

Sonia Grimm, comme un parfum de renaissance

PERSONNALITÉ DE LA DÉCENNIE Grâce à un travail d'introspection et à une rencontre décisive avec Steve Alban Tineo, l'ex-chanteuse pour enfants s'est libérée de ses démons et de son statut de victime. Pour vivre, enfin.

PAR MAXIME MAILLARD@LACOTE.CH

Qu'il semble loin, le temps où elle s'affublait d'ailes d'anges et de tenues affriolantes pour divertir sur scène les enfants avec des chansons sur le bonheur. «J'avais besoin d'être aimée, reconnue vivante. C'est pour ça que je faisais toujours tout plus beau, toujours plus grand», analyse rétrospectivement Sonia Grimm.



La victime doit prendre conscience de sa part de responsabilité dans ses choix.

SONIA GRIMM

A 47 ans, l'ex-habitante de Saint-Cergue n'a pas de peine à évoquer ce «grand vide» d'alors, ce déficit d'estime personnelle qui l'incitait sans cesse à s'assurer que tout le monde était content. «Imaginez avec 300 élèves! Une soumission au regard d'autrui qui lui a joué des vilains tours en amour. Et c'est peu dire. Son enfer conjugal, elle l'a raconté dans «Insoumise, autopsie d'un amour destructeur».

Sortir du statut de victime

Paru fin 2018, ce livre-choc relatant les abus, le viol et les coups subis sous l'emprise d'un mari condamné depuis lui a valu beaucoup de remerciements et de témoignages de victimes. Ainsi qu'une place de choix dans le cœur



Sonia Grimm est remontée sur scène à l'automne avec son nouveau compagnon Steve Alban Tineo, à l'occasion d'un spectacle de prévention contre le harcèlement, intitulé «Par le MOI». DR/ARCHIVES SIGFREDO HARO

des lecteurs de la région qui l'ont élue Personnalité La Côte la même année.

Mais à l'écouter aujourd'hui, on se rend compte que l'écho

rencontré grâce à la libération de sa parole a coïncidé avec le commencement d'une autre épreuve: «On parle toujours de la toxicité des bourreaux,

mais si je suis victime, c'est qu'il y a aussi quelque chose de toxique en moi, explique Sonia Grimm. Ce qui nous excite, nous les victimes, c'est la

dépendance et non l'amour. La victime doit prendre conscience de sa part de responsabilité dans ses choix.»

Comprendre ses fausses croyances

Endossant un rôle de porte-parole, elle crée en 2019 l'association «Parle-moi», structure d'aide aux victimes de violences psychiques et psychologiques, par le biais de stages, d'ateliers pédagogiques notamment.

Mais son chemin de réparation personnel, c'est avec Steve Alban Tineo qu'elle va le poursuivre. Rencontré en mai 2019, cet expert en gestion de

crises lui fait bénéficier de la méthodologie de préparation mentale KYF (Know Yourself First), codéveloppée avec des médecins et des experts: «Il m'a permis de sortir de ma prison mentale, de comprendre mes fausses

croyances, de me reconnecter à mes émotions, à mon enfance, relate Sonia Grimm.»

Un travail d'introspection qui débouchera sur une complicité amicale, amoureuse et professionnelle. «On s'est vraiment trouvés, on a beaucoup de points communs», s'enthousiasme celle qui vit désor-

mais apaisée en vieille-ville de Genève avec son nouveau compagnon.

«Je n'ai plus besoin de séduire»

Le tandem est d'ailleurs prolifique: il a coécrit «Par le MOI», ouvrage philosophico-spirituel de reconstruction à l'attention des victimes. Paru en juillet 2021, le couple l'a ensuite décliné à l'automne en un spectacle contre la violence et le harcèlement conçu en deux versions: l'une pour les enfants, l'autre pour les adultes.

Sonia Grimm est remontée sur scène interpréter quatorze chansons sur la découverte de soi, entre voyage intérieur et reconnaissance de ce qui nous fait mal. La sobriété fut de mise, fini le décor tape-à-l'œil: «Il s'agissait de briser un tabou, de dédramatiser un sujet.» Et à l'en croire, le message est passé. «Beaucoup d'enfants ont pris la parole après chaque spectacle; certains ont parlé devant leurs parents pour la première fois.»

A l'avenir, cette pièce musicale voyagera sans ses créateurs, en France notamment, et peut-être dans les écoles. Sonia Grimm l'espère. Pour elle, la scène n'est plus une nécessité vitale, «car je ne cherche plus la reconnaissance, je n'ai plus besoin de séduire.»

Sa priorité désormais? Profiter de plaisirs simples, écrire le matin, aller se balader avec Steve, se baigner dans le lac. «Vivre et être heureuse. La vie passe, il ne faut pas attendre.»

