

Monique 'ALS HET LEVEN PIJN DOET, WIL IK STEUN BIEDEN'

We kennen voormalig model en actrice Monique Rosier (54) uit Zeg 'ns Aaa. Inmiddels is ze healer, coach en alternatief therapeut. Binnenkort komt haar droom uit: een eigen healing-centrum.

'Mijn lievelingseten? Zelfgemaakte frietjes, met mayonaise van Albert Heijn.' Een opmerkelijke uitspraak voor iemand die acht jaar met een ernstige eetverslaving kampte. Voormalig model en actrice Monique Rosier is nog maar zeventien wanneer ze anorexia krijgt, afgewisseld door boulimia. Acht jaar lang leidt ze een destructief leven. Gelukkig geneest ze. Gedreven door haar ervaring besluit ze om therapeut en coach te worden. Over haar eigen ervaringen schreef ze het boek *Monster & Mo*, nooit meer eetverslaafd (2009). Na het lezen van haar persoonlijke relaas begrijp je meer van een ingewikkelde eetverslaving; het boek staat boordevol inzichten en praktische tips. Ook legt Monique uit hoe een verslaving ontstaat. In haar praktijk begeleidt en coacht ze niet alleen mensen met eetproblemen, iedereen die vastgelopen is in het leven kan bij haar terecht. 'Door ons hectische, verharde en

TEKST: BARBELIJN BERTRAM
FOTOGRAFIE: ESTER GEBUIS

Orka is ook het IJslandse woord voor energie.



De grote lamp komt nog uit het hotel van Monique's grootouders.

overvloedige bestaan, raken veel mensen de weg kwijt. Als het leven pijn doet, als je bent vastgelopen of wanneer je bang bent de greep op je leven te verliezen, bied ik steun en inzicht.' Een oude hippie is ze, maar wel eentje die van mooie kleren houdt. 'Sinds mijn dertiende loop ik op cowboylaarzen en op mijn achtste begon ik met paardrijden. Ik voel me verbonden met



Monique aan het werk.

MOOIE DINGEN VAN HET LEVEN

FILM

'Gloria, van acteur en filmmaker John Cassavetes. Hij was destijds pionier van de onafhankelijke film.'

BESTE ZELFHULPBOEK

'Die van de Indiase wijsgeer J. Krishnamurti (1895-1986) hebben me het meest geholpen in mijn leven en mijn werk. Zijn werk is tijdloos.'

GEUR

'Al jaren gebruik ik de geuren van het klassieke Lalique. Rêve d'Infini, een warme, gelaagde geur, is nu favoriet.'

GELUK

'De harmonie van het onafhankelijk in verbinding zijn. Met je hart. En je neus in een IJslands paard duwen.'

MOOIE BESTEMMING

'IJsland. Na mijn eerste bezoek vertrok ik huilend. De oerkrachten van de natuur raakten me diep.'

HOTEL

'Hotel Rangá in Hella, IJsland. Een van de mooiste plekken om het Noorderlicht te zien.'

STIJL

'Ik ben een elegante oude hippie.'

SPORT

'Paardrijden, skiën en body balance.'

RESTAURANT

'Il Sogno op landgoed Zuylesteyn, Leersum. Klein, knus en charmant.'

ALTIJD IN MIJN TAS

'De Rouge Allure Laque van Chanel. een zachtroze gloss.'

Portret van Monique's dochter Sanne (2005).



de cultuur van de Indianen. Mijn ex vergeleek me graag met Corry Konings in een modern jasje. Ik draag natuurlijke en zachte kleren, zonder dat ze zoet zijn. Een suèdine legging bijvoorbeeld, met een comfortabele dunne, wollen trui in een taupe of beigeachtige tint en daaronder grijsgroene cowboylaarzen. Ouder worden? Ik heb er geen moeite mee. Je moet gewoon niet al te veel of te lang in de spiegel kijken en vooral niet te veel laten doen. Ik gruwel van al die platgespoten vrouwen van mijn leeftijd met een betonnen botox-voorhoofd. Mijn motto: eet roomboter voor een mooi en sappig huidje, zorg voor een goede kapper, gebruik goede huidverzorgingsproducten en hou het verder vooral een beetje natuurlijk.'

Monique is dol op bloemen.



'CORRY KONINGS IN EEN modern jasje werd ik genoemd'

OPSTAAN MET KAARSLICHT

Monique woont en werkt heel landelijk op de Utrechtse Heuvelrug. Een groot en modern landhuis met vijf hectare grond, een oprijlaan en een elektrisch hek. Hier runt ze haar praktijk en woont ze. Er hangt een huiselijke, relaxte sfeer. Veel licht, lucht en ruimte. Een grote zitbank en overal in huis plekjes om te praten. Fauteuils en kussens, gemaakt van stof die ze in Amerika van een Indianenstam kocht. Er is een terras waar je de zon kunt zien ondergaan en er staat een vleugel, waarop elke dag wordt gespeeld. 'Van minimalistisch, modern en strak gedoe ik hou ik niet, zoals je ziet. Mensen moeten zich hier geborgen voelen. In de woonkeuken brandt de open haard, de kaarsen gaan al om acht uur in de ochtend aan.' Aan de muur: op canvas gespannen foto's, geschoten op IJsland, het land waaraan Monique haar hart verloor. De afbeelding van de waterval, niet ver van Reykjavik, is een metafoor voor het proces dat zij met haar cliënten doormaakt als ze hier een sessie komen doen. Haar favoriete plek? Aan de keukentafel, met in haar rug de warmte van de open haard en uitzicht op haar paarden, vier knappe IJslanders. Haar kinderen Sanne (22) en Joshua (20) studeren in Amsterdam. Monique, twee keer gescheiden, woont hier zonder partner, met haar paarden dus, hond Askja (vernoemd naar een vulkaan op IJsland) en twee mollige poezen. Askja kruipt op het notitieboekje van het bezoek, de dove poes Maartje nestelt zich op de schoot van Monique.

Foto's van IJsland, waaraan Monique haar hart verloor.



Kater Maartje.



'Maartje heeft een mooi gevoelsniveau. Hij, ja Maartje is een kater, voelt precies aan wanneer iemand het zwaar heeft, dan komt hij knuffelen. Maartje komt goed van pas tijdens de sessies.'

WHOOPI GOLDBERG

'Ik groeide op in het Noord-Hollandse Bergen. Mijn moeder runde een pension, mijn vader werkte in de uitzendbranche.'



Ouders leren van hun kinderen, gelooft Monique.



Paard Ferming.

'VAN MODEL IN LA werd ik moeder in Rhenen'

Op haar vijftiende besluit Monique de wijde wereld in te gaan. 'Ik was niet te stoppen.' Ze wordt model en actrice en raakt al snel bekend dankzij haar rol als Pien in de succesvolle serie *Zeg 'ns Aaa....* Het modellenwerk ziet Monique als een mooie manier om in haar eigen levensonderhoud te voorzien. Al snel reist ze de hele wereld over, ontmoet ze interessante mensen, en woont ze afwisselend in Los Angeles en in Amsterdam. Het geld dat ze met modellenwerk verdient, investeert ze in acteeroplei-

dingen. Monique: 'Ogenschijnlijk leidde ik een geweldig leven, maar ik was ook voortdurend op dieet, want het modellenbureau vond mij drie kilo te zwaar. Ik verlangde naar een dun lijf. Die drie kilo's werden een obsessie en betekenden bijna mijn ondergang. Ik leefde op laxeer- en plaspillen en at alleen nog maar supergezond, ik dronk zwarte koffie en citroenwater, plus meisjesmaat een crackertje of wat yoghurt.' Acht jaar lang wisselt ze boulimia af met anorexia, overeten, diëten en zich uithongeren. Dan beleeft ze, zoals ze in haar boek beschrijft, haar dieptepunt: ziekenhuisopnames, een verbroken relatie en een ingestorte carrière. 'Ik ging kapot.' Als haar vriend, die cameraman is, haar plotseling verlaat om met de Amerikaanse actrice Whoopi Goldberg te trouwen - 'Daarmee haalden we de voorpagina van *De Telegraaf!*' - moet ze van een vriendin hulp zoeken. Zo geschiedt. 'Ik begon een speurtocht naar dé oplossing voor mijn eetprobleem. In Amerika nam ik deel aan tal van zelfhulpgroepen en therapieën, ik ontwikkelde me op spiritueel vlak en verdiepte me in de paranormale geneeskunde.' Het blijkt het begin van haar herstel en de fundering van haar latere werk als therapeut. 'Anderhalf jaar lang heb ik niets anders gedaan dan zelfhulpgroepen aflopen, therapieën volgen en boeken lezen. Ik ben ervan overtuigd dat alles in het leven een functie heeft, ook mijn existentiële worstelingen van destijds. Alleen wist ik dat toen nog niet.' Het is zoals ze in haar boek schrijft: 'Als ik op mijn eetverslaving terugkijk, voel ik geen afkeer of spijt. Het heeft me alles geleerd.'

HONGER NAAR HEALING

Op haar vijftienvijftigste, Monique is dan al vier jaar gestopt met modellenwerk, laat Monique Amerika voor wat het is en keert ze terug naar Nederland. Ze vestigt zich in Amsterdam. Voorzichtig bouwt ze haar nieuwe leven op en vindt ze zichzelf opnieuw uit. Ze acteert nog zo nu en dan en wordt stylist, casting director en begint met

autoracen. Ze heeft er talent voor. Na het behalen van haar race- en rallylicentie doet ze mee aan de Nederlands rallykampioenschappen. Dan wordt Monique verliefd op haar race-instructeur, met wie ze twee kinderen krijgt. 'Hij woonde in Rhenen, waar ik vanuit Amsterdam naar toe verhuisde. Dat was even wennen. Van Los Angeles, New York naar Amsterdam, waar ik twaalf jaar woonde, om in het rustige Rhenen moeder te worden. Intussen was mijn honger naar spiritualiteit en healing niet te stillen. Ik volgde cursussen, deed opleidingen en ontwikkelde mijn kwaliteiten. Voorzichtig begon ik als therapeut. Aanvankelijk gaf ik kosteloos sessies, ik vond niet dat men mij hoefde te betalen. Mijn eigen therapiepraktijk kwam van de grond. Ik vond er de voldoening in die ik tot dusver in mijn leven had gemist; hier kon ik alles in kwijt.' Inmiddels is het bijna dertig jaar later en staat Monique op het punt haar droom te verwezenlijken. 'Dit voorjaar open ik Orka's Circle. Het moet een warm en huiselijk oord worden waar je je geborgen voelt, waar je graag naartoe wilt als je in de knoop zit. Er staat een team van professionals voor je klaar en de gasten bepalen zelf aan welke zorg ze behoefte hebben. Healing, een coaching-sessie of gewoon een kop koffie bij de haard. Met heel mijn hart en ziel wil ik hier steun bieden als het leven pijn doet. □



'Als deze tafel kon praten...'



Monique's beaumontto: 'Houd het een beetje natuurlijk.'



VISAGIE: RONALD HUISINGA

Werkmateriaal.



Kleurrijk & gezond.

'EET VOORAL ROOMBOTER, voor een mooi sappig huidje'

www.moniquerosier.com
www.orkacircle.com