



La comédienne de *Destinées* confesse avoir une nature émotive qu'elle a parfois de la difficulté à contrôler...

Sonia Vachon

Tout en émotions!

Sonia Vachon n'est pas peu fière de ses deux enfants, Gédéon et Joséphine. Entre sa petite famille, son travail de comédienne et son rôle d'animatrice à la radio, elle a un horaire réglé au quart de tour. Elle a appris à mettre certaines choses de côté pour se concentrer davantage sur le bien-être de ses petits, et aussi pour se mettre moins de pression sur les épaules et pour mieux gérer son émotivité... PAR MICHÈLE LEMIEUX / PHOTO: ERIC MYRE



Dans *Destinées*, aux côtés de Jeff Boudreault...



... et de Jérémy Bernard, qui incarne son fils dans l'émission.

Sonia, avec ton travail matinal à la radio, tu dois être très organisée.

Oui, et j'en vois les conséquences. J'ai toujours eu une bonne mémoire mais, depuis trois ans, je dois me lever en plein milieu de la nuit, et je ne bénéficie plus de la même concentration.

Crois-tu que c'est attribuable à ton manque de sommeil?

Oui. Mon conjoint me dit toujours que je me lève trop tôt, mais je suis obligée de le faire. Je dois quitter la maison à 4 h 20 pour être à la radio à temps. Je pourrais me lever à 4 h, mais j'ai besoin de me réveiller lentement; j'ai mon rituel. Je me lève à 2 h 40. La fin de semaine, toutefois, je reste au lit jusqu'à 5 h 30 ou 6 h. C'est drôle, ma voisine travaille dans un bar, et il m'arrive de l'entendre arriver au moment où je pars travailler.

Pourquoi te lever si tôt?

À 3 h, je regarde les informations à LCN, et ce, jusqu'à 3 h 21. Puis, je regarde les reportages à Canal Évasion. Ça me réveille intellectuellement. Il y a une période de l'année où mon chum et moi nous levons quasiment à la même heure: il est surintendant dans un club de golf. Comme nous ne pourrions travailler à cette heure sans recevoir de l'aide extérieure, nous avons une nounou qui arrive le dimanche soir et qui passe la semaine avec nous. C'est un compromis que nous faisons; nous n'avons pas le choix.

Comment vont tes deux enfants, Gédéon et Joséphine?

Je crois que nous réussissons à bien les élever. Les voisins nous en parlent en termes élogieux. On nous dit qu'ils sont polis, bien élevés, souriants, gentils, généreux, et qu'ils aident les autres.

Gédéon a neuf ans, et Joséphine en a six. Mon fils, c'est vraiment un bon Samaritain. Il est toujours en train d'aider les enfants plus jeunes que lui. Cela dit, je trouve que mon conjoint et moi formons le couple le plus mésadapté de la rue! (rires) Il manque deux portes d'armoire dans notre cuisine; nous ne sommes pas toujours bien organisés. Je dois accepter que certaines choses soient secondaires pour moi. Quand je lâche prise, je ressens moins de pression.

«Gédéon a neuf ans, et Joséphine en a six. Mon fils, c'est vraiment un bon Samaritain.»

Il faut savoir souffler un peu.

C'est vrai. Il m'arrive de m'asseoir en me disant que c'est assez. Je pense que nous nous mettons beaucoup de pression sur les épaules.

Crois-tu être une bonne mère?

Oui, je le suis. Mon problème dans la vie, c'est mon hyperémotivité. Je suis parfois touchée par des choses qui ne me regardent même pas. Je pleure beaucoup. Mes enfants y sont habitués, mais je leur explique toujours la situation. Je leur dis que je suis tout simplement touchée, qu'ils ne doivent pas s'inquiéter. Parfois, quand je pleure, j'entends Joséphine appeler son frère: «Gédéon! Maman pleure!» Gédéon vient alors me voir et s'assure que tout est correct. C'est mignon.

À LA RADIO ET À LA TÉLÉ

On peut entendre Sonia Vachon tous les matins sur les ondes de Rythme FM aux côtés de Stéphane Richard, de Pascale Wilhelmy et de Benoît Johnson. De plus, la comédienne est toujours de la distribution de *Destinées*, diffusée sur les ondes de TVA.

Si on a la capacité de se laisser émouvoir, c'est la preuve qu'on est humain.

Oui, sauf que je suis vraiment hypersensible.

Qu'est-ce qui te touche particulièrement?

À peu près tout! Je suis terriblement empathique; je ressens la peine des gens d'une manière exagérée. Je peux regarder un film pour enfant et me mettre à pleurer. C'est alors Joséphine qui me

console en me disant: «Maman, c'est juste un film...» Parfois, ça m'enrage de pleurer pour des niaiseries...

Sauf que c'est bon de montrer ce qu'on ressent. Notre société est déconnectée de ses émotions. On empêche même les enfants de pleurer.

Moi, quand un enfant pleure, je le console. Si Joséphine pleure, je ne lui dis pas qu'elle n'a pas le droit de le faire; je lui explique gentiment que ce sont de trop grosses larmes pour ce qu'elle vit. Je ne lui dis pas qu'elle pleure pour rien! Je cherche ce qui a causé son chagrin, ce qui l'a touchée, et comment elle se sent dans son cœur. Je considère qu'il est important de laisser les enfants pleurer; c'est leur manière d'évacuer.