



Sonia Grimm et Steve Alban Tineo, «Par le Moi», WuWei Inspiration», 2021, CHF 25.-; informations et billetterie: sonia-grimm.com

PLUS QU'UN LIVRE OU UN ALBUM, C'EST UN VÉRITABLE CONCEPT QUE SONIA GRIMM PROPOSE AU PUBLIC. Auteure, compositrice, interprète de chansons pour la jeunesse, elle a créé, il y a quelques années, à la suite de sa propre expérience, une association d'entraide et d'information contre la violence psychologique et le harcèlement, en parallèle de la publication d'un livre, «Insoumise - Autobiographie d'un amour destructeur» (éd. Favre, 2018). Elle propose aujourd'hui un nouvel opus rédigé avec Steve Alban Tineo, prolongé par un spectacle sur le harcèlement: «Par le Moi». Une version s'adresse aux 7-14 ans et une autre est destinée aux adultes. Ce spectacle fait l'objet d'une tournée en Suisse romande.

RENCONTRE AVEC ... **SONIA GRIMM**

APRÈS NOMBRE DE SPECTACLES POUR ENFANTS, SONIA GRIMM REVIENT SUR LE DEVANT DE LA SCÈNE AVEC UN LIVRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL MIS EN MUSIQUE.

PAR JULIE VASA

ELLE SUISSE. POURQUOI CE LIVRE?

S.G. La démarche qui y est décrite a complètement bouleversé ma vie! Je n'imaginai pas qu'un tel bonheur puisse être atteint. J'ai eu envie de transmettre cette expérience et inspirer les gens.

ELLE SUISSE. VOTRE OUVRAGE EST BASÉ SUR LA MÉTHODOLOGIE KYF (KNOW YOURSELF FIRST). DE QUOI S'AGIT-IL?

S.G. Cette méthode a été créée par Steve Alban Tineo. Elle consiste à commencer par bien se connaître soi-même: qui suis-je derrière toutes mes croyances, mes pensées, tout ce que l'on m'a inculqué depuis l'enfance? On adapte ensuite le monde à soi pour se bâtir la vie qui nous convient.

ELLE SUISSE. CE TRAVAIL NÉCESSITE-T-IL D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ SELON VOUS?

S.G. La démarche du retour à Soi «Par le Moi» se fait seul, de manière intime. Mais, pour y parvenir, nous avons besoin de trouver les inspirateurs nécessaires (psychologues, thérapeutes, maîtres spirituels ou autres) qui nous conviennent et nous accompagnent pour avancer.

ELLE SUISSE. QU'APPORTE VOTRE SPECTACLE AU LIVRE?

S.G. Le livre nécessite un investissement personnel important: lecture, intégration de la méthode, entraînement... Le spectacle est fait pour donner immédiatement de l'espoir au gens, afin qu'ils puissent ressentir des émotions à travers la musique.

ELLE SUISSE. COMMENT LE SPECTACLE A-T-IL ÉTÉ CONÇU?

S.G. Il s'agit d'une pièce de théâtre entrecoupée de chansons, suivie d'une conférence participative. Une version est destinée aux plus jeunes pour les sensibiliser au harcèlement.

ELLE SUISSE. DEPUIS LA CRÉATION DE VOTRE ASSOCIATION, LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES ONT-ELLES DIMINUÉ?

S.G. Rien n'a changé, malheureusement. Nous sommes vraiment très en retard en Suisse et beaucoup reste à faire. Des enfants se font toujours harceler, des femmes battre... La différence est qu'ils en parlent davantage aujourd'hui.

ELLE SUISSE. QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À UNE JEUNE FEMME QUI S'ENGAGE DANS UNE RELATION DE COUPLE?

S.G. Signaler à l'autre la moindre chose qu'elle n'accepte pas. Il n'y a pas de «petite claque». Se connaître soi est fondamental.

ELLE SUISSE. QUELS SONT VOS DÉFIS AUJOURD'HUI?

S.G. Être heureuse. C'est très important! Et inspirer d'autres femmes à le devenir. ●