

Laura Smet : «Ce que je dirais à la Laura d'avant, c'est de faire attention»

Par Marion Louis

Apprendre à se connaître, accompagner l'évolution de son corps, savoir changer d'état d'esprit pour gagner en confiance... La philosophie de vie de Laura Smet, l'héroïne de notre Spécial Beauté, nous inspire. Confidences et conseils d'une actrice lumineuse.

Scorpion ascendant Scorpion ! On attend une écorchée vive taiseuse, control freak, prête à vous piquer à la moindre occasion. Rendez-vous à midi. Laura Smet arrive à 11 h 57. Écorchée vive, sans aucun doute, mais avant tout une jeune femme rayonnante, d'une gentillesse et d'une politesse rares, qui s'exprime avec une touchante sincérité. Et qui, en buvant son rooibos, s'amuse de notre appréhension. Les prunelles félines de son père (Johnny Hallyday), le sourire désarmant de sa mère (Nathalie Baye), et une lumière qui n'appartient qu'à elle. À bientôt 40 ans, l'actrice, qui commence son premier long-métrage en tant que réalisatrice, se prête tout aussi aisément à la séance photo. Avec naturel, bonne humeur et professionnalisme. Laura Smet est une chic fille.

Madame Figaro. – Quand va-t-on vous revoir sur les écrans ?

Laura Smet. – Je n'ai pas d'actualité immédiate, car je me concentre sur la préparation de mon film. Là, je suis en plein casting. Une partie très excitante et, en même temps, j'ai le trac parce que j'attends des réponses. Et je ne suis pas très à l'aise avec l'attente. J'essaie de rester calme.

Un corps impatient ?

Je suis une angoissée, pas du tout pessimiste mais, disons, lucide. Heureusement, je suis aussi en train de travailler sur la bande dessinée du film avec l'illustrateur Emmanuel Lardier, ce qui m'accapare beaucoup. Le film en BD, c'est très ludique, et ça me permet de me lâcher davantage.

Il y a vingt ans, vous receviez le prix Romy-Schneider pour *Les Corps impatients*, de Xavier Giannoli. Aujourd'hui, que diriez-vous à la jeune fille que vous étiez ?

De rester vigilante. De garder la tête froide. Ma mère m'a toujours dit quelque chose qui prend tout son sens aujourd'hui : « Il ne suffit pas d'avoir le talent de jouer la comédie. Il faut aussi avoir le talent de ce métier. » Il y a des cycles, des moments moins faciles. Il faut accepter ce temps et en faire quelque chose de positif pour l'avenir. Tout le monde passe par là. Il faut savoir gérer, ne pas se sous-estimer, avancer, continuer à y croire, faire des choses qui nourrissent. Ce que je dirais à la Laura d'avant, c'est de faire attention. J'étais très jeune, très naïve. Quinze ans dans ma tête. Je n'ai pas choisi ce métier. Je voulais être agent artistique, et c'est Olivier Assayas qui m'a repérée au cours de Raymond Acquaviva, sans savoir qui j'étais. J'ai eu la chance de tourner tout de suite avec de grands réalisateurs, et je suis vraiment tombée amoureuse de ce métier. Le succès est arrivé vite et fort. Je pensais que ça allait durer toute la vie. À la jeune Laura, je dirais de profiter de tout, de chaque instant, mais que rien n'est jamais acquis. Comme dans un couple, il faut surprendre, ne pas s'endormir dans la routine. Mais apparemment, avec moi, on ne s'ennuie pas !

Comment s'est passé le shooting de ce Spécial Beauté ?

Je n'ai pas particulièrement confiance en moi, mais j'adore faire des photos. Quand je fais des images avec un grand photographe, je me sens rassurée. C'est vraiment un truc de gamine. Quand j'étais petite fille, j'étais passionnée par l'univers des top-modèles. J'avais la

Barbie Claudia Schiffer. Je sais, ça paraît idiot, mais ça me faisait rêver. Les shootings, pour moi, c'est un peu comme un rêve de gosse qui se réalise. Je sais qu'on ne se voit jamais tel qu'on est, mais j'ai des complexes, je n'aime pas mon nez, par exemple. Avec le temps, j'apprends à vivre avec. Quand je suis bien maquillée, bien éclairée et bien dans un vêtement, je me sens vraiment forte. Comme un costume de film. Si j'arrivais avec mes propres habits sur un tournage, je ne serais pas sûre de pouvoir me glisser dans la peau du personnage.

Vous parlez de vos angoisses, de vos complexes. Pourtant, vous semblez très sereine...

À 15 ou 20 ans, on ne s'aime pas. À 30 ans, ça commence à aller mieux. À partir de 35 ans se produit une sorte d'épanouissement. Quand on a la chance de vivre avec quelqu'un qui vous regarde avec amour, que vous êtes la plus belle dans les yeux de votre enfant, que vous êtes apaisée, cela se voit sur le visage. Les traits se détendent naturellement. Et puis, j'ai beaucoup travaillé le sujet. (*Rires.*) Je fais beaucoup de sport, notamment du cheval depuis l'âge de 3 ans. Je fais de la méditation, du yoga et du Pilates, ce qui me permet de gérer mon anxiété. Je pratique le yoga tous les jours et du Pilates au Studio Rituel, à Paris (studio-rituel.paris). La méditation apporte au visage un apaisement très frappant. Quand j'ai mal dormi, que je suis stressée, je médite pendant une demi-heure avec des fragrances qui me calment, comme le palo santo, et tout de suite mes traits changent. J'essaie aussi de m'accorder un massage du corps une fois par mois.

Le temps qui passe, une angoisse de plus ?

Pas trop pour l'instant. Tout à l'heure, je regardais, sur Apple TV, Christy Turlington, qui est pour moi l'une des plus belles femmes du monde, toujours magnifique à son âge. Françoise Fabian aussi est, à mon avis, une beauté rare. Je ne suis pas contre la médecine ou la chirurgie esthétiques. Pas du tout. C'est utile. Cela donne confiance. Mais quand dans mon casting je repère des gamines de 18 ans déjà refaites, cela me désole. Ce n'est pas que c'est moche, c'est qu'elles font dix fois plus âgées. Quel dommage ! Mais si à 50 ou 60 ans, on éprouve le besoin de faire des retouches, pourquoi pas ? Il faut juste que cela ne soit pas excessif. Comme pour tout, d'ailleurs.

La nudité, une torture ou le métier ?

Je n'ai jamais aimé me mettre nue dans un film, mais si la scène est nécessaire et justifiée, comme dans *Les Corps impatientes* ou *Carbone*, cela ne me dérange pas plus que ça. Avec des limites.

Et comment gardez-vous ce teint si lumineux ?

En fait, je fais super attention. Je ne fume plus depuis six ans. J'ai retrouvé mes cheveux, ma peau, une espèce de fraîcheur et de luminosité que j'avais un peu perdues. Je ne bois plus du tout d'alcool depuis onze ans. J'ai aussi rencontré une femme formidable, Sinara Beguin. C'est une Brésilienne qui fait des massages du visage qui réoxygène et tonifient la peau (sinarabeguin.com). Elle a mis au point une méthode qui regroupe pas mal de techniques, dont le kobido. Ce sont des manœuvres très rapides, pas toujours agréables mais très efficaces. Elle fait aussi des massages du corps contre la rétention d'eau. On peut perdre deux à trois kilos en trois séances. Et c'est totalement naturel. En plus, c'est quelqu'un qui me touche beaucoup car elle vient des favelas du Brésil et elle a réussi toute seule. J'adore les success stories. C'est ma chouchoute. J'y vais toujours avant une séance photo. Elle redonne confiance. La peau est tout de suite plus glowy. Mais le meilleur conseil de beauté, c'est de boire beaucoup d'eau, de dormir... et de manger des plats maison. Je cuisine tous les soirs pour ma famille, avec des produits qui viennent de producteurs que je connais. Cuisiner pour les gens qu'on aime, c'est important. Et cela me calme. Par ailleurs, je ne mange plus trop de gluten, plus de viande

rouge. Je suis fan de nourriture japonaise. Je peux faire des kilomètres pour un mochi au matcha.

<https://madame.lefigaro.fr/beaute/laura-smet-ce-que-je-dirais-a-la-laura-d-avant-c-est-de-faire-attention-20231019>

