tu passes aussi bien à la télé qu'à la radio que dans l'écrit.

[Ingrid] C'est gentil, je suis gênée.

[Jean-Marie] Prends le compliment ma beauté.

[Ingrid] Merci.

[Jean-Marie] Mais en même temps comment fais-tu pour choisir les projets alors que tu dois recevoir plein de propositions en plus de toutes tes idées qui popent dans ton cerveau ? Comment fais-tu pour choisir ?

[Ingrid] Je dis « oui » à quasiment toutes. Cet été, juste pour te donner une idée, moi je rêvais de faire de la radio, ça a toujours été un médium que j'adore avoir un micro, c'est un privilège, c'est le live c'est d'être proche des gens puis tu peux partager du bon contenu tout en étant funny, à Rythme FM cet été, ah ça a été un bonheur total puis de montrer ce côté-là que mes amis connaissent, ce côté drôle, qui a le sens de la répartie puis qui fait des blagues, le côté sucré disons de Ingrid. Tu as le côté plus Radio-Canada puis tu as le côté plus Rythme FM si je peux dire ça comme ça. J'ai ces deux pans, mais juste pour te donner une idée donc Rythme FM le matin après ça j'allais tourner sur « Indéfendable » parce que cette année je retourne à mes amours d'actrices, on m'a offert un rôle dans « Indéfendable », le téléphone a sonné alors que je ne l'attendais pas ou je l'attendais plus ou je me disais que c'est peut-être plus possible pour moi et Isabelle Chevrier qui me dit : « J'ai un rôle à t'offrir puis c'est sur 13 épisodes, partenaire de jeu Benoît Brière. » puis elle m'explique qui est mon personnage : Myriam Ferron, cette femme qui a du moi , mais qui est loin de moi en même temps, c'est assez périlleux comme personnage et j'ai sauté à pieds joints. C'est sûr que j'ai dit « Oui » , ça n'arrive pas ça, tu sais c'est rare que ça arrive. Hé, je t'appelle, cadeau, j'en ai demandé des cadeaux comme ça, tu sais quand tu te dis : « Est-ce que ça peut m'arriver ? Est-ce que ça peut revenir un jour ? » Cet été j'avais ça, « Indéfendable » , je tournais « Adapté » ma série que j'ai créée « Adapté » donc je vais à la rencontre de gens, d'enfants et de parents également.

[Jean-Marie] Pour AMI-télé ?

[Ingrid] C'est pour AMI-télé, une chaîne que j'adore, que tout le monde devrait découvrir donc c'est ces gens qui sont en situation d'handicap ou qui ont eu un accident de moto par exemple, bon on fait le portrait de la famille et eux ils avaient mis le sport de côté faute de temps, faute de savoir, faute d'énergie et on renoue avec le sport adapté, leur sport qui devient adapté bien évidemment. Donc cette série que je tournais et je commençais « Femme je te tue » saison 3, imagine-toi. Et j'ai une vie de famille, quand est-ce que je dormais ? Je me levais à 3h du matin,

mais c'est ça notre métier aussi ça passe il y a eu des années où je n'avais pas un sous où j'ai appelé Chantal Fontaine pour dire, quand j'écrivais « Le monstre » je venais de terminer ma tournée de théâtre, j'avais plus une cenne dans mon compte de banque, je voulais écrire « Le monstre » , j'avais comme un avaloir ça c'est des sous qu'on nous donne pour écrire.

[Jean-Marie] Une avance, mais de commission qu'on allait recevoir éventuellement.

[Ingrid] Oui, c'est ça exactement des peanuts et je ne vais pas vivre avec ça et j'ai appelé Chantal Fontaine je lui ai dit : « Peux-tu m'engager dans ton restaurant ? Est-ce que je peux travailler pour toi ? » Donc j'ai connu, je connais ça aussi donc quand ça nous arrive dans notre métier qu'on a ces opportunités, il y a énormément de gens qui veulent faire ce qu'on fait, il y a très peu d'élus, bah tu dis « Oui ».

[Jean-Marie] En fait c'est drôle moi je me situe présentement dans la passe de surabondance dans laquelle tu marines.

[Ingrid] Oui, la surabondance.

[Jean-Marie] Mais c'est une façon, tu sais je souffre de surabondance, c'est une belle souffrance parce que de gérer l'abondance ce n'est pas mal plus fun que de gérer l'absence. On l'a connu tous les deux et c'est ce que je disais à mon agente Marie-Philippe puis mes amis je suis dans une passe et j'ai pris l'engagement de dire : « Hey, je travaille trop. » , je ne dirais jamais ça. Je me suis donné l'engagement de ne jamais dire que je travaille trop.

[Ingrid] Moi non plus, tu ne peux pas.

[Jean-Marie] Ça va rentrer.

[Ingrid] On va l'organiser.

[Jean-Marie] On va l'arranger s'il faut décaler des choses, on va le faire et c'est drôle on trouve une façon de rentrer. Quelqu'un qui veut trouver un moyen, quelqu'un qui ne veut pas, trouve une excuse.

[Ingrid] Exactement.

[Jean-Marie] Mais ça je te saisis à 100 %.

[Ingrid] Mais ce n'est pas facile.

[Jean-Marie] Non, ce n'est pas facile sauf que ce à quoi tu as dit « Oui » présentement pour tous tes projets, ce sont tous des projets qui te font vibrer.

[Ingrid] Tellement, c'était tellement d'énergie, c'était vivifiant, c'est le mot qui me vient en tête, je me sentais en vie, ah j'écoute oui j'en avais de l'énergie puis je pouvais les faire les grosses journées. Je me rappelle une journée où je me suis levée à 3h du matin puis je me suis couchée à 1h du matin ça c'était un vendredi, j'étais épuisée, mais je me levais à 3h du matin, j'étais tellement contente d'aller travailler. Tu sais quand tu carbures à ça, quand tu en as rêvé toute ta vie puis que tu les as connu les années de vaches maigres donc oui c'est la manne qui passe tu dis « Oui » puis tu en gardes pour les années qui vont être plus difficiles parce que nous notre métier qu'on a choisi, c'est des montagnes russes.

[Jean-Marie] C'est inévitable en même temps ce ne sont pas toutes, je dis les personnes hommes/femmes/ trans, peu importe, ce ne sont pas les gens qui vont avoir autant d'exposition que tu as. Alors qu'est-ce que tu dis à des gens qui vivent l'enfer, qui vivent ensemble ce que tu as vécu et qui peut-être n'auront jamais le un dixième de toute la visibilité, de toute la dose amour. Comment tu leur dis de s'accrocher à la vie ?

[Ingrid] J'ai mes deux phrases : « Des ailes ça repousse, je te le promets. » et : « Il y a toujours un tapis de fleurs au tournant. » Il y a toujours quelque chose qui va se passer, il y a toujours un cadeau au tournant, il y a toujours l'amour de ta vie au tournant, mais il faut du travail sur soi aussi. Tu ne peux pas juste, comme je le disais, tu ne peux pas juste attendre avec un boulet à tes pieds, il faut que tu décides de te lever de bonne humeur le matin, il faut que tu décides d'aller guérir tes blessures, il faut que tu décides de revisiter. Souvent on m'a dit : « Moi je ne veux pas en parler parce que ça fait trop mal. » Faire semblant que ça n'existe pas, oui oui, j'ai été là aussi puis c'est pire parce que ça c'est mettre des pierres sur un feu qui brûle puis à un moment donné ce feu il va t'envahir. Donc il faut aller guérir ses blessures, les panser, en prendre soin de ses blessures, les voir arriver et tu les acquiesces, tu les vis, tu respirez dedans et tu vas chercher de l'aide. Je pense qu'avec tout ça, aller chercher de l'aide ça peut être une psychologue, ça peut être il y a plein de thérapies différentes ça dépend de la tienne, tu sais qu'est-ce qui résonne en toi puis ça peut être à travers le dessin, il y a tout plein de choses que tu peux faire selon qui tu es, mais il y a toujours du bon.

[Jean-Marie] C'est beau ce que tu dis.

[Ingrid] Mais c'est vrai en plus c'est qu'il y a toujours du bon.

[Jean-Marie] Le verre est à moitié plein pour toi hein ?

[Ingrid] Toujours. Oui, absolument. Mais il y a des moments qui sont plus pénibles, moi j'étais encore en état d'hyper vigilance des gens, j'analyse toujours le visage, est-ce que ses yeux sont gentils, oh OK il sourit.

[Jean-Marie] Ah oui encore ?

[Ingrid] Encore aujourd'hui, ça m'est resté, mais c'est correct, c'est moins pire qu'avant. La porte je la vois, tu sais je ne peux pas être dos à la porte. Ça ça fait longtemps que j'en parle, mais il y a des marques puis ça c'est normal.

[Jean-Marie] Mais on va faire une pause, mais je n'ai pas le choix de te poser la question parce que moi bouddhiste que je suis, je crois au karma, je crois en la réincarnation et je crois que rien n'arrive pour rien. Donc le fait d'être venu au monde dans une famille avec des personnes qui ont des problèmes d'addiction et tout le kit, je comprends. Je comprends que je devais peut-être passer par là, est-ce que tu te dis ça des fois ?

[Ingrid] Ah, je trouve ça difficile de dire, mais c'est parce que j'aurais préféré pas le vivre, les enfants qui se font blessés, j'ai de la difficulté à dire : « Ouais, mais ça ne t'est pas arrivé pour rien. » Je comprends le sens, je comprends fort bien, mais c'est une phrase que moi j'ai de la misère à avaler. Ce qui s'est passé, ça m'amène à la personne que je suis aujourd'hui et aujourd'hui je suis capable de dire « Je t'aime Ingrid » . Je commence mes conférences en disant ça : « Je m'appelle Ingrid Falaise » et ça a été long avant que je sois capable de nommer mon nom parce que j'avais honte d'avoir vécu ça, j'avais honte de qui j'étais c'est difficile de se regarder dans le miroir puis de dire son nom, tu essayeras de le faire, même si peut-être que toi dans ton cheminement tu réussis, mais les personnes qui ont été abusées, de se regarder dans le miroir puis d'être droites, dignes fières puis de se nommer, ce n'est pas facile tu sais.

[Jean-Marie] Ouais. Mais je voulais te poser cette question, puis je m'étais dit que j'allais te la poser peut-être dans l'intimité, mais en même temps non, c'est intéressant de la poser.

[Ingrid] On est des livres ouverts.

[Jean-Marie] Tu sais, je suis persuadé qu'il y a des gens qui se disent que rien n'arrive pour rien, oui, mais.

[Ingrid] Oui, mais c'est facile cette phrase, c'est ce que tu en fais et je l'aime la personne que je suis devenue aujourd'hui, mais bien honnêtement cette histoire m'a changé, a changé le cours de ma vie, a changé ma trajectoire ou peut-être que c'était prédestiné je ne sais pas, mais ça a marqué au fer rouge puis ça a été des années d'enfer et c'est ça. Donc ça fait partie de la vie c'est comme ça je ne peux pas l'effacer.

[Jean-Marie] On ne choisit pas nos épreuves, mais on peut toujours choisir comment on y répond, en fait c'est plus ça, qu'est-ce qu'on en fait. Tu le résumes bien tu sais parce que dans le fond le mot « karma » ça veut dire « action ». Donc à chaque action, il y a une réaction puis toi la façon que tu réagis tu te dis : « Moi je m'en vais dans cette direction. »

[Ingrid] Je suis toujours dans l'action. Moi je suis dans l'action ça va vite, on a une vie à vivre, on va tous et toutes mourir un jour, tu en sais quelque chose. Puis toi tu m'as dit une phrase, les gens ils sont en fin de vie, mais ils veulent vivre jusqu'au bout.

[Jean-Marie] On n'accompagne pas la mort.

[Ingrid] On accompagne la vie, c'est ça que tu m'avais dit et cette phrase tu vois je ne la sortais pas, mais elle restée dans ma tête et c'est exactement ça. C'est qu'on vit jusqu'à la fin puis moi j'ai envie de vivre. Puis j'ai Émile moi il faut que maman soit heureuse, il veut avoir une maman qui est heureuse, il veut avoir une maman qui est active, qui est dans l'action, je veux lui montrer c'est ça d'avoir une maman solide. Une maman vulnérable aussi à ces moments, mais une maman sécurisante, une maman guérie à quelque part, est-ce qu'on guérit totalement ? Non, mais une maman qui n'est pas dans une victimite puis qui pleure.

[Jean-Marie] Qui n'est pas la remorque de.

[Ingrid] Oui c'est ça, exactement. Qui pleure sur son sort pour moi c'est important.

[Jean-Marie] Bon mon technicien Mathieu me fait des gros gros yeux et dit : « Jean-Marie, tu dépasses. » Pas grave on fait une petite pause musicale, une petite transition et au retour on s'en va, tu aimes ça jouer ?

[Ingrid] Oui.

[Jean-Marie] Il y a du ludique qui t'attend.

[Ingrid] Oh j'adore ça.

[Jean-Marie] Toujours à Canal m pour l'émission « Porte-parole » , ici Jean-Marie Lapointe et j'ai le bonheur d'être avec ma chumette, Ingrid falaise. Là je regarde ma chumette, je me dis : « Tabarnak qu'elle est bâtie en plus. » elle s'entraîne.

[Ingrid] Je m'entraîne, oui.

[Jean-Marie] Tu ne peux pas avoir chaud.

[Ingrid] J'ai chaud, il fait tellement chaud dans ton bureau.

[Jean-Marie] Ouais, mais on est deux petits passionnés, c'est rien pour aider. Alors, juste avant de se quitter pour la transition musicale, je t'avais dit, je sais que tu aimes jouer, tu aimes le côté ludique.

[Ingrid] Oui.

[Jean-Marie] Tu ne sais pas le concept de l'émission, oui c'est Porte-parole, mais la deuxième moitié ça c'est un concept que j'avais imaginé il y a plusieurs années, ça n'est pas passé, je l'avais proposé à plein de places et je me suis dit : « Fuck it je vais le refaire. »

[Ingrid] C'est ça que tu dis ? « Fuck it » dans ton émission.

[Jean-Marie] Alors ça c'est plein de questions philosophiques existentielles.

[Ingrid] Oh mon Dieu, dans un chapeau qui faut que je pioche.

[Jean-Marie] Dans un chapeau du défi AlterGO, on a le handicap en commun, on aime, donc tu piges et tu les lis à haute voix devant tout le monde.

[Ingrid] Bon, c'est en anglais, Is there something....

[Jean-Marie] Comment ça ? Je n'ai pas prévu ça moi.

[Ingrid] Il y a-t-il quelque chose que tu rêves de faire depuis longtemps, pourquoi ne l'as-tu pas réalisé ? Oh, tu me fais réfléchir, quelque chose que je rêve de faire depuis longtemps ? OK. Oui, je rêve de monter en hélicoptère en haut d'une montagne de ski, de faire du héliski en fait. Moi je suis une skieuse dans la vie, j'adore ça du ski alpin. Donc faire du héliski c'est un de mes rêves.

[Jean-Marie] Est-ce que vos enfants en font ?

[Ingrid] Oui, Émile, il va avoir 6 ans au mois de novembre puis il rentre en précompétition là.

[Jean-Marie] Mais les deux autres de Cédric ?

[Ingrid] Les plus grand ont fait du ski adapté avec lui à cause de la Fondation des sports adaptés depuis l'année dernière et celui du milieu il est super bon en ski, je l'ai initié au ski.

[Jean-Marie] Est-ce que le plus grand a un handicap ?

[Ingrid] Il est autiste et déficient intellectuel. Le grand de 16 ans extraordinaire donc qu'on a réussi à adapter notre sport de famille puis de là est née ma série « Adapté » bien évidemment, c'était mon moteur.

[Jean-Marie] Je comprends.

[Ingrid] Oui parce que moi ça m'a pris du temps en fait à me rendre compte que ça existait du ski adapté donc bref je me suis dit que toutes les familles devraient faire du ski. Mais pourquoi je ne l'ai pas fait ?

[Jean-Marie] Oui, pourquoi ?

[Ingrid] Pourquoi je ne l'ai pas réalisé ? Bah mon ami Sébastien puis Éric puis mon mari avec qui je voulais en faire, puis ils me disent : « Ingrid, ça prend des cours, des cours d'avalanche. Tu ne peux pas juste aller faire de l'héliski comme ça puis skier dans la grosse poudreuse. » Je pense qu'on n'est peut-être pas encore assez ferré, on est des très très bons skieurs, mais aller skier en haute montagne comme ça peut-être qu'il faut se pratiquer encore un peu.

[Jean-Marie] Moi j'ai fait des sauts en parachute et c'est comme si je disais : « Je vais aller faire du wingsuit là, crissez-moi en bas d'un avion là puis je vais descendre

avec une espèce de suit qui va me faire voler. » , ce n'est pas parce que tu fais du saut en chute libre que tu es capable de faire ça, c'est la même affaire pour toi.

[Ingrid] Tu as tout compris donc ça a ralenti mon idée, mais c'est sûr que ce rêve il est là c'est sûr que je vais en faire un jour.

[Jean-Marie] Bucket List.

[Ingrid] Bucket List. Si quelqu'un m'entend, peut-être que vous avez des solutions, OK.

[Jean-Marie] Mais surtout de le placer à travers ton horaire de premier ministre.

[Ingrid] Ouais c'est sûr. Si tu avais la possibilité de passer une journée de ta vie en compagnie d'une personne décédée ce serait qui ? Ah, d'une personne décédée, je pense que ça serait mon grand-papa Paul. Grand-papa Paul (Bayit) j'aimerais ça qu'il me rechanter les chansons d'antan, qu'il me chantait. Grand-papa Paul il est décédé, puis je ne suis pas allé le voir à la fin parce qu'il souffrait de démence puis j'étais plus jeune dans le temps puis je trouvais ça excessivement difficile et je voulais me rappeler de lui avant. Ouais donc ça c'est un regret que j'ai et il me manque. Là je t'en parle puis je l'entends. Un homme d'une grande, grande sagesse, il ne parlait pas beaucoup, mais quand il parlait c'était important. Donc je lui demanderais une couple d'affaires.

[Jean-Marie] Ah, oui comme ?

[Ingrid] Ah je ne te le dis pas, ce sont des secrets. Non, mais je lui demanderai une couple d'affaires sur lui en fait je poserai des questions. Tu sais des fois tu t'accroches à certaines problématiques puis en fin de vie tu te dis que ce n'était peut-être pas si important que ça de s'accrocher à ça. Je lui poserai des questions

peut-être un petit peu plus philosophiques par rapport à ma vie actuelle puis je lui demanderai des conseils, ouais.

[Jean-Marie] Mais les disparus qu'on aime ce sont souvent des anges gardiens puis ce sont des gens à qui on peut demander conseil, la réponse ne vient pas immédiatement souvent, mais c'est possible de l'entendre pareil, tu fais ça ? Tu lui parles ?

[Ingrid] Moi j'y crois beaucoup là, j'y crois beaucoup à tout ça.

[Jean-Marie] Est-ce que tu lui parles ? Tu lui poses des fois des petites questions ?

[Ingrid] Quand je conduis puis que je monte dans le Nord pour de vrai, oui ça m'arrive. Oui ça m'arrive à grand-maman Réjane aussi ça m'arrive à grand-maman Réjane qui a eu une drôle de vie puis je l'entends tout le temps rire. Elle avait un drôle de rire puis elle était très particulière, c'est la femme de mon grand-père en fait, elle était très très particulière tout au long de sa vie, mais vers la fin elle a eu un ACV et c'était quelqu'un qui parlait beaucoup, qui n'écoutait pas beaucoup et elle a eu un ACV qui lui a enlevé la parole donc elle s'est mise à écouter et ça a changé notre relation, elle est devenue très importante.

[Jean-Marie] Ouais, donc belle leçon.

[Ingrid] Ouais belle leçon. Tu sais le corps des fois il te met des limites pour t'apprendre des choses.

[Jean-Marie] Mais c'est ça, c'est la vie, son corps l'a forcé à changer de gear.

[Ingrid] Oh oui, tout à fait.

[Jean-Marie] C'est drôle que tu parlais tantôt de l'auto parce que c'est souvent dans ces moments d'auto où il n'y a pas de musique, il n'y a rien et je parle à ma mère, je parle à mon père, c'est drôle hein ?

[Ingrid] Oui, ah tu parles à ton père ?

[Jean-Marie] Bah, oui tous les jours, ma mère aussi.

[Ingrid] Est-ce qu'il te manque ton papa ?

[Jean-Marie] C'est sûr, mais oui. Mais en même temps je ne suis pas dans les regrets, des fois je vais être dans la peine, dans la nostalgie de m'ennuyer parce que moi aussi je m'ennuie de sa voix, je m'ennuie de son sourire, mais la belle affaire là-dedans c'est que je les ai vécus ces instants. Ce n'est pas comme si j'aurais aimé les vivre, non je me remémore quelque chose que j'ai déjà vécu c'est comme si je le revivais à nouveau.

[Ingrid] Ouais.

[Jean-Marie] Ce n'est pas pareil, ce n'est pas un vide dans ce temps c'est : « Oh que ça fait du bien de revivre cet instant-là. »

[Ingrid] Tellement, tu as dit que c'était ludique, ce n'est pas ludique, c'est hyper profond tes questions.

[Jean-Marie] C'est profond, un instant capitaine, mais c'est ludique parce qu'il y a un jeu, tu piges dans un chapeau, tu t'amuses là-dedans. Ça ne va te brasser tes émotions.

[Ingrid] Quelle a été la plus grande surprise de ta vie ? L'arrivée de mon fils en fait. Je le voulais tellement cet enfant et ouais. Je le voulais tellement depuis longtemps je pense que je ne le savais pas que je le voulais à ce point cet enfant. Puis quand j'ai eu le test de grossesse puis quand j'ai eu le « Oui », c'est en anglais « pregnant », c'est vraiment drôle. Ça l'a écrit, je l'ai gardé le test de grossesse, ça a été la plus grosse surprise je pense que je peux l'exprimer comme ça, c'est une surprise, tu fais comme : « Ah, OK. Waouh, un cadeau, une surprise ».

[Jean-Marie] Parce que c'est sûr que toi et Cédric vous aviez essayé d'en avoir, mais en même temps c'est parce que tu avais fait un X sur la maternité ?

[Ingrid] Moi je ne voulais pas d'enfant quand j'ai rencontré Cédric, je ne voulais pas d'enfant, pour moi c'était très dangereux être enceinte, ça me rendait prisonnière d'avoir un enfant. J'étais prise d'un homme d'être avec, puis de mon ventre puis de devoir rester à la maison, de perdre ma liberté, de ne pas sortir parce que j'étais enceinte, de perdre mon corps je voyais ça d'une autre façon et je pense que c'est une question de maturité puis c'est une question de guérison aussi c'est Cédric un moment donné qui m'a dit : « Tu sais, tu es tellement une belle maman exceptionnelle puis extraordinaire, tu prends soin de mes enfants comme si c'était les tiens, de nos enfants c'est comme ça qu'on les appelle. » parce que je les ai rencontrés, ils avaient 2 et 6 ans, ils étaient tous petits donc il a dit : « Ben je pense qu'on devrait avoir un enfant ensemble. » J'ai tellement pleuré, j'ai dit : « Oui c'est vraiment ça que je veux, ouais. » puis un mois plus tard j'étais enceinte. Mais je l'avais désiré depuis si longtemps en silence.

[Jean-Marie] En même temps tu en avais peur.

[Ingrid] Oui, mais au début de la relation, mais ça s'est transformé en étant belle maman puis en m'impliquant dans une famille puis d'avoir mon bébé à moi j'ai tellement aimé être enceinte, j'ai tellement adoré ça, qu'il est resté 42 semaines dans mon ventre donc jusqu'à la fin, vraiment 36 heures d'accouchement. Je le dis souvent, mais ça m'a marqué et Émile c'est ma plus grande liberté. C'est ma plus grande liberté, je ne me suis jamais sentie aussi libre qu'avec Émile.

[Jean-Marie] Hein ?

[Ingrid] Ouais.

[Jean-Marie] Explique-moi tu es à l'opposé de ce que tu viens juste de dire.

[Ingrid] Totalement, je veux dire, il n'y a plus rien, c'est lui, je veux vivre pour lui, c'est comme une liberté, mais je ne sais pas comment l'exprimer, je suis libre avec lui. Je n'ai plus peur d'être prisonnière de mon corps, j'aime mon corps qui a changé. Il y a comme cette liberté, rester à la maison avec mon fils ça ne me dérange pas, j'étais avec lui et tu sais il m'a comme aidé avec toutes ces peurs puis ces craintes que j'avais.

[Jean-Marie] C'est spécial que tu dises le mot « liberté » alors qu'on peut associer d'être enfermé dans une maison avec un enfant, avec une prison, toi tu es comme dans un accueil de tout.

[Ingrid] Ouais.

[Jean-Marie] J'entends le mot « liberté », mais ce que j'entends c'est j'accueille tout, la maternité, mon corps qui change, mon amoureux, les projets, go !

[Ingrid] Ah oui, ça m'a amené une espèce de liberté, moi j'ai été anorexique boulimique dans le temps, troubles alimentaires, j'ai détesté mon corps, j'ai fait mal à mon corps, tu sais quand tu sors d'une relation de violence conjugale souvent on s'automutile parce que ça fait tellement mal que j'ai vécu tout tout ça, bien bien bien des séquelles. Ouais, j'ai fait vraiment mal à mon corps, je n'en ai pas pris soin puis aujourd'hui avec ma cicatrice de césarienne parce qu'après 36 heures, ça a fini en césarienne, mais je l'aime puis je la célèbre c'est-à-dire que mes imperfections deviennent mes perfections, c'est mon temple. J'en prends soin.

[Jean-Marie] C'est ton histoire.

[Ingrid] Je l'aime aujourd'hui.

[Jean-Marie] C'est beau. Bravo quelle belle madame.

[Ingrid] Si tu pouvais avoir un super pouvoir ce serait lequel ? Je vais y aller dans le gros, mais surtout depuis que j'ai Émile, devenir maman ça m'a amené ça également, le fait que je puisse aider les enfants qui souffrent, les enfants qui ont faim, les enfants qui se font abuser, violenter, les enfants qui sont vulnérables, les enfants ils ont besoin de nous les enfants. Et j'y prendrai tout. J'ai eu de la misère à dormir certains soirs parce que j'avais l'impression de devenir la maman de tous les enfants de la planète, j'ai compris c'était quoi ce lien, d'avoir un petit être si vulnérable, je pense que tu ne peux pas le comprendre, le saisir à ce point-là la fragilité puis la vulnérabilité d'un enfant tant que tu ne le portes pas ou que tu ne deviens pas maman d'une autre façon ou papa d'une autre façon. Ouais donc de les guérir, d'enlever le mal aux enfants, les enfants de 3 ans qui travaillent dans les mines dans certains pays de tout ça, ça me fait mal donc si je pouvais leur offrir tout l'amour et la sécurité dont ils ont besoin, ça serait mon super pouvoir.

[Jean-Marie] Très belle réponse. Bravo.

[Ingrid] Tu es d'accord avec ça ?

[Jean-Marie] Ça fit avec qui tu es.

[Ingrid] Quelle est la chose la plus importante en amitié/en amour ? L'amitié pour moi c'est si important.

[Jean-Marie] C'est quoi la question, c'est amitié ou amour ?

[Ingrid] Les deux, en amitié puis après ça en amour.

[Jean-Marie] OK.

[Ingrid] OK, la chose la plus importante en amitié : la vérité, la loyauté, c'est la chose la plus importante en amitié. Mes amis ce sont mes châteaux forts, je leur donne ma vulnérabilité, je suis excessivement loyale en amitié donc j'ai besoin de loyauté en retour.

[Jean-Marie] Et en amour ?

[Ingrid] En amour ?

[Jean-Marie] Qu'est-ce qui est le plus important ?

[Ingrid] Bonne question, en amour moi j'ai besoin de beaucoup beaucoup de sécurité en amour, j'ai besoin tu sais qu'il n'y ait pas de game, j'ai besoin de sécurité, c'est ça le mot ouais. Et je m'en allais jaser pendant une demi-heure encore.

[Jean-Marie] Mais comme le jeu...

[Ingrid] Je peux juste dire un mot.

[Jean-Marie] Oh non, mais on s'amuse avec des questions si tu as besoin d'élaborer, tu y vas. C'est beau, sécurité et loyauté c'est parfait.

[Ingrid] C'est parfait. Quel est ton souvenir le plus précieux et le plus terrible de ta vie jusqu'à maintenant ? Je pense que c'est mon accouchement, ça a été le moment le plus précieux, mais le plus terrible, les deux. C'est tellement difficile comme accouchement, mais je donnais la vie en fait à mon précieux, à la prunelle de mes yeux, à la personne que j'ai aimée dès qu'il est arrivé dans mon ventre, il n'y a personne que j'aime plus au monde qu'Émile.

[Jean-Marie] En quoi c'était le plus terrifiant ou terrible ?

[Ingrid] C'était terrible, j'ai perdu mes eaux, je les ai perdues à la maison, ça a duré 36 heures, j'ai eu mal, j'ai pensé mourir.

[Jean-Marie] Donc tu as eu peur aussi ?

[Ingrid] Ah, j'ai eu peur de mourir, ça a été terrifiant comme accouchement vraiment. Puis après les jours qui ont suivi, je me rappelle j'avais Émile caché sur moi en peau à peau puis les infirmières rentraient puis se demandaient où était mon bébé, mais tellement je ne voulais pas qu'elles touchent, je voulais tellement qu'il sente que je sois là parce que quand ils me l'ont enlevé en césarienne, je ne l'avais pas dans mes bras puis ils l'ont gardé loin puis j'étais comme : « Amenez-moi mon bébé, je veux qu'il entende ma voix. » , j'avais peur de lui créer des blessures dès sa naissance tu sais. C'était pas mal terrifiant.

[Jean-Marie] Waouh.

[Ingrid] Hé j'en ai des affaires.

[Jean-Marie] J'adore, mais je découvre à quel point tu es encore plus intense que je pensais. C'est hot au bout.

[Ingrid] Je suis intense ?

[Jean-Marie] Tu es vraiment intense, j'adore, j'adore. La maman louve, la lionne et tout.

[Ingrid] Oh oui, moi je suis une lionne, oh je suis maman lionne. Ne touche pas à mes enfants, je te dis, je vais les défendre corps et âme. Que signifie le mot « amitié » pour toi ? L'amitié c'est aussi fort que l'amour, l'amitié c'est excessivement précieux. Tu sais j'ai eu une fois une peine d'amitié, ça fait si mal, si mal, autant qu'une peine d'amour donc l'amitié c'est château fort, ce sont mes thérapies, mes amis.

[Jean-Marie] Qu'est-ce qui brise une amitié ?

[Ingrid] Quand ce n'est pas loyal en fait quand il y a une trahison. Ouais, le contraire de la loyauté, une trahison.

[Jean-Marie] Ça se répare ?

[Ingrid] Pas pour moi. Moi j'ai bien de la misère, bien de la misère, il reste toujours des séquelles. J'ai beaucoup beaucoup de difficultés à passer par-dessus certaines blessures. Mon Dieu je suis tellement rancunière, ouais j'ai bien de la misère.

[Jean-Marie] Est-ce que tu en souffres ? Sans aller dans les détails de l'histoire, est-ce que tu souffres encore de ne plus avoir cette personne, cet ami-là ?

[Ingrid] Non, parce que j'ai été profondément déçue, mais je pense que je souffre de, ah c'est quoi le mot que je cherche, tu sais quand on prête des fausses intentions puis on dit des choses de toi qui sont totalement fausses, mais je souffre de ça. C'est ça qui m'a fait le plus souffrir.

[Jean-Marie] Wow, c'est une forme de médisance, les gens ont dit des choses sur toi qui n'étaient pas vrai et tu l'as su.

[Ingrid] Oui.

[Jean-Marie] Ah ouais, je comprends.

[Ingrid] Oui, mais ça va contre tout ce que je suis. Comment peux-tu même penser ceci ?

[Jean-Marie] Surtout si l'ami en question te connaissait ?

[Ingrid] Ben, oui. Mais connaître quelqu'un tu sais pour moi c'est pour ça que « vulnérabilité » était égale à « danger » longtemps parce que lorsque tu connais quelqu'un, tu connais ses failles, tu sais où aller peser pour lui faire mal c'est pour ça que je ne donne pas la confiance à n'importe qui.

[Jean-Marie] Je comprends puis cette vulnérabilité que tu offres en amour, en amitié, c'est précieux.

[Ingrid] C'est extrêmement précieux.

[Jean-Marie] Donc « Fais attention à moi. »

[Ingrid] Ouais, ouais.

[Jean-Marie] Tu vas avoir la plus belle personne devant toi, mais si tu veux voir la lionne, trompe-moi, trahis-moi.

[Ingrid] Ouais exactement.

[Jean-Marie] Je comprends.

[Ingrid] C'est beau ce que tu viens de dire.

[Jean-Marie] Ben je te saisis man.

[Ingrid] Tu me saisis, dude.

[Jean-Marie] Tu en as pigé deux, alors je ne veux pas que tu te défiles.

[Ingrid] Quelle est la chose pour laquelle tu es le plus ou la plus reconnaissante dans la vie ? La santé, la santé. La santé ne tient qu'à un fil, la santé ce n'est pas acquis, la santé peut se dérober n'importe quand. La santé sans santé tu ne peux rien faire.

[Jean-Marie] Santé du corps, santé de l'esprit, santé du cœur à tous les niveaux.

[Ingrid] Oui, puis après ma série « adapté » , je me suis rendu compte à quel point la vie ne tient qu'à un fil. Je te raconte juste brièvement l'histoire de Tania, Tania elle m'a tellement marqué, jeune fille de 12 ans qui joue au golf, qui fait du vélo, du fat bike, elle joue au hockey puis gagne des trophées, elle a son petit frère avec elle qui est super sportif, ses parents des sportifs et à un moment donné, elle était en fat bike avec sa mère, toute sa famille puis sa mère la regarde et fait : « Voyons qu'est-ce que tu as ? Tu as les yeux bien jaunes. » Ils l'amènent à l'hôpital et elle a une

maladie donc qui s'est attaquée à son foie. Elle va perdre son foie qui doit être remplacé parce qu'on est en temps de pandémie, c'est très très long. Et finalement Tania en sort prisonnière de son corps. Tania elle a pleuré pendant un an à l'hôpital elle n'est plus capable de parler, elle n'est plus capable de bouger, elle a perdu, elle est prisonnière de son corps, il y a que ses yeux qui bougent.

[Jean-Marie] C'est quoi cette maladie ?

[Ingrid] Je ne me rappelle plus exactement du nom parce qu'il y en a beaucoup beaucoup puis on a fait plusieurs plusieurs familles avec des noms de maladies très compliqués, ça ne me revient pas. Son frère est atteint de la même maladie, mais ils ont pu le prendre très rapidement.

[Jean-Marie] Ce n'est pas le locked in syndrome ? Le fait d'être prisonnier dans son corps ?

[Ingrid] Ça peut-être, mais ce n'est pas que ça atteint tout son système.

[Jean-Marie] Ça a commencé par le foie ?

[Ingrid] Ouais, ça a commencé par le foie.

[Jean-Marie] Pauvre petite puce.

[Ingrid] Donc la fille qui était comme toi et moi elle ne peut que communiquer, elle a 14 ans aujourd'hui, par ses yeux, par un peu sa tête qui bouge. Imagine, elle comprend tout, elle est toute là, mais elle est prisonnière de son corps.

[Jean-Marie] Du jour au lendemain.

[Ingrid] Du jour au lendemain ça peut être toi, ça peut être moi, ça peut être nous.

[Jean-Marie] Merci d'en parler, merci.

[Ingrid] Le pire jour de ta vie ça a été quoi ? Le pire jour de ma vie puis en même temps ben je pense que ça revient aux monstres en fait, ça revient aux monstres. Je retourne là. D'avoir fait mal à mes parents, de savoir que mes parents me cherchaient puis de ne pas leur donner de nouvelles. Ouais ça, ça fait mal, ça a été les pires jours de ma vie.

[Jean-Marie] Waouh. But you are alive, tu es en vie.

[Ingrid] Tellement.

[Jean-Marie] Tu reviens d'une épreuve comme ça, tu te dis : « moi je vais vivre à 1000 à l'heure. » Tu te le dis ou ça se fait tout seul ?

[Ingrid] Moi je vis à 1000 à l'heure. Je suis tout le temps en train de réfléchir, de penser, de faire des choses, de faire du sport.

[Jean-Marie] Tu es vivante, tu es passionnée tu es intense, on l'a dit tantôt. Tu as droit à une dernière question, mais il faut que tu répondes vite.

[Ingrid] Ah oui, OK. Il faut me le dire.

[Jean-Marie] Parce qu'après ça moi je fais ma finale, ma conclusion.

[Ingrid] As-tu des regrets ? Si oui quels sont-ils ? Le regret d'avoir fait mal à mes parents par ce que j'ai vécu.

[Jean-Marie] OK et pourtant ce n'est pas de ta faute.

[Ingrid] Non exactement. Donc je ne peux pas vivre avec ce regret puis je le sais sinon je n'ai pas de regret.

[Jean-Marie] Mais je ne pense pas que tes parents t'en veuillent non plus ? « Toi ma petite fille tu n'aurais pas dû ».

[Ingrid] Non pas du tout, pas du tout.

[Jean-Marie] OK, en fait c'est une vraie vraie vraie vraie vraie dernière question. Je vais dire : « Ingrid Falaise c'est... »

[Ingrid] Ah, OK. Il faut que je réponde vite ?

[Jean-Marie] Tu complètes les trois petits points. « Ingrid Falaise c'est... ? »

[Ingrid] Je fais ça ?

[Jean-Marie] Non, mais je te le dis. Admettons que tu doives compléter les trois petits points. Tu dois te décrire, tu dois dire c'est qui ça. Ingrid Falaise c'est ?

[Ingrid] Ah, Ingrid Falaise c'est.... Ah c'est tough. C'est bien difficile. Ingrid Falaise c'est une personne entière, intense, vivante, tous les mots qu'on a dits.

[Jean-Marie] Obviously.

[Ingrid] Obviously. Qui aime, ouais je suis une amoureuse.

[Jean-Marie] Qui aime.

[Ingrid] J'aime ça frencher aussi.

[Jean-Marie] Bon parfait. Alors Cédric, watch out. Alors, merci c'est fini.

[Ingrid] C'est fini ?

[Jean-Marie] Ça passe vite ?

[Ingrid] Ça finit avec : « J'aime ça frencher. » ?

[Jean-Marie] Oui ça finit comme ça. On va savoir et oui Ingrid est cochonne. Bon, alors. Merci, merci ma belle Ingrid. Merci d'avoir été avec moi pour cette belle heure. Cette musique que vous entendez c'est une composition de ma part j'en suis très fier. Idée originale de l'émission « Porte-parole » Marie-Philippe Lemarbre, j'aimerais remercier Philippe Lapointe à la direction de notre station de radio, Jean-Sébastien Laliberté chef diffusion, Mathieu Tessier mise en ondes, à la recherche coordination Aya Jennifer Andoh et Gerlie Ormelet pour les réseaux sociaux. Ici Jean-Marie Lapointe, merci d'avoir été avec nous pour l'émission « Porte-parole » puis je vous dis à très bientôt.