Détente Plaisir

Elle cartonne! Elle est devenue, en deux ans, la chanteuse préférée des petits Romands de 4 à 14 ans. Sa recette: de l'entrain, de la sensibilité, de la bonne humeur. Et aussi un léger message de tolérance.

Sonia Grimm

«Chantez, entrez dans la danse!»

Texte: Robert Habel
Photos: Eddy Mottaz

Des mélodies sautillantes et joyeuses, des paroles tendres qui parlent de grenouilles, de lapins, d'hippopotames ou de pingouins, des spectacles pleins de vie avec plus de quarante enfants sur scène...

«Maman comme les autres» il y a deux ans – «J'étais mère au foyer, avec mes deux enfants, Emma et Benjamin, 7 et 5 ans aujourd'hui» –, Sonia Grimm, née et élevée à Borex (VD) et Genevoise d'adoption, est devenue en deux ans une maman toujours aussi attentionnée, mais plus tout à fait comme les autres. Car elle est devenue chanteuse! Une chanteuse qui enchante les enfants et qui vient de publier, la semaine dernière, son troisième album, *La ronde des animaux*.

Sympathique, chaleureuse, ouverte, elle dégage une bonne humeur et une joie de vivre à la Mary Poppins. «J'aime la danse depuis toujours, mais chanter ne m'avait jamais effleurée. Je voulais juste faire une vidéo pour ma famille, et le producteur que j'avais contacté m'a encouragée à me lancer.»

Dans son nouveau métier – elle fait tout, mélodies, paroles, costumes, mise en scène –, Sonia Grimm doit tenir le coup physiquement. «Je travaille mon souffle, mon endurance: j'ai le cœur à fond pendant tout le spectacle! Je dois aussi rester mince, d'abord pour me sentir bien et ensuite pour l'image: les enfants doivent pouvoir rêver, il faut être esthétique.»

D'où un programme régulier de mise en forme: d'un côté, de l'exercice, surtout du vélo, de l'autre, une véritable hygiène alimentaire, fondée sur des produits sains et naturels. Et puis des moments de pure détente – les bains chauds, très chauds – et des massages shiatsu pour se revitaliser.

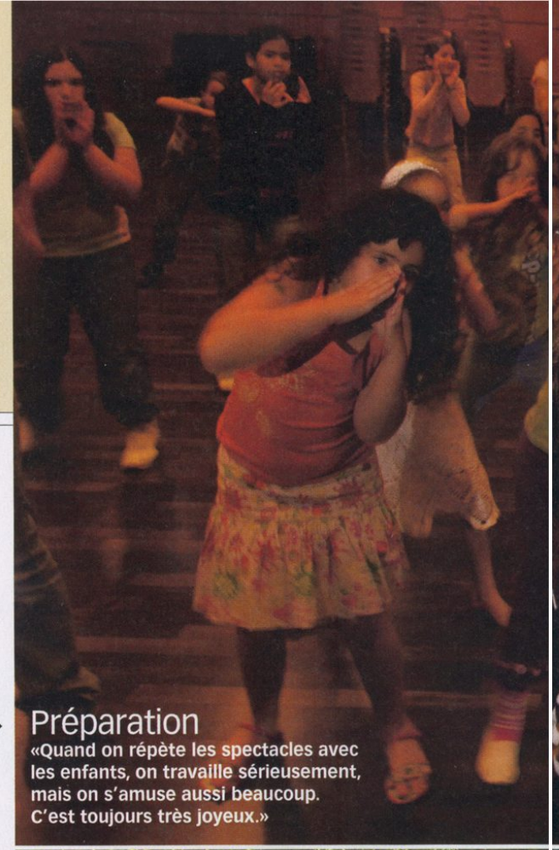
Ce qu'elle espère, surtout, c'est que la petite musique qui court au fil des textes – la tolérance, la gentillesse, l'amitié... – laissera des traces dans le cœur des enfants. ■

www.sonia-grimm.com
Prochain concert: 25 juin au Flon à Lausanne.
Nouvel album: «La ronde des animaux», Silver Street Productions & Editions, www.silver-street.com



Robe de princesse

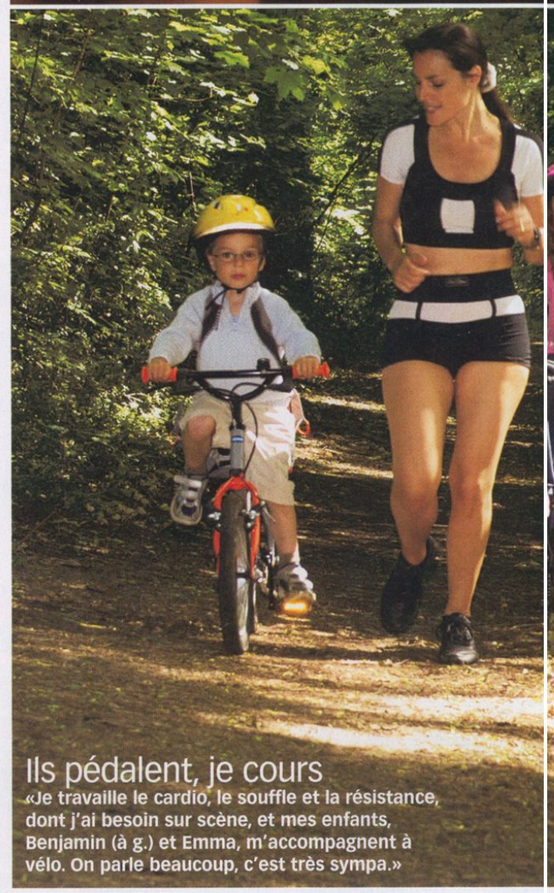
«J'ai retouché ma robe de mariée pour mon spectacle. C'est ce que j'ai trouvé de plus beau pour la reconvertir: maintenant elle fait rêver les enfants.»



Préparation

«Quand on répète les spectacles avec les enfants, on travaille sérieusement, mais on s'amuse aussi beaucoup. C'est toujours très joyeux.»

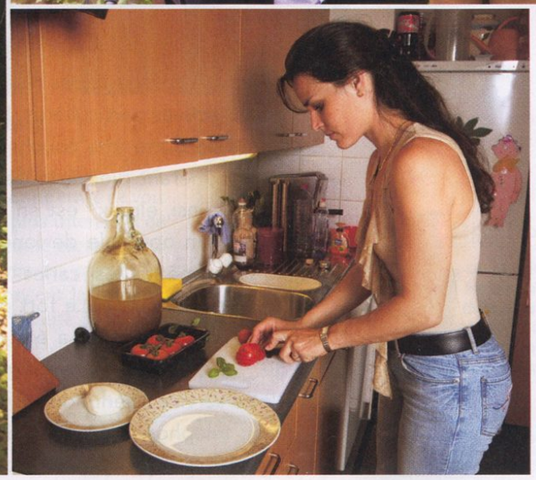




Ils pédalent, je cours

«Je travaille le cardio, le souffle et la résistance, dont j'ai besoin sur scène, et mes enfants, Benjamin (à g.) et Emma, m'accompagnent à vélo. On parle beaucoup, c'est très sympa.»





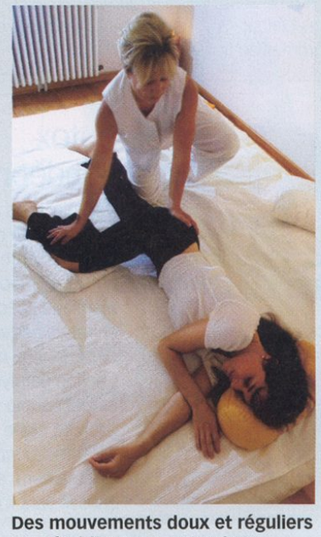
Complicité

«Avec mon producteur, Marco, on aime prendre l'apéro sur une terrasse, en fin d'après-midi.»

Cuisine naturelle

«C'est important de manger des choses saines, par exemple des tomates-mozzarella avec un peu d'huile d'olive. Je fais très attention à cela, surtout pour les enfants.»

«Le shiatsu dénoue mes angoisses»



Des mouvements doux et réguliers qui rétablissent et stimulent les flux énergétiques.

Elle est hyperperfectionniste, elle veut que tout soit toujours parfait et elle craint toujours le méchant petit grain de sable qui pourrait se produire. Autant dire qu'avant chaque spectacle – «pendant les deux mois précédents» – Sonia Grimm angoisse facilement.

Seule solution pour se détendre: **se précipiter chez sa thérapeute et amie Chrys Clerc,** spécialiste du shiatsu, ce massage japonais qui dénoue les tensions et rééquilibre l'énergie. Un havre de sérénité à l'atmosphère et aux couleurs paisibles, au fond du jardin. Une suite de flexions et de pressions pour redonner toute leur vitalité au corps et à l'esprit.

«C'est très relaxant, confie Sonia, **très apaisant.** C'est comme un moment hors du temps, un moment où le temps s'arrête et où je retrouve mon calme et ma sérénité. **Les mouvements sont tout en douceur,** c'est très agréable, je sens mon corps se reconnecter. **Il y a un côté planant, très zen.»**

Le but, c'est que l'énergie recommence à circuler: «Quand je monte sur scène, je dois me sentir au top.»