

Lorsque nous joignons Sonia Vachon au téléphone, elle vient de terminer son émission matinale à la radio et elle est en ligne avec sa maman. «Mes parents habitent à Magog et s'ils veulent m'écouter, ils doivent aller se promener en auto pour capter les ondes. Ma mère me dit: "Quand j'ai le goût de t'entendre, je prends la voiture, je vais me chercher un café, je me stationne en face du lac..."».

La coanimatrice des *Matins de Montréal*, à Rythme FM, est debout avant le chant du coq, à 2 h 45. Elle aime bien prendre le temps de se réveiller avant de faire entendre sa voix sur les ondes, à 5 h 30. «Mon chum, Jean-Claude, n'arrête pas de me dire que je me lève trop de bonne heure. Il se lève tôt aussi pour aller travailler. Mais lui, il se réveille, il se fait un café, s'habille et s'en va. Moi, je ne suis pas capable de faire ça. Il faut que je me réveille!» Alors elle se met debout, prend sa douche, se prépare un café, un bol de céréales et s'assoit devant la télé du salon. «Je regarde des reportages, toutes sortes d'affaires, jusqu'à 3 h 40. Après, je me prépare. Puis j'écris des petites notes pour la gardienne.»

Mais avec cette routine de morning woman, Sonia commence à être essoufflée vers la fin de son année radiophonique, au mois de mars. «Se lever à 2 h 45, ce n'est pas normal. C'est vivre à contre-courant. Et rendu au mois de mars, c'est plus difficile.»

**Des mots d'encouragement pour ses enfants**

Comme son aîné, Gédéon, n'aime pas l'école, elle lui a acheté, l'an passé, son propre agenda dans lequel, tous les

PHOTO: MICHEL GAGNÉ



**SONIA VACHON**  
**UNE MAMAN QUI**  
**SE LÈVE BIEN AVANT**  
**SES ENFANTS!**

jours, elle lui écrit des mots pour l'encourager. «Cette année, je lui en ai acheté un autre et un aussi à Joséphine, qui commence la maternelle. Je vais continuer de leur laisser des messages avant d'aller travailler.»

Même si Sonia ne voit pas ses enfants partir pour l'école, elle jure que son horaire est bien pour une maman. «Si je ne tourne pas *Destinées*, je suis à la maison après l'émission de radio. J'y suis tout le reste de la journée et toute la soirée. C'est sûr que je ne suis pas présente quand les enfants se lèvent. Et des fois, j'aimerais tellement être là pour eux le matin... Surtout pour mon petit garçon qui aime plus ou moins l'école, déplore-t-elle. Mais mon conjoint, Jean-Claude, les appelle tout le temps avant qu'ils quittent la maison.»

Les tourtereaux, eux, ont des heures de travail tout à fait compatibles. «On se voit le matin parce qu'on part sensiblement à la même heure. On a un gag entre nous: on rigole en disant qu'on n'est pas une famille à recevoir à souper, mais plutôt à bruncher!»

### L'actrice a toujours sa place

Et pour ce qui est des projets d'actrice de la dame, ils s'insèrent bien dans son agenda grâce à la flexibilité de ses boss. «Les producteurs de *Destinées* et les patrons de Rythme FM s'entendent assez bien.»

L'année passée, Sonia a tourné dans le film *5150, rue des Ormes* – réalisé par Éric Tessier (*Sur le seuil*) et tiré d'un roman de Patrick Senécal (*Sur le seuil*) – qui va sortir en salle le 9 octobre.

«Et j'envoie une demande à l'univers: *Km/h* me manque, la sitcom me manque. Alors je réfléchis à l'idée d'en écrire une, même si pour l'instant

je ne me fais pas confiance, pour pouvoir en refaire. Ma famille m'encourage là-dedans. C'est comme un projet un peu inconscient que je lance, comme ça, dans l'univers. On ne sait jamais... lance-t-elle. J'ai besoin de rire. Et puis la sitcom, c'est devant public alors on peut l'entendre réagir. Ça me manque.»

### Retour à ses racines

Cet été, Sonia Vachon a complètement décroché. «J'en ai profité. On a passé presque tout le mois de juillet à Magog, dans ma famille, et ça m'a fait du bien! Aux enfants aussi. On a pu voir mes parents, ma sœur. C'était bien. Sauf qu'il a plu beaucoup. Alors on a fait à peu près toutes les activités intérieures

imaginables, assemblé tous les blocs Lego, vu tous les films d'enfants... En même temps, ce que je trouvais plaisant, c'est que chez ma sœur, il y a une grande galerie avec un toit.

On pouvait s'y asseoir et prendre le temps de jaser... sans se faire mouiller! se réjouit-elle. Je trouve que l'été a passé vite, mais je me suis reposée.»

SABIN DESMEULES

## GILDOR ROY, DE LA SAINE COMPÉTITION

Si Gildor Roy a quitté la bande pour effectuer un retour télé le matin, sur V (l'ex-TQS), cela ne laisse pas de vide au sein de l'équipe des *Matins de Montréal*. «Pour nous, c'est comme si notre cousin était venu passer une année avec nous et que là, il était reparti. Gildor a retrouvé son émission qu'il avait, selon moi, perdue injustement. Et je ne vois pas ça comme de la compétition, mais comme un complément.»



Produits à base de plantes médicinales traditionnelles

# Tisanes & capsules

santé



Les tisanes peuvent se boire CHAUDES ou FROIDES.

**SOMMEIL NUIT** **DIGESTION CITRA** **CONSTIPATION MALVA**

En vente dans les magasins d'aliments naturels et les pharmacies | [www.naturella.ca](http://www.naturella.ca)

032902