

« Le bonheur est à l'intérieur de soi »



Pour Sonia Grimm, un enfant qui monte sur scène renforce énormément sa confiance en soi.

Transmettre aux plus jeunes des valeurs profondes avec des mots simples : c'est tout l'art des chansons de Sonia Grimm. Auteure, compositrice et interprète de chansons pour enfants, cette maman de deux adolescents remplit les salles de Suisse romande depuis une quinzaine d'années et a sorti une dizaine d'albums. Rencontre avec une artiste qui encourage chaque enfant à trouver son propre chemin.

Sonia Grimm, comment êtes-vous venue à la chanson ?

J'ai commencé à composer des chansons à la naissance de mon deuxième enfant. Je les ai écrites au départ pour mes enfants et pour ceux de mes amies. Ma sœur m'a encouragée à les enregistrer et à en faire un album. L'idée de monter sur scène est ensuite allée de soi, il fallait quelque chose de visuel. J'avais envie que ce soit ludique, avec des enfants. Et les gens sont venus, le public a suivi.

Où puisez-vous votre inspiration ?

Mes propres enfants sont une source d'inspiration. Et je puise mes idées dans la vie de tous les jours, j'écris mes textes au gré de mon inspiration, c'est souvent à partir de l'émotion du moment. Je cherche des mots simples, qui transmettent

plus petits, les propos sont illustrés par des animaux et des petits personnages, un peu comme dans les Fables de La Fontaine.

Cela dit, j'évolue dorénavant vers un spectacle moins figuratif, qui s'adresse davantage à des adolescents. Je travaille désormais avec une troupe d'une quinzaine d'adolescents et d'adultes, et les jeunes dès 16 ans peuvent participer à mes spectacles. Ce qui compte, c'est qu'il y ait du sens et que ce soit beau, même quand on sort de la petite enfance. Ainsi, mes costumes sont certes moins clinquants, mais je porte des robes de soirée qui sont belles. Et le spectacle est moins imagé, mais il raconte toujours quelque chose. Il s'agit de mettre des mots sur des sentiments universels. Chacun est encouragé à trouver son propre chemin vers le bonheur et la réalisation de soi.

« Il faut aider nos enfants à réaliser qui ils sont vraiment »

des valeurs. Beaucoup de mes textes parlent de la confiance en soi. Je souhaite transmettre que le bonheur est à l'intérieur de soi, que pardonner, c'est un cadeau que l'on se fait à soi-même. Ce genre de message parle déjà aux enfants très jeunes qui peuvent ainsi mieux comprendre et relativiser les choses. Et dans mes spectacles, en particulier pour les

Il est également important de s'adapter au public. Au début par exemple, je travaillais avec des décors en bois. Je vais maintenant vers quelque chose de plus énergique, avec des écrans LED sur scène qui diffusent des vidéos. Les chorégraphies sont plus dynamiques.

Vous êtes accompagnée sur scène par des enfants comédiens, vous avez fondé des écoles de spectacle. Qu'apporte à un enfant le fait de monter sur scène ?

Tout d'abord de la joie. Les enfants trépident d'excitation avant de faire leur entrée. Il y a aussi une petite appréhension. En montant sur scène, on va au-devant des gens, on se dévoile. Il faut surmonter la peur de l'autre, c'est un effort. Une fois sur scène, on est accueilli par les autres. Et on est applaudi, même si on a fait des erreurs. Tout cela favorise énormément la confiance en soi.

Moi-même, je suis une personne très discrète, je n'aime pas me mettre en avant et je suis vite impressionnée par les gens que je ne connais pas. Une fois sur scène, c'est très différent. Je me présente devant des personnes qui ont envie d'être là. Elles viennent pour mes chansons, je suis en quelque sorte un vecteur.

Quelle est la chose la plus importante que l'on peut transmettre à nos enfants ?

C'est qu'ils apprennent à s'écouter. Il faut aider nos enfants à réaliser qui ils sont. Car ils seront heureux et épanouis s'ils savent qui ils sont vraiment et ce qu'ils aiment.

