

# Sonia Grimm

## «Le bonheur dans le moment présent»



ARCHIVES SIGFREDO HARO

**LA VIE RÊVÉE DE...** L'idole des enfants n'a pas perdu de vue ses rêves. Malgré les épreuves qu'elle a dû traverser.

PAR GEOFFROY BRÄNDLIN

Elle chante, elle écrit, elle berce, elle milite. Ses passions, comme ses combats, c'est la vie qui les a posés sur son chemin. Un chemin sur lequel, elle pourra continuer à croiser des rêves ou des défis. Comme la tournée de son spectacle «Par le moi», de septembre à novembre, qui sensibilisera un public enfant et adulte à la violence et au harcèlement. Ainsi que la sortie d'un livre éponyme en septembre.

**Sonia Grimm, à quoi rêviez-vous l'hiver dernier?**

Je rêvais de pouvoir remonter

sur scène avec le spectacle «Par le moi» que nous avons préparé en 2020 et pas pu jouer. Retrouver le contact avec les gens et la possibilité de transmettre le message contre la violence et le harcèlement. Ce rêve va enfin se réaliser à partir du mois de septembre.

**Dans quel pays rêvez-vous de voyager?**

Le monde est à la fois si grand et si petit! Je ne rêve de voyager nulle part. Tout en désirant être partout et profiter de la vie complètement. Le bonheur ne peut être qu'ici et maintenant. Il dépend uniquement de



La chanteuse rêvait de remonter sur scène. Ce sera chose faite à partir de septembre. ARCHIVES MURIEL ANTILLE

l'interprétation que notre mental fait de la réalité.

**Quelle personnalité rêvez-vous de rencontrer?**

Je rêve de rencontrer la personne qui choisira de s'impli-

quer dans un projet de paix auquel je crois, qui apporte une nouvelle vision du monde où l'autre n'est plus un rival ou un danger pour soi. Le monde en a tellement besoin!

**Quel rêve d'enfant avez-vous accompli?**

Tous. J'avais des rêves simples et on ne vit qu'une seule fois. Chacun se crée la vie qu'il désire. Comme l'a dit C.S. Lewis: «L'esprit qui perçoit la limite est la limite.»

**Vous reste-t-il des rêves à accomplir?**

J'essaie de profiter et d'apprécier la vie telle qu'elle est. De prendre ce qui est là et de l'ac-

cepter. C'est un travail sur soi de chaque instant qui ouvre la porte du bien-être et de la paix intérieure. Je rêve de plein de petites choses dans le futur. Et ça me rend heureuse d'en rêver maintenant.

**Avec qui rêvez-vous de travailler?**

Nadia Murad, prix Nobel de la paix en 2018. Pour ses efforts pour mettre fin à l'emploi des violences sexuelles en tant qu'arme de guerre.

**Quel talent rêveriez-vous d'avoir?**

J'ai l'impression qu'être heureux est un talent. Et j'y travaille jour après jour. J'exerce aussi tous les petits talents que j'ai déjà,

comme l'écriture et le chant, car cela m'apporte du plaisir.

**Si vous pouviez changer le monde d'un coup de baguette magique, que feriez-vous?**

Je ferais prendre conscience aux humains qu'ils ont en eux leur propre bonheur ou leur propre destruction. C'est le sujet de notre livre «Par le moi» qui sort en septembre.

**Quel est votre pire cauchemar?**

Ma vie d'avant. Avant que je comprenne à quel point j'étais aveuglée par mes croyances et à quel point mes pensées créaient des comportements autodestructeurs.

**Racontez-nous un rêve bizarre que vous avez fait récemment...**

Je rêvais d'un monde où on pouvait faire confiance à l'être humain. J'ai compris depuis qu'on ne peut faire confiance qu'à l'être humain qui a pris conscience de qui il est et qui n'est plus dirigé par ses peurs et ses croyances limitantes...

**En ce moment, où rêveriez-vous d'être?**

Je suis exactement à l'endroit où je désire être. Tout est parfait. Il n'y a rien de mieux, ailleurs. On transporte notre monde avec soi. Rêver à une autre vie ailleurs demain est la source de toutes nos souffrances. Le bonheur est dans l'acceptation du moment présent.

### ELLE VOUS RECOMMANDE...

#### UN LIVRE QUI FAIT RÊVER

«Le Tao Te King», de Lao Tseu. Un ouvrage classique chinois écrit autour de 600 av. J.-C.

«Lao Tseu était un maître

#### UN FILM QUI FAIT RÊVER

«Samadhi» est un film magnifique et inspirant qui décrit le piège de l'ego et ce qu'est la vie 'en conscience'. La compréhension du

science'. La compréhension du

#### UNE MUSIQUE QUI FAIT RÊVER

«J'aime écouter les mantras de

«J'aime écouter les mantras de