





ACTU

Il n'est jamais trop tard pour prendre **SA VIE EN MAIN !**

Le changement, ça la connaît ! En compagnie de son amie psychoclinicienne Yvonne Poncet-Bonissol, Sophie livre les secrets de l'extraordinaire énergie qui la pousse à toujours avancer. Entretien à trois voix.

Par Amandine Scherer. Photographe : Darius Salimi pour S, le magazine de Sophie Davant

Vous vous êtes rencontrés sur le tournage de l'émission *Toute une histoire*, animée par Sophie de 2010 à 2016. À quel point cette rencontre a-t-elle été marquante pour l'une et pour l'autre ?

Sophie Davant : Je traversais une période compliquée de ma vie. Avec Yvonne, on se retrouvait régulièrement sur le plateau, car elle était experte sur l'émission. Elle voyait ma tête plus ou moins fraîche et expressive, et, de temps en temps, elle venait me voir en me disant : « Ça vous ferait du bien de venir chez moi en Bretagne, beaucoup de bien. » Mais je n'y suis allée que quand la direction de France 2 a décidé d'arrêter l'émission !

Yvonne Poncet-Bonissol : J'avais une forme de lien particulier avec

Sophie. Être sur un plateau télé, c'est très anxiogène. Elle était toujours très professionnelle, et moi je me sentais le plus souvent un peu stressée. J'avais une admiration extraordinaire pour elle, parce qu'une forme d'énergie étonnante émergeait d'elle. Son rapport à son corps, sa façon de se mouvoir me fascinaient. Et elle représentait une féminité absolue. C'était vraiment la femme que tout le monde pouvait admirer. Mais derrière laquelle je sentais une petite fragilité à laquelle je tentais d'accéder.

Yvonne, diriez-vous que Sophie est une battante ?

Y.P.-B. : Oui, en effet ! Déjà, pour la suivre, il faut beaucoup d'énergie. Quand elle marche dix kilomètres, moi j'en parcours péniblement sept ! [Rires.] Mais, du coup, elle m'a donné l'impulsion de m'y mettre, et maintenant je marche tous les jours. C'est vraiment un coach étonnant. Quand vous n'avez pas le moral, elle vous prend en main, et on a envie d'en faire de même pour elle.

S.D. : Quand je rejoignais Yvonne en Bretagne, on parlait pendant des heures, surtout en prenant le petit déjeuner. On décortiquait tout, on revenait sur des problématiques ou sur les gens qu'on avait croisés la veille. On passait l'essentiel de notre temps à couper les cheveux en quatre, si on peut dire.

Y.P.-B. : À couper les cheveux en quatre, peut-être, mais toujours dans la bienveillance !

Être bienveillant, c'est quelque chose d'important, quand on travaille sur soi...

S.D. : Oui, c'est l'une des clés pour surmonter les difficultés, car on ne peut pas s'en demander trop. Il faut être à la fois exigeant envers soi-même, ne pas rester passif, trouver le moyen d'avancer tout en gardant une certaine bienveillance.

Y.P.-B. : Être dans la bienveillance, c'est être une véritable amie pour soi.





“Parfois les femmes hésitent à prendre des risques. Il faut juste trouver l'élan du changement, même si parfois ce n'est pas simple...” Sophie Davant

Surtout que, aujourd'hui, on s'en demande beaucoup. Et on en demande beaucoup aux femmes !

S.D. : On a toujours été sur tous les fronts, nous, les femmes. Mais, aujourd'hui, on travaille, on accède à des responsabilités, tout en continuant de gérer quand même le reste, c'est-à-dire les enfants, la maison...

Y.P.-B. : L'intimité...

S.D. : On a cette particularité par rapport aux hommes : notre cerveau est capable de gérer plusieurs choses en même temps. [Rires.] Je le dis avec humour, mais je le pense. Nous ne sommes pas monotâches. Il m'arrive fréquemment de présenter une émission en pensant au papier que j'ai à écrire, à la personne que je dois appeler, à mon amoureux... J'ai des tonnes de choses qui me viennent en tête.

Mais ne faut-il pas savoir demander de l'aide à un moment donné, Yvonne ?

Y.P.-B. : Oui. Si on n'en demande pas, on reste dans une posture de repli, je dirais même une posture légèrement empreinte d'orgueil. Oser demander de l'aide, c'est faire preuve d'humilité.

S.D. : Moi, quand j'ai un problème, j'en parle avec Yvonne, par exemple. Ça fait longtemps que je ne t'ai pas parlé, est-ce que ça veut dire que je n'ai plus de problèmes ?

Y.P.-B. : Je crois que tu es en voie de re-narcissisation totale. [Rires.]

S.D. : Oui, je dois être sur le chemin de la guérison...

Yvonne, sommes-nous tous capables de surmonter des épreuves, d'aller au-delà des difficultés ?

Y.P.-B. : Je dirais que non. Nous ne sommes pas tous formatés de la même manière, et nous n'avons pas

tous la même énergie pour rebondir. Les épreuves nous construisent, mais encore faut-il savoir les surmonter et avoir la force de les surmonter...

S.D. : À la fin de *Toute une histoire*, j'ai écrit un livre en compagnie de Christophe Fauré* sur les clés pour affronter ses problèmes, surmonter les obstacles. Avec Yvonne, nous avons eu un deuil difficile concernant l'arrêt de cette émission. Il faut savoir identifier ses angoisses, ses peurs négatives, les nommer, en parler pour voir vers quel cap on veut se diriger. Nous sommes parfois plombés par des problématiques annexes : je pense à ces femmes qui ont à la fois des problèmes personnels et des problèmes économiques. Nous sommes parfois obligés de faire la part des choses parmi beaucoup d'événements et de situations difficiles. On trouve ça futile d'avoir l'air de se regarder le nombril, alors que c'est important.

Y.P.-B. : Pour sortir des épreuves, il faut les traverser, traverser cette souffrance avant de se mettre ensuite en

projet. Et si on est capable de se mettre en projet, on peut s'en sortir. Il faut toujours se réinventer.

S.D. : C'est très important. Parfois les femmes hésitent à prendre des risques. Elles se protègent en se disant : « *Je ne vais pas tout bouleverser, parce que cette situation est confortable.* » Mais au fond, elles ne veulent pas s'avouer qu'elles sont mal dans leur vie et qu'elles sont passives, voire qu'elles deviennent éteintes. Il faut juste trouver l'élan du changement, même si parfois ce n'est pas simple...

Y.P.-B. : On ne trouve pas l'élan tant que l'on n'a pas traversé cette crise et que l'on ne vit pas la souffrance. Ensuite, on peut la transformer. Il y a une mutation qui peut s'opérer, toujours.

S.D. : Parfois, on a du mal à identifier ce que l'on veut devenir. Et ça, c'est très important. Yvonne m'a souvent dit : « *Tu verras quand tu seras sur ton vrai chemin, les portes s'ouvriront facilement.* » Or, en effet, c'est quelque chose que j'ai souvent entendu en période difficile... et que j'ai vérifié quand j'en sortais.

Y.P.-B. : Il faut accueillir le moment, accueillir l'instant et ne pas paniquer. Trop regarder vers le passé peut créer des idées dépressives. Et trop se projeter dans le futur peut vous donner des angoisses. Il faut donc vraiment être centré sur le présent pour pouvoir surmonter les épreuves.

Vous en avez surmonté beaucoup, des épreuves, Sophie...

S.D. : Oui, comme tout le monde, mais c'est vrai que j'ai connu des chagrins d'amour qui m'ont mise à terre. J'ai eu une séparation familiale que j'ai également vécue avec douleur. Tout ça n'est pas facile. La vie est une succession de deuils. Le deuil d'une émission qui s'arrête, le deuil d'un amour, le deuil d'une vie de famille, le

DES CLÉS POUR SURMONTER LES ÉPREUVES

par Yvonne Poncet-Bonissol

Identifier ses problèmes.

« *Quand on rencontre des problématiques précises, il faut les nommer pour pouvoir les affronter et les mettre en exergue.* »

En parler pour en trouver le sens.

« *Si on veut sortir de ses problèmes et définir ensuite un cap, il faut aussi échanger avec quelqu'un de confiance. Qui vous comprend, vous propose des solutions, vous fasse avancer et vous donne des pistes.* »

Mettre fin à toute forme de comparaison.

« *Il peut y avoir l'ombre de l'idéalisation d'autrui, comme si ailleurs c'était mieux. Il faut arrêter d'être dans ce schéma systématique. Chacun a un soleil au fond de lui. Il faut cesser de croire que le soleil ne brille que pour les autres !* »



“Quand on fait confiance à la vie, comme Sophie, tout reste inachevé. Il faut toujours aller de l'avant. Parce que, si c'est inachevé, on peut toujours continuer.” Yvonne Poncet-Bonissol

deuil de ses enfants qui prennent leur envol... C'est vrai que je n'ai pas été épargnée, n'est-ce pas Yvonne ?

Y.P.-B. : Non.

S.D. : Le deuil d'un passé personnel, familial douloureux, la perte d'une maman très tôt, le deuil d'une vie familiale équilibrée, avec le remariage de mon père. J'ai traversé pas mal de problématiques qui ont eu des conséquences : un manque de regard positif sur moi, un manque de confiance, le besoin de devoir « prouver » sans arrêt...

Y.P.-B. : Il faut faire des deuils pour rester vivant... J'ai écrit un livre sur ce sujet [*Des deuils nécessaires pour rester vivant*, éd. Dangles, ndlr]... Sinon on se raccroche à une forme de mélancolie et cela nous empêche d'avancer.

Peut-on dire qu'il n'est jamais trop tard pour prendre les choses en main, pour surmonter des deuils qui appartiennent au passé ?

S.D. : Moi, j'ai mis vingt ans. J'ai commencé à travailler sur le deuil de ma maman vingt ans après son décès, en écrivant mon premier livre avec Christophe Fauré. Je crois que, effectivement, il n'est jamais trop tard. Mais c'est dommage de ne pas le faire plus tôt...

Y.P.-B. : C'est mieux de faire ce travail le plus rapidement possible. Nous avons la possibilité aujourd'hui d'être accompagnés par des lectures ou des émissions de télévision qui font beaucoup avancer les mentalités.



S.D. : Une émission comme *Ça commence aujourd'hui*, présentée par Faustine Bollaert, qui a repris le principe de *Toute une histoire*, est importante. Les lieux de discussions, où des personnes se retrouvent autour de ces problématiques sont rares.

Sophie, vous dites avoir souvent eu la sensation de devoir faire vos preuves. Êtes-vous à un moment donné de votre vie où les choses sont enfin à leur place ?

S.D. : Je dirais que les choses commencent à se mettre en place. J'ai une sorte de devise, je me dis toujours que le meilleur reste à venir. J'ai toujours l'impression de n'avoir rien fait encore, et je crois que c'est un bon moteur pour avoir toujours envie d'avancer, pour être vivante, pour être dans la vie. J'ai toujours cette impression-là. J'ai été très vite connue, mais j'ai mis des années avant de commencer à être reconnue. On n'y est pas encore tout à fait comme je voudrais, mais j'y travaille...

Il reste une marge de manœuvre, mais vous n'avez plus à vous justifier dans votre métier !

S.D. : La longévité est une valeur ajoutée. Il n'y a pas beaucoup de femmes qui peuvent s'enorgueillir d'une carrière aussi longue à l'antenne. Et c'est vrai que je commence à sentir autour de moi des regards admiratifs qui me font du bien. Pendant longtemps je pensais qu'on me prenait pour la blonde souriante et gaffeuse, et qu'on ne voyait pas la profondeur que je pouvais avoir. Je trouvais ça réducteur.

Y.P.-B. : Quand on fait confiance à la vie, comme Sophie, tout reste inachevé. Il faut toujours aller de l'avant. Parce que, si c'est inachevé, on peut toujours continuer. ■

* Il est temps de choisir sa vie ! avec *Christophe Fauré* (éd. Albin Michel).

À LIRE POUR ALLER PLUS LOIN...

- *Des deuils nécessaires pour rester vivant*, d'Yvonne Poncet-Bonissol (éd. Dangles).
- *Maintenant ou jamais !*, de Christophe Fauré (éd. Albin Michel).
- *Pardonner à ses parents*, de Maryse Vaillant (éd. La Martinière).
- *Résilience. De la recherche à la pratique*, de Boris Cyrulnik et Marie Anaut (éd. Odile Jacob).
- *Tomber sept fois, se relever huit*, de Philippe Labro (éd. Albin Michel).