

Porte-Parole

Épisode 5 - Sophie Grégoire Trudeau : porte-parole de la fondation Fillactive

[Jean-Marie] Salut, ici Jean-Marie Lapointe, bienvenue sur les ondes de Canal M à Porte-parole. Qu'est-ce qu'on veut faire avec notre émission ? On veut toucher, on veut vous inspirer, on veut vous partager la démarche personnelle et intime de notre invité vous faire découvrir le sens de sa vie et du but de son existence à travers son rôle de porte-parole. Le grand Victor Frankl disait que : « L'important n'est pas ce que nous attendons de la vie, mais ce que nous apportons à la vie. Au lieu de se demander si la vie a un sens, il faudrait plutôt s'imaginer que c'est à nous de lui donner un sens à chaque jour et à chaque heure. Sophie Grégoire, bonjour.

[Sophie] Salut.

[Jean-Marie] Tu me fais un beau cadeau.

[Sophie] Je te rends la pareille, honnêtement, parce que je pense que le temps fait bien les choses. On s'est connu dans un autre contexte de vie par des amis communs, mais pas vraiment, on ne se connaît pas vraiment, je pense qu'on s'est entre croisés puis je pense qu'il y a comme une énergie parallèle, on se sent un peu comme chez soi quand on se parle. Puis il n'y a pas de flafla, disons.

[Jean-Marie] En fait, quand on se voit depuis les tous débuts, on parle de dizaines d'années, on n'est pas ni le fils de, ni la blonde de, on est humains qui carburent à des valeurs qui sont plus grandes que nous. Et en même temps qui nous habitent et qui t'habites toi dans ta mission humanitaire et c'est pour ça que je voulais te rencontrer. Il y a un retour d'ascenseur que tu me fais aussi parce qu'avec tes chroniques, avec tes capsules, ton balado que tu fais avec ELLE Québec, ELLE Canada.

[Sophie] Ça s'appelle « Comment ça va ? ».

[Jean-Marie] Oui puis on avait eu tellement une belle rencontre, c'était facile, c'était le fun.

[Sophie] Écoute, c'était du bonbon émotionnel, mais en même temps ce n'était pas léger dans le sens où c'était plein de joie, c'était plein de légèreté, mais on traite de sujets qui sont profonds puis je sens ça en toi que tu cherches cette profondeur-là. Anaïs Nin avait une citation elle dit : « Je pense que je suis une sirène parce que je n'ai pas peur des profondeurs, mais j'ai très peur de vivre en surface. » Là je viens de faire une traduction intégrale, je ne l'ai jamais dit en français, c'est une citation en anglais. Mais je m'y identifie beaucoup, moi quand tu as ouvert le show, tu as dit le mot « intimité ». Les gens pensent intimité, sexe, mais ce n'est pas ça que je veux dire. L'intimité avec la vie, l'intimité avec la nature, l'intimité avec l'autre, mais surtout l'intimité avec soi-même. Elle est là et quelle aventure.

[Jean-Marie] Et quelle aventure qui nous arrive probablement encore plus quand on est confronté à de la douleur, de la souffrance, des épreuves de la vie, est-ce qui est le fun de te recevoir c'est que je le sais qu'on peut aller là ensemble parce que tu en as parlé ouvertement. Des problèmes de santé mentale, de trouble alimentaire entre autres. Puis on dirait que ta mission sur Terre est directement reliée aussi à ton cheminement, à toi-même, tes zones d'ombre que tu es capable de reconnaître auprès des autres parce que tu les rencontres tes zones d'ombre, tu ne les as pas enterrés.

[Sophie] Je pense que la pire chose que quelqu'un peut faire, qu'un être humain en vie peut faire c'est d'enterrer ses zones d'ombre, c'est d'enterrer ces parties de soi-même qui nous font peur. Parce que pour moi vivre une vie pleine ça veut dire aller à la rencontre de sa souffrance. Mais on s'entend qu'on apprend les maths, la science puis l'histoire, mais d'apprendre à s'asseoir avec sa souffrance, ce n'est pas quelque chose qui nous vient aussi naturellement ou qui nous est enseigné dans un système, dans une culture dans laquelle on vit. Donc je pense qu'on aurait d'autrement beaucoup plus à apprendre d'être capable de faire ça que des fois d'apprendre par cœur des listes de poèmes.

[Jean-Marie] Mais ça tu le fais dans ta mission humanitaire d'ambassadrice, de porte-parole, bon évidemment « Fillactive ». Ce que tu as fait aussi avec l'ANEB pour les troubles alimentaires, j'ai l'impression que tu tends la main à des jeunes femmes, à des jeunes filles et tu leur dis de venir avec toi et d'embarquer avec toi et tu as l'intention un peu de leur permettre d'être vulnérable.

[Sophie] J'ai des frissons quand tu dis ça parce que c'est exactement ça. Ce n'est pas ce que je pense que je vais faire c'est ce que je ressens. Donc moi quand j'épouse une cause, ce n'est pas parce que je vais épouser une cause c'est parce que la seule manière que moi je peux changer ma manière c'est si j'écoute mes souffrances, mes parties sombres de moi-même, comme ça je peux peut-être utiliser ma voix parce que j'ai une belle confiance en moi, même si je reste vulnérable, pour aller vers l'autre puis lui dire que ça va être correct.

[Jean-Marie] Mais tu as une confiance en toi maintenant.

[Sophie] Oui.

[Jean-Marie] Mais la petite adolescente que tu étais c'est autre chose.

[Sophie] Absolument, mais en même temps là j'ai 47 ans puis si je regarde en arrière, c'est sûr qu'à travers une vie on se bâtit une confiance en nous avec les expériences que l'on vit, la relation d'attachement qu'on avait à la personne qui a pris soin de nous, habituellement c'est une mère, mais ça peut être quelqu'un d'autre. Et ces premières années de vie, de zéro à deux trois ans, ton système nerveux est vraiment formé de manière biologique de humain à humain. Ça veut dire que toi ton système nerveux Jean-Marie en ce moment il répond au mien quand je te regarde dans les yeux, on se rassure sans le savoir, c'est inconscient, mais le bébé lui il a besoin de ça pour grandir, OK. Et quand il n'y a pas ça c'est très difficile d'avancer dans la vie en te faisant confiance à toi-même et aux autres parce que l'adulte responsable de toi ne t'as pas renvoyé l'image en te disant : « Oui, ce que tu vois de la réalité c'est juste. » Donc il y a une cohérence. Un bébé qui n'a pas reçu ça et là on s'entend que moi j'ai eu une belle enfance, mais on a tous nos

traumatismes. Que ce soit un petit « t » ou un grand « T » il n'y a pas un être humain qui n'en a pas des traumatismes. Alors il faut adresser ça et quand moi je choisis d'aller donner de l'aide aux gens en extérieur de moi, sur cette planète, avec qui je partage cette planète, bah c'est de là que je vais le chercher.

[Jean-Marie] Est-ce que il y a une partie en toi qui a un côté, j'allais dire médecin, infirmier, infirmière qui a envie de soigner justement ces parties que tu viens nommer, ces manques que l'enfant a eu ? Tu les sens, tu les ressens et là tu dis que tu peux peut-être faire quelque chose.

[Sophie] Ça me touche juste ça, juste de penser qu'un enfant a un manque, je suis comme : « Viens voir, viens voir maman Sophie, viens, viens je vais te prendre. » Moi je suis fille unique donc j'ai reçu beaucoup d'amour dans ma vie, il y a eu aussi beaucoup d'instabilité émotionnelle donc je pense que d'aller reparler à cet enfant puis ça revient à ton autre question, en tant qu'adulte j'ai peut-être 47 ans et puis toi en a combien, puis les gens qui nous écoutent en ont combien, même si tu es ado ou un adulte plus avancé en âge, tout revient à comment la vie t'a amené au monde quand tu étais tout petit, quel genre de régulation tu as eu dans ton système nerveux et comment tu te meus dans la vie après ça au jour le jour. Et évidemment il y a toute l'épigénétique, toute l'expérience que l'on acquiert et que l'on vit un travers le temps.

[Jean-Marie] L'entourage.

[Sophie] Exactement tout, tout. On est des êtres humains qui avons besoin de connexion. Ça c'est ma plus grande leçon de la naissance jusqu'à la mort.

[Jean-Marie] On existe par nos liens, on existe par nos connexions, c'est drôle parce que je me suis mis à sourire quand tu parlais de l'aspect biologique de l'enfant et de sa mère et je pense tout de suite à Gabor Maté que je sais que tu connais, c'est un grand grand médecin et s'il fallait juger son succès à la quantité de vie qu'il a sauvé, il aurait une pas pire note, mais il en a énormément perdu parce que il est beaucoup dans l'Ouest canadien.

[Sophie] Oui, il travaille beaucoup dans le Downtown Eastside à Vancouver là où les gens vivent dans la rue. Je ne sais pas si vous avez déjà vu cette partie là du Canada, mais c'est très difficile à voir honnêtement. Quand je marche là puis j'y vais comme parce que je veux le voir, je veux que mes enfants le voient aussi. Quand les systèmes nerveux de ces êtres humains là qui ne se sentent pas en sécurité, c'est très difficile d'avancer dans la vie. C'est comme si tes besoins primaires n'ont pas été répondus alors on ne peut pas dire aux gens : « Mais là franchement lève-toi puis arrête de consommer. » Ce n'est pas comme ça que ça marche. Tout ton cerveau puis tout ton corps et toute ta physionomie a fait que elle a voulu te protéger pour que tu puisses avoir un sentiment de sécurité, mais il est pas vraiment là. C'est grave, on est responsable les uns des autres.

[Jean-Marie] Et ça, ça laisse des traces très longtemps et ça explique l'addiction au sens très très large. C'est un autre sujet, c'est un autre balado. Mais ce que je trouve vraiment particulier dans ta mission, c'est que tu as aussi le tremplin extraordinaire de voyager, de par les fonctions de ton mari, de par aussi tes contacts parce que toi avec les années, tu as un rayon, tu as un rayonnement, tu as un réseau extraordinaire donc je trouve que c'est toute une mission que tu as d'aller toucher le cœur des gens, d'inspirer pas juste les femmes évidemment, mais c'est fou, est-ce que tu as pris conscience de cet impact-là et de ce pouvoir-là qui est un privilège, l'as-tu réalisé rapidement ça ?

[Sophie] Quelle question. Écoute, je vais te répondre comme ça parce que c'est ça vient vraiment de mon intérieur. Tu sais Sophie, la fille unique. Quand je rencontre un être humain, je suis comme : « Allô, moi c'est Sophie, ça tente de faire quelque chose, veux-tu jouer ? » J'ai encore cet élan-là à moi, pour l'autre moi ce n'est pas l'enfer comme disait Sartre, c'est un havre de connexion. Alors je suis une personne sociable, je n'ai pas peur de l'autre, je n'ai pas peur que l'autre rentre dans ma bulle non plus. D'où l'apprentissage aussi en vieillissant de mettre certaines limites. Mais en même temps mon chemin de vie, comment j'ai été élevée avec mes parents, mon père est quelqu'un de super sociable. Les gens que j'ai rencontré sur mon parcours bien avant que je rencontre Justin. Vraiment ça a fait de moi comme je dirais comme un être qui a besoin de l'autre. Donc plus ma plateforme s'est élargie de par mon expérience de vie, plus je me sentais chez moi. Donc oui, par exemple

dans ta question, quand tu me demandes le privilège, la responsabilité. Ça, ça pèse lourd parce que j'ai moi aussi un peu quand tu parlais de Gabor Maté, moi aussi je veux sauver tout le monde, je veux que tout le monde se sente aimé puis que il soit bien. Mais ce n'est pas ça la vie. Donc c'est une personne à la fois, un jour à la fois et si toi tu n'es pas bien régulé puis si toi tu n'es pas bien dans ta peau, tu ne peux pas donner aux autres correctement.

[Jean-Marie] Puis je t'écoute, je te sens, j'ai l'impression que beaucoup de gens ont besoin d'amour, ils ont besoin d'être reconnus, ils ont besoin d'être cajolé, rassuré, moi je pense que toi tu as besoin d'aimer plus que d'être aimée. Je me trompe ?

[Sophie] Et c'est beau ça.

[Jean-Marie] Je sais que ça touche.

[Sophie] Mais on dirait que mon puit n'a pas de fond pour aimer. C'est comme si j'ai l'impression des fois que on pourrait me donner comme 100 enfants puis je les aimerai tous pareils, il n'y a pas de limite à l'amour qui m'habite. Je ne sais pas si ça vient de la nature, j'ai essayé d'aller voir à l'intérieur de moi ça vient de où, comment ça se fait ? Mais mes parents m'ont aimé évidemment puis ils étaient affectueux, mais j'ai comme une confiance en la vie puis un respect pour le fait d'être en vie tellement viscérale, tellement profond qu'à tous les jours de ma vie, je pense qu'il n'y a pas un matin, parce que je ne suis pas comme : « Une nouvelle journée. », même quand ça ne va vraiment pas bien puis que j'apprends des nouvelles terribles et tout ça, il y a toujours cet élan-là qui est derrière moi puis ça pour moi c'est la petite Sophie. On a tous eu des moments dans notre enfance même malgré les journées difficiles où on s'est senti : « OK, il y a de l'espoir sur cette planète. », parce que c'est facile d'être découragé de la vie quand tu regardes puis surtout moi j'ai été exposé sur mon chemin de vie à tellement d'opportunités, à tellement de situations dans lesquelles se retrouvent les êtres humains et puis honnêtement les gens peuvent penser que la politique c'est bobo, tout rose, glamour, mais j'ai des mauvaises nouvelles pour vous. On est confronté à tous les jours, à la réalité du quotidien des gens puis on est là pour faire une différence dans la vie des gens. Donc comme tu dis ma plateforme, j'étais déjà impliquée dans des causes puis là je

me retrouve de suivre le choix professionnel de l'homme qui m'accompagne sur mon chemin de vie, dans une situation où je dois donner à ma juste valeur. Et les attentes sont soit super hautes ou super basses donc si tu ne sais pas qui tu es là-dedans, ça peut être très très très difficile.

[Jean-Marie] Tu peux être une girouette, tu vas aller au gré du vent, au gré des modes tandis que toi tu as une direction. Ta direction ne vient pas de l'extérieur, elle vient d'ici, elle vient de ton cœur.

[Sophie] Wahou, oui ça résonne bien que ma direction vient de mon cœur parce que j'ai beaucoup d'intégrité dans mes choix, je suis une personne honnête, je ne suis pas capable de raconter des mensonges puis garder des secrets.

[Jean-Marie] Tu es trop transparente pour avoir une double face.

[Sophie] Peut-être, mais peut-être, mais des fois on m'a dit même en thérapie d'essayer de me protéger un peu plus. Me protéger de quoi ?

[Jean-Marie] Ça ne rentre pas ça ?

[Sophie] Pas vraiment. Tu n'es pas le même toi un peu ?

[Jean-Marie] Je le suis complètement.

[Sophie] Je le sais.

[Jean-Marie] Non, non, mais moi c'est un peu comme dans l'accompagnement auprès des personnes en fin de vie que je fais depuis une vingtaine d'années, j'ai vite compris qu'il ne fallait pas que je reste dans le cadre de porte, fallait que j'aïlle

dans la chambre de l'enfant et puis que je m'assoie avec lui puis que je lui tiens la main. Et c'est les médecins qui font ça qui m'inspire le plus et les préposés qui font ça qui m'inspirent. Et c'est un petit peu par peur de souffrir, par peur d'avoir mal, qu'on va garder une distance, mais comment veux-tu être connecté ? Toi qui carbure aux connexions, il faut que tu plonges, tu n'as pas le choix.

[Sophie] Tu sais, qu'est-ce qui vraiment qui m'inspire dans ce que tu dis, qui me fait réfléchir ? C'est dans les moments où dans ma vie je suis devant une personne qui souffre, c'est comme si je veux porter un peu sa peine moi aussi, mais en même temps je vais te poser la question parce que ça m'intéresse. Je ne sais pas si il y a des gens qui écoutent, qui ont peut-être accompagné des gens dans leur fin de vie, moi j'ai eu un grand-père que j'ai accompagné un petit peu, je ne l'ai pas vu assez souvent, mais c'est comme si tout d'un coup quand tu es devant la souffrance tu en as moins peur donc c'est sûr que ça nous rappelle notre propre mortalité, il y a une personne qui veut mourir demain matin, on a plein d'affaires à accomplir puis des gens à aimer, tout ça. Mais il y a quelque chose de rassurant d'accompagner quelqu'un dans les derniers pas parce que ça arrive à tout le monde. Mais quand on vit dans une culture où vieillir c'est la plus grosse insulte ou même physiquement c'est une insulte, mentalement c'est une insulte, on n'a pas un système encore qui intègre l'intergénération des familles pour que tout le monde se sente bien et calme et heureux. Donc les gens regardent les vieux et ne veulent pas vieillir puis les vieux regardent les jeunes puis ils ne peuvent pas laisser rien en héritage parce qu'on est séparé. Donc cette espèce d'accompagnement de l'autre dans les moments de souffrance, je pense que c'est même nécessaire. Savais-tu qu'il y a des garderies aux États-Unis qui ont été installés dans des centres pour personnes âgées. Ça fait des années là que c'est connu, mais quand j'ai entendu ça, je me suis dit que c'est ça qu'il faut faire, il faut s'exposer l'un à l'autre.

[Jean-Marie] C'est un petit peu comme quand on regarde la mort, la fin de vie, la vieillesse comme si c'était une erreur, si c'était une anomalie, un glitch dans le système. Bah voyons c'est inévitable. Jim Morrison il avait catché, il avait dit : « No one here gets out alive. » Il avait caché : « On ne s'en sortira pas vivant, personne. » donc pourquoi ne pas changer notre regard face à la mort. Et automatiquement tu embrasses beaucoup plus la vie, c'est instantané.

[Sophie] Ça l'est instantané, mais ce n'est pas instantané dans une culture qui t'enseigne le contraire. On est en train de se défigurer physiquement et mentalement pour se faire dire qu'il ne faut pas vieillir. Mais ce n'est pas juste physique ça, on est en train de déjouer quelque chose qui est un mensonge. Il y a une hypocrisie là-dedans un peu qui est dans la non-acceptation.

[Jean-Marie] C'est comme si on était tous participants, on est des passagers d'un train à grande vitesse qui va rentrer dans un mur à 1000 à l'heure et on ne veut même pas le voir. Parce que on va avoir une fin, on va tous avoir une fin. Alors c'est vrai que c'est comme une forme d'hypocrisie, mais ça ne veut pas dire que tu es obligé de l'acheter ça.

[Sophie] Non, mais le courant est fort, le courant est fort, mais moi tu parles à quelqu'un, moi je résiste le plus possible à ces courants-là. Mais je pense que la majorité surtout des jeunes femmes et des femmes en souffrent beaucoup plus parce que les étaux et les pressions sont tellement fortes. Moi j'ai travaillé en estime de soi avec des ados pendant des années, j'ai deux ados à la maison donc je le vois les réseaux sociaux, je vois la pression que ça met.

[Jean-Marie] Mais tu le vois ça à l'étranger ? Parce que là c'est peut-être mon prisme que pour avoir voyagé en Asie, j'aime beaucoup l'approche bouddhiste et je me demande si les jeunes filles qui vieillissent dans un cadre spirituel différent du nôtre, est-ce qu'elle vivent ça exactement comme nous on a en Amérique du Nord ?

[Sophie] Je pense qu'il y a un danger à généraliser l'Asie parce que évidemment que ça soit en Chine, au Japon, en Corée c'est très différent, la culture est très différente. Mais pour répondre directement au sens de la question, je pense que oui, quand on inculque une notion de spiritualité où il y a quelque chose de plus grand que nous à qui l'on doit, à qui l'on doit, à qui l'on doit dans nos actions au quotidien. Pas obligé d'être un Dieu juste une force plus grande qui gère plus que ce qu'on nous on peut gérer. Donc on n'est pas en total contrôle. Je pense que si on inculque ça nos enfants, oui que cette notion de vie, ce rapport à la vie a un petit peu plus de respect, un petit peu plus de prosternation, je dirais.

[Jean-Marie] Non, mais je comprends le sens puis c'est vrai qu'on ne peut pas trop généraliser, mais je te donne un exemple : j'ai eu le grand grand privilège d'accompagner le moine Matthieu Ricard au Bhoutan et on arrive au Bhoutan, ça vit au Moyen-Âge. On arrive dans des villages qui n'ont pas vu d'hommes blancs, ils n'ont pas de téléphone cellulaire, ils n'ont pas de télé, il n'y a rien de tout ça.

[Sophie] Mais ils ont le capital de bonheur le plus élevé au monde.

[Jean-Marie] C'est ça le Bonheur National Brut le plus élevé au monde, bon. Et là quand tu arrives dans une hutte où ils sont à peu près huit à vivre là-dedans de toutes les générations et là c'est le festival du sourire. Donc tu comprends que là j'ai un exemple de ma question, j'ai la réponse, je ne suis pas sûr que la petite fille vit avec la même pression que celle qui grandit avec Britney Spears comme idole puis qui a son téléphone puis qui est toujours là-dessus ou sur sa tablette. C'est à ça que je fais référence, si je me dis que vu que toi tu as eu le bonheur et le privilège de voyager à travers le monde, je me dis que quand tu rentres chez vous, c'est quoi le constat que tu fais sur l'humanité, au moment où on se parle de, j'ai vu tous les pays, une grande partie du globe, qu'est-ce que j'en retire ? Qu'est-ce que l'humanité a besoin le plus présentement ?

[Sophie] Souffrir ce n'est pas un caprice, OK. Souffrir ce n'est pas un caprice, souffrir ça arrive aux gens. Que tu habites au Canada, que tu viennes d'une famille aisée ou que tu sois en Afrique et que tes besoins primaires c'est d'avoir un toit puis de la nourriture sur ta table, n'ont pas été répondu. Donc je pense que ce que l'être humain a le plus besoin, de tout ce que j'ai vu et appris jusqu'à maintenant puis il m'en reste beaucoup à apprendre, c'est l'être humain a besoin de connexions. C'est tout.

[Jean-Marie] Tu as dit ça au début de l'émission.

[Sophie] C'est la connexion puis juste en le disant j'ai des frissons de la tête aux pieds. On ne peut pas dans le corps humain qu'on habite, être isolé. Que ce soit la pandémie, que ce soit des méthodes de torture, l'être humain n'est pas fait pour

vivre seul. Oui la solitude peut être un acte poétique magnifique, je le comprends parce que moi je suis comme ça en nature puis des fois j'ai envie de ne voir personne. Mais tout le monde, tout le monde a besoin de ces moments-là.

[Jean-Marie] Mais tu te retires volontairement pour mieux revenir.

[Sophie] Exactement ce n'est pas pareil du tout et d'ailleurs quand on parle d'exercice physique par exemple, quand je fais du travail avec « Fillactive » parce que une fille sur deux délaisse le sport à l'adolescence, ça a des conséquences graves sur leur santé mentale. Bah de faire de l'exercice ensemble en nature, ça multiplie de manière exponentielle les bénéfices de l'exercice. Donc ça prouve que l'être humain est un être social, sociable, on a besoin de connexion pour se sentir en sécurité dans notre cerveau, dans notre corps et dans notre vie.

[Jean-Marie] Je vais te poser une question, c'est drôle elle vient de me poper dans la tête. Si tu as le choix toi-même d'avoir un poste haut placé en politique et d'avoir un impact, une influence.

[Sophie] Non. Je peux répondre non tout de suite ?

[Jean-Marie] Bah oui. Non, mais c'est parce que moi je te vois comme une future Oprah, Oprah Winfrey, je te l'ai déjà dit.

[Sophie] Ce n'est pas en politique.

[Jean-Marie] C'est qu'une femme comme Oprah peu importe le pays, chaque pays a au moins une Oprah. On sait qu'elle a un pouvoir extraordinaire, mais quand tu es première ministre, quand tu es président, quand tu es haut placé tu as un f*cking pouvoir aussi. Si tu as le choix entre les deux, qu'est-ce que tu fais ?

[Sophie] Entre quoi et quoi ?

[Jean-Marie] Entre un pouvoir comme Oprah au niveau des médias ou au niveau politique, un pouvoir d'influence, un pouvoir de changer les choses. A-t-il quelque chose qui t'habite plus présentement ?

[Sophie] C'est tough, c'est difficile comme question ça. Mais je te dirais que si tu me disais tu peux connecter comme Oprah le fait avec les gens au niveau de la transmission du message et au niveau de faire valoir le talent unique des êtres autour de soi, qu'ils soient connus ou pas connus, comme on dit « Amen ». Où est-ce que je signe ? Parce que ça ne me fait pas peur, je me sentirais tellement prête à donner à ce niveau là. Complètement.

[Jean-Marie] Mais prête à donner parce que tu as fait tes classes. C'est-à-dire que ça fait des années que tu fais du développement personnel, cette idée de faire de la recherche, de la quête, t'es allée en thérapie, tu as investi des heures et des heures sur ton âme, sur ta tête, sur le mieux-être du tien, de tes enfants, de tout le monde et aussi de la population autour de toi. C'est un peu comme si je te donne un bâton extrêmement puissant puis qu'est-ce que tu en fais ? Et la première réponse que tu m'as dit, avant même que je finisse ma question c'est que de la politique : No way.

[Sophie] C'est parce que je le fais de par le biais. Donc je pense que si une jeune famille me disait : « Let's go, on a tout ce qu'il faut, on a du cœur au ventre, on a des contacts, on comprend ce que les gens ont besoin, on s'en va en politique. » Et je voudrais qu'on s'assoit puis qu'on parle. Les gens en général ne comprennent pas ce que ça implique d'être au service d'une population et d'être dans une position aussi vulnérable, mais peut-être pas dans le bon sens du terme parce que la vulnérabilité c'est tellement important. Moi je suis en communication, moi je suis une communicatrice, j'ai été formée là-dedans, je suis allée à l'école de radio télé, j'ai étudié communication aussi en commerce à McGill puis tout ça. Mais c'est vraiment ça que j'aime. Donc c'est sûr que si tu me donnes le choix, je choisirais une plateforme où je peux vraiment aller donner aux gens, mais recevoir des gens en même temps. Et je pense que c'est sûr que moi de quatre à cinq, je pense que

c'est de quatre à cinq en revenant de l'école c'était Oprah, je l'écoutais religieusement.

[Jean-Marie] Donc c'est un beau compliment que je te lance puis en même temps c'est un beau modèle pour toi.

[Sophie] Je le prends et puis je veux dire qu'on n'est pas obligé de regarder si haut dans la vie, si haut placé, au fond, pour avoir des modèles parce que moi j'en ai rencontré des gens haut placés dans ma vie. Name it, j'en ai vraiment rencontré et ce n'est pas le titre qui fait la personne et d'ailleurs je pense que le jour où tu crois vraiment à ton titre, bah tu es foutu. Tu es foutu parce que tu n'es plus au service qui dépasse ton être. Il faut que ça dépasse qui tu es déjà.

[Jean-Marie] Voilà. Écoute tu es la conjointe du Premier ministre et je sais, ce que tu as dit tantôt, que ça vient aussi avec une pression, ça vient aussi avec des responsabilités, mais ça vient aussi avec des privilèges d'avoir un pouvoir de faire une différence à une grande échelle. Donc c'est aussi un job politique parce que tu y goûtes toi-même, tu ne l'as peut-être pas choisi, mais ça vient avec. C'est pour ça que je te disais que je te vois très bien devant une caméra, derrière un micro et que ce soit comme une station comme la nôtre ou d'avoir une station from coast to coast qui touche des centaines de milliers de personnes à l'heure. Peu importe où tu vas aller, il y a quand même une mission qui va t'habiter, c'est juste le moyen qui va changer.

[Sophie] Wow. Écoute je veux faire la différence entre pouvoir et responsabilité. J'ai une relation un peu de méfiance je dirais, avec le mot pouvoir, mais j'ai une relation de confiance avec le mot responsabilité. Et ça correspond à des valeurs des fois qui peuvent un peu être à l'opposé parce que dans le pouvoir, tu as beaucoup, il peut y avoir beaucoup d'égo et il peut aussi avoir beaucoup d'intérêts personnels. Pour moi d'être au service public ou d'être une personnalité avec un profil public c'est beaucoup plus dans la balance, ça tombe du côté de la responsabilité. Oui il y a un pouvoir de rejoindre les gens ou de les atteindre dans leur cœur, dans leur psyché, dans leurs pensées au quotidien et ça il ne faut pas prendre ça à la légère. Ça c'est

un cadeau sacré que ce soit ton voisin, que ce soit l'enfant que tu accompagnes en fin de vie, c'est sacré d'avoir la confiance de quelqu'un d'autre.

[Jean-Marie] Tout à fait. Alors, je vais reformuler une forme de question qui englobe un peu ce que je t'ai dit plutôt. Admettons, dans cinq, dix ans, vous n'êtes plus en politique, toi et ton mari et là tu as le choix, qu'est ce que tu visualises présentement, au moment où on se parle, on a dix ans de différence puis on est tous les deux taureaux. Toi t'es un modèle 75, moi je suis un modèle 65.

[Sophie] Tu as dix ans de plus que moi ?

[Jean-Marie] Moi je suis né en 1965 donc j'ai 57 et tu as 47. OK. Si tu regardes là, ça là, ça me fait vibrer et c'est ce que je veux faire. Alors c'est quoi ? C'est quoi le « ça » qui te fait vibrer puis tu as vraiment envie de faire ?

[Sophie] Je ne veux pas te décevoir en n'ayant pas une réponse précise, je vais te répondre en trois temps, OK. Le premier c'est moi je suis une maniaque de nature, je ne peux pas vivre sans bouger, j'adore les animaux. Alors à un niveau personnel c'est ce qui me vient. Mes enfants vont être beaucoup plus grands donc là c'est 15 et 14 ans puis huit ans. Donc là on s'en va, ça va être des adultes. Où est-ce que je vais être ? Je ne sais pas. Moi je suis une surfeuse et j'adore l'aventure donc j'aimerais ça pouvoir skier puis surfer dans la même journée. Mais ça c'est un gros luxe, tu me fais rêver donc je te dis ce à quoi je rêve. Ensuite j'espère que tout ce que la vie m'a donné jusqu'à maintenant que ça va continuer à se multiplier pour que je puisse le redonner. Donc est-ce que c'est une plateforme où je rejoins le plus de gens possible en français et en anglais peut-être en espagnol parce que c'est une autre langue de cœur que j'adore et que j'essaye de maîtriser. Est-ce que ce sont des déplacements ? Est-ce que c'est des rencontres avec les gens qui pourraient changer la vie des gens pour le mieux ? Oui, absolument. Et le troisième penchant c'est que je suis en train d'écrire un livre en ce moment. Et c'est sur les fonctionnements de notre personnalité. Toi, pourquoi Jean-Marie, tu es qui tu es ? Pourquoi, moi Sophie, je suis qui je suis ? Pourquoi la personne qui écoute en ce moment elle est qui elle est ? De l'enfance jusque au vieillissement. Alors quel bagage émotionnel, quel langage émotionnel, moi j'appelle ça de la littérature

émotionnelle et quelle posture émotionnelle, là on se tient comme ça sur notre chaise, mais à l'intérieur ça aurait l'air de quoi si quelqu'un pouvait regarder l'intérieur de toi-même. Tu te tiens droit ? As-tu confiance en toi ? As-tu peur ? Je suis en train d'interviewer une quinzaine d'experts dont Gabor Maté et Gordon Neufeld et Allan Schore, des spécialistes en neurophysiologie, des thérapeutes, des spécialistes en relation de couple et c'est tellement intéressant de voir à quel point on serait capable de se guérir davantage en grandissant dans la vie et de ne pas se retrouver de l'autre côté, vraiment très malade parce que on a su comment prendre soin de soi au niveau de se sentir en sécurité, de se sentir qu'on n'est pas menacé et qu'on soit en paix avec nous-mêmes. C'est un travail intérieur qui pour moi fait partie d'un progrès humain du futur de cette planète parce qu'il nous reste quoi si on est chanceux, 40 ans ?

[Jean-Marie] Ouais.

[Sophie] Bah c'est ça.

[Jean-Marie] Et le titre ?

[Sophie] Je ne peux pas le dire encore. Je ne peux pas.

[Jean-Marie] Mais tu as la maison d'édition puis tout. Le titre n'est pas nommé officiellement , mais ça va venir.

[Sophie] Oui puis je vais collaborer avec une production, une boîte québécoise pour la version francophone.

[Jean-Marie] À suivre.

[Sophie] J'ai très hâte.

[Jean-Marie] Puis nous autres à micros fermés, on l'avait déjà dit que ça serait fun de faire des projets ensemble, ça aussi j'y tiens, on va s'en reparler éventuellement, mais ça serait vraiment dans le genre de ce qu'on fait présentement. On s'échange, on a des discussions puis on amène les gens avec nous parce que le danger c'est d'avoir trop de fun puis on reste dans une bulle puis on est dans notre circuit fermé et ça c'est risqué.

[Sophie] Mais j'aime ça que tu parles de ça puis là tu viens de dire le mot « fun » . L'enfant en toi, l'enfant en moi. OK, écoute ça. Docteur Gordon Neufeld qui est un des plus grands thérapeutes pour l'adolescent, il a écrit un livre avec Gabor Maté, ce sont deux Canadiens, qui s'appelle « Hold on to your kids », restez proche de vos enfants en grandissant, même les ados ont besoin de connexions, de relations et lui on l'a appelé durant la guerre en Ukraine et on lui a dit parce que c'est un spécialiste mondial et ils lui ont demandé qu'est-ce qu'on fait avec les enfants ? Qu'est-ce qu'on fait ? Ils sont complètement apeurés, comme professeur on n'a pas tous les moyens pour composer avec ça. Il a dit : « Ben c'est clair. » Il a dit de prendre le curriculum puis vous le mettez de côté. Vous les faites jouer. Là on parle d'enfants. Mais toi puis moi, on est joueur. Il n'y a pas un adulte sur terre qui n'a pas cette nature-là en lui ou en elle alors le jeu, la créativité, le jeu non planifié, de chatouiller ou de se cacher dans ma maison, jouer au Monopoly on aime bien ça des fois ou jouer à un jeu de société, mais ce n'est pas de ça qu'on parle. Se sentir assez en sécurité pour jouer, rire, se cajoler comme des bébés lions un peu. On a tout ça à l'intérieur de nous et sans ça, ton système nerveux il ne se sent pas en sécurité. C'est très difficile de faire confiance à toi même et à l'autre si tu n'es pas capable de jouer autant comme enfant, autant comme adulte.

[Jean-Marie] Ça c'est essentiel de garder cette naïveté de l'enfant qui joue parce que quand tu joues puis tu te sens naïf c'est qu'en arrière de toi tu te sens en sécurité.

[Sophie] C'est clair.

[Jean-Marie] C'est la base.

[Sophie] C'est clair puis en même temps quand tu y penses tout enfant à qui on a dit : « Non, non. Tu ne peux aller jouer dehors. » Tu le vois déjà que dans l'attitude c'est un penchant naturel le jeu alors quand on brime ça, que ce soit par l'abus, que ce soit par le manque de ressources, que ce soit par le manque de temps de passer avec notre enfant ou peu importe, bah les enfants en écopent.

[Jean-Marie] Petit thème musical qui commence à fredonner dans nos oreilles. Qui nous indique qu'on vient déjà de fracasser la première demi-heure que je n'ai pas vu passer. Puis la deuxième portion, toujours Sophie Grégoire, je vais lui faire piger dans le sac aux questions. Des questions surprises, mais je sais que c'est ton genre.

[Sophie] C'est dans ton chapeau ?

[Jean-Marie] Ouais, c'est dans mon chapeau, chapeau du Défi sportif AlterGo, alors on prend une petite pause puis on se revoit dans quelques petites secondes.

[Jean-Marie] Jean-Marie Lapointe au micro en compagnie de Sophie Grégoire. Merci pour cette première demi-heure et la deuxième, tu sais quoi ? Tu parlais tantôt, tu reviens beaucoup avec l'enfant, la naïveté de l'enfant, jouer puis c'est ce que je suis et c'est ce que tu es. Ça explique peut-être notre connexion puis que c'est toujours facile entre nous deux.

[Sophie] J'ai juste envie de te faire tomber en bas de ta chaise. Littéralement et physiquement.

[Jean-Marie] Try me. Ce que j'aime moi, c'est de Parker Palmer, je te l'avais peut-être déjà cité, ça c'est une phrase qui a été un de mes amis François Héon qui m'avait dit ça. Et c'est presque un mantra. Elle dit, lui ce qu'il disait Parker Palmer : « Ce n'est pas important ce que tu veux faire ou ce que tu vas faire dans la vie, mais plutôt d'écouter ce que la vie veut faire en toi. » C'est fabuleux. C'est fabuleux, j'ai des frissons quand je te le dis.

[Sophie] Parce que notre plus grande leçon nous fait toujours le plus mal. Bah c'est clair. De ralentir et d'être patiente. Je me réalise là à 47 ans que c'est la leçon qu'on essaie de m'inculquer depuis que je suis toute petite. On m'appelait « tornade » parce que j'avais de l'énergie comme 15 puis je voulais tout faire puis j'étais courageuse, intrépide puis aventurière. Mais à un moment donné, tu ne peux pas être en contact avec toi-même si tu ne ralentis pas.

[Jean-Marie] Bah non, tu es bien trop étourdi.

[Sophie] Exact.

[Jean-Marie] Alors tu apprends à respirer, méditation, yoga, prend un bon bol d'air, tu peux bien aimer la nature et on arrive à la portion.

[Sophie] Les gens devraient voir ton beau chapeau bleu dans laquelle tu mets tes petits papiers.

[Jean-Marie] Ils peuvent la voir, on a des caméras dans le studio, on a des kodaks ici.

[Sophie] Attachez vos tuques parce que ça commence.

[Jean-Marie] Go, go. Vas-y, vas-y.

[Sophie] Qu'est-ce qui sera écrit sur ta pierre tombale ? Ça, ça me tue.

[Jean-Marie] Ça te tue. Quel jeu de mots. Sac à blagues.

[Sophie] Attends deux minutes. C'est trop difficile, ce n'est pas juste.

[Jean-Marie] Prends ton temps. Moi les silences à la radio, j'aime ça.

[Sophie] Les gens derrière, ils aiment moins ça. Est-ce que j'aurais assez aimé ? Mais ce n'est ça que je veux qu'il soit écrit. Mais c'est la question que moi je vais peut-être me poser, je veux être en paix, je veux avoir tout donné de mon cœur et mon âme.

[Jean-Marie] Donc tu voudrais que ça soit écrit : « J'ai vraiment aimé ».

[Sophie] Oui, elle a aimé avec tout ce qu'elle avait.

[Jean-Marie] Parce que la question que tu poses à 47 ans c'est est-ce que j'ai assez aimé à date. Puis tu te dis qu'à un moment donné il va y avoir une fin.

[Sophie] Je n'en doute pas, c'est ça l'affaire. C'est pour ça que je te dis que je choisirais ça. Elle a aimé avec tout ce qu'elle avait.

[Jean-Marie] Tout ce qu'elle avait. Good. Oh, Wow, c'est beau ça. Je trouve que c'est une belle intention.

[Sophie] Si tu étais sur le point de mourir et que tu avais la possibilité de faire un seul appel téléphonique.

[Jean-Marie] « Mourir ».

[Sophie] C'est marqué « courir ».

[Jean-Marie] C'est parce que j'écris mal. On l'a corrigé hier puis on a fait une erreur.

[Sophie] Je recommence, prise deux. Si tu étais sur le point de mourir et que tu avais la possibilité de faire un seul appel téléphonique, qui appellerais-tu et tu lui dirais quoi ? Ben franchement, si ce n'est pas mon mari, je suis dans le trou.

[Jean-Marie] Ça se peut.

[Sophie] Ma mère est encore vivante, il faudrait que j'ai une ligne ouverte conférence avec mes trois enfants. Je pense que c'est ça que je répons parce que c'est foncièrement la vérité. Est-ce qu'il y a une ligne ouverte sur le monde ?

[Jean-Marie] Moi je pense qu'on peut rêver, on a le droit de tout.

[Sophie] Tu sais ce que je leur dirai ?

[Jean-Marie] Non.

[Sophie] Je vous ai aimé bien avant que vous m'avez aimée.

[Jean-Marie] Oh que c'est beau ça.

[Sophie] Je vous ai aimé bien avant.

[Jean-Marie] Tu es touchée là ?

[Sophie] Ouais.

[Jean-Marie] Qu'est-ce qui monte en toi ?

[Sophie] Parce que je ne sais pas comment être autrement. J'aime l'autre. Je ne suis pas naïve, il y a du monde de méchant, mais à chaque fois que je vois du monde méchant je me dis : « Ah, viens plus proche, ça ne se peut pas. Ça ne se peut pas, tu souffres, il y a quelque chose. » Puis je le vois dans l'univers dans lequel on évolue puis moi mon chemin de vie à moi aussi.

[Jean-Marie] Non, mais je trouve beau dans ce que tu dis, tu vois comment quand tu as des larmes qui montent aux yeux, je te sens puis moi les miennes aussi montent. Mais c'est comme si tu avais désiré tes enfants, tu les aimais déjà avant qu'ils viennent au monde. C'est fou. Tu ne comprends pas.

[Sophie] Je pense que j'avais quatre ans puis je voulais des enfants. Des fois ce n'est pas clair puis c'est bien correct. Des fois c'est des révélations puis si tu en as pas tu peux être un parent pour d'autres enfants aussi. Mais c'était tellement clair pour moi que j'en voulais et quand j'allaitais, honnêtement je pensais que j'étais comme la déesse du monde entier. C'était comme un courant d'amour qui sortait.

[Jean-Marie] Full ocytocine toi.

[Sophie] Full hormones, feel good dans le tapis.

[Jean-Marie] Alors ce que tu as dit on va le compléter : « Je vous ai aimé bien avant et je vais aussi continuer à vous aimer bien après. »

[Sophie] Et ce n'est pas juste pour mes enfants. Je ne sais pas vivre autrement.

[Jean-Marie] Tu es une boule d'amour Sophie Grégoire. Oh, ouais. Pige.

[Sophie] Est-ce que tu auras bien écrit ? Si tu avais la possibilité de passer une journée de ta vie en compagnie d'un personnage fictif, ce serait qui ? Je ne pense pas trop, Éleanor Roosevelt, la femme du président Franklin Roosevelt, qui apparemment était intrépide, était aventurière, elle était amie avec Amelia EarHart celle qui a fait la traversée en avion.

[Jean-Marie] La pilote.

[Sophie] Et apparemment que durant un souper super élégant, en plein milieu du souper tout le monde est en train d'avoir des conversations protocolaires , elle dit : « On s'en va dans les airs ? On se balance dans les airs ? » Et elles sont parties en avion les deux. Mais c'était une femme réfléchie, c'était une femme qui avait un grand respect pour l'humanité, une femme d'aplomb, mais avec une grande vulnérabilité et une grande sensibilité. Puis je pense que j'aimerais savoir les coups qu'elle a joué parce que moi je suis une joueuse de tours.

[Jean-Marie] Ah ouais, je n'en doute pas.

[Sophie] Grave.

[Jean-Marie] Je n'en doute pas, vous auriez dû le faire ensemble. Puis tu vois la question que tu as lu, moi je vais la modifier parce que ça fait plusieurs personnes qui la pige puis moi je dis un personnage fictif. Au début moi je faisais le cute, je me disais que ça va être Tintin, un de mes amis Francis Reddy a dit : « Peter Pan » , c'est une belle réponse.

[Sophie] Je m'excuse je me suis fourvoyée complètement.

[Jean-Marie] Mais il y a beaucoup de gens qui prennent des personnages historiques. Donc je pense que je vais faire deux types de questions avec ça, un personnage historique puis aussi un personnage fictif. Alors on s'amuse, mais tu vois, tu n'as pas réfléchi tu as répondu c'est ce qu'il faut.

[Sophie] C'est gros ça. C'est un gros morceau de papier celle-là. C'est toi qui l'a écrite.

[Jean-Marie] Oui j'écris tout croche.

[Sophie] Que dirais-tu à la plus jeune version de toi-même, mini toi de 8 ans ? Slow the f*** down. Ralentis, Sophie.

[Jean-Marie] Tu disais tantôt que tu étais une tornade.

[Sophie] Mais tu sais quand on bouge vite ben des fois c'est pour fuir quelque chose ou c'est pour s'étourdir ou c'est pour oublier quelque chose qui fait mal. Mais aussi parce que j'avais un gros niveau d'énergie et puis j'aime assez faire du sport. Mais il y a une leçon là-dedans et je te jure que je suis encore en train de l'apprendre à 47 ans, d'une autre manière complètement. Parce qu'avec tout ce que je veux faire dans la vie, mais que je ne peux pas encore faire à cause d'un choix indirect professionnel de quelqu'un qui m'accompagne. Les gens ne savent pas ça, mais ça fait des années que je fais du bénévolat. Mais on est en 2023 puis je suis une femme puis j'aimerais continuer ma carrière, j'en avais une, avant de commencer. C'est des compromis qui pour des femmes sur le marché du travail, qui serait difficile à comprendre aujourd'hui.

[Jean-Marie] Mais moi ce que j'entends c'est que si tu as ralenti ou si tu as mis des choses on the side pendant que tu es la femme du PM, ça va être fucking intense.

[Sophie] Non, mais attends. Attends, ce que je ne t'ai pas dit c'est qu'au cours des dernières années j'ai été ambassadrice pour plusieurs causes, je suis la bénévole nationale pour la Fondation canadienne de la santé mentale, je n'ai pas arrêté, j'ai fait des centaines et des centaines et des centaines d'événements où est-ce que j'ai parlé, où est-ce que j'ai rencontré les gens. J'élevais trois enfants avec un mari qui est à tous les coins de la planète donc je tiens le fort solidement. Il n'y a pas personne qui est super wowan dans la vie. C'est ça, moi non plus.

[Jean-Marie] Tu as un agenda toi.

[Sophie] Je n'ai pas un agenda caché en tout cas.

[Jean-Marie] Non, mais en même temps si tu as un agenda bien rempli, imagine quand la portion qu'on va ajouter à ton agenda de femme d'affaires, femme de communication, femme qui a des projets, watch out.

[Sophie] J'aime ça, watch out. Ok

[Jean-Marie] On poursuit les questions.

[Sophie] Qu'est-ce qui est actuellement dans ta vie est ton plus grand défi ? D'accepter ce qui est dans le moment comme quand ça me frustre.

[Jean-Marie] Au sens très général de ta vie ? As-tu un exemple ? Peux-tu nous partager un exemple concret d'un challenge présentement dans ta vie ?

[Sophie] Par exemple je ne sais pas moi, j'écris un concept de documentaire sur la santé mentale, c'est extraordinaire. Les créatifs que j'approche, absolument on est prêt il a dit qu'on le faisait. Mais après ça, ça devient politique. Donc c'est comme si on associe ma personne à quelqu'un qui a une voix politique qui n'est pas la

mienne. Donc des fois j'ai tellement donné puis je suis tellement une créative aussi des instincts d'entrepreneuriat et puis j'adore amener des gens vers leur plein potentiel donc il y a un petit peu de leadership là-dedans aussi. Des fois c'est comme si le taureau en moi tape du sabot.

[Jean-Marie] Puis elle spin sur place puis autrement dit tout est en place, tu fais tes projets, tu sais bien t'entourer, mais le next level des fois ça arrête parce que ça devient politique.

[Sophie] Je vais te faire rire parce que dans ma vie maintenant j'ai des gardes de sécurité avec moi 24/7 ou presque. Et on commence à se connaître, il y en a qui sont là depuis plusieurs années puis des fois on se fait des petits clins d'œil parce que quand j'habite puis que je sors de chez moi pour aller reconduire mon enfant à l'école puis habituellement c'est soit en vélo ou à pied dans toutes les saisons. Il y a une grosse grosse grosse grille qu'il faut qu'ils ouvrent, avec des lumières, c'est bon. Là ils me voient que je veux sauter par-dessus, tu comprends ? Quand j'étais en ski de fond, je passe par-dessus en ski de fond juste pour faire rire mon petit puis des fois je passe en skateboard en dessous en limbo. Des fois il faut tourner un peu ce qui peut mettre une pression qui ne semble pas si sérieuse, mais qui a une lourdeur émotionnelle.

[Jean-Marie] En fait oui, une lourdeur émotionnelle ou une lourdeur symbolique, mais tu joues avec.

[Sophie] Ouais il le faut.

[Jean-Marie] La gamine en toi.

[Sophie] La gamine.

[Jean-Marie] La gamine en toi s'amuse même avec le protocole.

[Sophie] Oh mon Dieu.

[Jean-Marie] C'est le fun.

[Sophie] Écoute, j'en ai des bonnes histoires.

[Jean-Marie] Puis tes enfants doivent te regarder et dire que tu es cool parce que les autres aussi ils grandissent dans le protocole, ils le voient.

[Sophie] Ah, non, mais jamais ils disent que maman est cool.

[Jean-Marie] Ah, non ?

[Sophie] Mais c'est drôle parce que je vois qu'ils grandissent, qu'ils ont beaucoup de tout ça en eux. Parce que non, je suis mère, je ne suis pas cool, mais tu sais quoi ? Des fois ils me regardent puis ils me font un petit clin d'œil et ils le savent. Une fois à ma fille j'ai dit : « C'est qui ton ami le plus drôle ? -Toi. » , en deux secondes elle m'a sorti : « Bah, toi. » Je me suis dit que j'avais réussi.

[Jean-Marie] C'est cute. Non, mais c'est cute.

[Sophie] C'est adorable.

[Jean-Marie] OK, parce qu'en fait tu as un côté quand même gamin délinquant, malgré.

[Sophie] Absolument.

[Jean-Marie] Mais tu ne peux pas perdre ça.

[Sophie] Jamais.

[Jean-Marie] Donc c'est un petit peu comme si le protocole de temps en temps tu lui fais un pied de nez en le respectant. Oui, oui, tu ne veux pas être la délinquante en chef.

[Sophie] Si je pouvais sauter à cheval par-dessus la barrière je le ferai.

[Jean-Marie] Tu le ferais ?

[Sophie] Oui, c'est clair.

[Jean-Marie] C'est ce que tu vas faire avant la fin du monde ? Je te verrais, oh, je te verrais.

[Sophie] C'est un peu haut par exemple Jean-Marie, c'est un peu haut. Je suis capable de sauter à cheval, mais c'est un peu haut. Ouais.

[Jean-Marie] Entraîne-toi.

[Sophie] D'accord. Bonne idée. Le plus beau jour de ta vie a été quoi ? Qu'on m'ait donné la vie. C'est aussi simple que ça.

[Jean-Marie] Ouais, mais tu étais plus ou moins consciente, rappelles toi. C'est beau ce que tu dis, mais pousse un peu ta réponse à la réflexion, de ta vie de pleine conscience. As-tu un jour vraiment marquant ?

[Sophie] Tu sais quoi ? Je peux juste te répondre de par mon âme, je ne veux pas trop penser. Ce n'est pas un moment mais c'est des micromoments et c'est dans le silence. Je pense que le silence m'offre un moment de réflexion et de détachement par rapport à la vie qui est miraculeux. Presque comme si j'étais là, mais en fait je ne suis pas là. Évidemment quand j'ai donné naissance, la première fois que j'ai donné naissance on dirait que tout ça a comme explosé en même temps. C'était le moment le plus chaotique et le plus paisible. Mais si tu crois évidemment à la théorie du Big Bang et tout ça, la vie c'est un chaos magnifique et ensuite ben la leçon en tant qu'être vivant c'est la même. C'est de devoir naviguer ce chaos magnifique donc je pense que cette...

[Jean-Marie] Réverbération.

[Sophie] Réverbération, merci beaucoup, c'est un écho du silence, c'est une réflexion du silence. Et pour moi la nature représente ça donc à chaque fois que j'ai ces moments-là je me sens comme si toi tu fais partie de moi, mon voisin fait partie de moi, moi je fais partie d'eux, tout fait du sens, tout est cohérent. We are one.

[Jean-Marie] En t'écoutant il y a une réponse qui m'est venue, j'ai l'impression que de par ta grande qualité de communicatrice, tu as étudié là-dedans mais pas juste ça, parce juste que tu as étudié là-dedans que tu vas bien communiquer, mais tu as le talent de bien communiquer. J'ai l'impression qu'il n'y a pas grand questions et qui il n'y a pas grand moment de grande intensité auquel tu n'es pas capable d'y rattacher des mots.

[Sophie] Wow, tu sais que j'adore écrire, j'écris autant des poèmes qu'un livre en ce moment. Honnêtement la langue c'est ma muse. C'est ma muse, j'adore les mots, j'adore le langage puis tu as bien raison, en communication tu apprends des

principes de base, mais l'authenticité d'une communication ça vient du cœur, ça vient de l'intention, ça vient de la présence. Pas de bullshit comme on dit.

[Jean-Marie] Tu l'as, man.

[Sophie] Wowan, wowan.

[Jean-Marie] I know.

[Sophie] Quelle a été la plus grande déception de ta vie ? En tant qu'enfant ou en tant qu'adulte ?

[Jean-Marie] Là tu viens de m'ouvrir une porte. Tu as le droit à deux réponses.

[Sophie] En tant qu'enfant de ne pas avoir pu sauver mes parents de leur souffrance entre eux et eux-mêmes. Puis en tant qu'adulte de comprendre que cet enfant-là ne pouvait pas faire ça, ce n'était pas sa responsabilité. C'est décevant. Ça serait pas mal ça. Puis la petite Sophie était toute seule. Mon frère, ma sœur, ne peut pas aller pleurer dans son lit. J'ai compté les fleurs sur ma tapisserie.

[Jean-Marie] Pauvre petit cœur. Oh, wow.

[Sophie] C'est correct.

[Jean-Marie] C'est correct mais ça vient, on sent la pression dans ton cœur, on sent l'espèce de pression qui te vient de toi. Oh, pauvre petit cœur. On dirait que je m'en veux que tu aies pigé cette question-là puis en même temps on a accès à la belle vulnérabilité qui est probablement ta plus grande qualité.

[Sophie] Mais je n'ai pas envie de me cacher de ça, je ne me sentirai jamais accomplie, si je la cache ça sert à quoi ?

[Jean-Marie] Si tu l'embarricades.

[Sophie] Bah c'est encore pire. Je connais ce sentiment-là aussi.

[Jean-Marie] C'est un mécanisme de survie.

[Sophie] De défense bien sûr.

[Jean-Marie] Tu l'as fait, je l'ai fait.

[Sophie] Tout le monde l'a fait à sa manière.

[Jean-Marie] Écoute ce que je trouve le fun c'est qu'on aurait pu parler pendant une demi-heure de la boulimie, de l'anorexie parce qu'on l'a en commun, mais on l'a tellement fait.

[Sophie] Non, mais tu sais quoi ?

[Jean-Marie] On est allé ailleurs.

[Sophie] La grande leçon de tout ça, oui, on peut décrire c'est quoi la boulimie, l'anorexie, l'orthorexie, la bigorexie, la grande leçon c'est que dans la famille des compulsions, ça vient tout de sources semblables. On veut être aimé pour qui on est, on veut se sentir en sécurité émotionnellement, physiquement, c'est de là que ça vient. Alors il faut qu'on se la complique quand on va en thérapie parce qu'on

veut comprendre notre mal précis, mais la source est semblable pour tous les êtres humains.

[Jean-Marie] Oui, et non seulement ce que tu dis est très juste, mais ce qu'on fait depuis 53 minutes c'est qu'on a parlé de la guérison, on parle de guérison, on parle de rédemption, on parle de cheminement malgré ces zones de souffrance là. Dans le fond si quelqu'un nous écoute, c'est une émission qui porte sur l'espoir.

[Sophie] Oui, je pense que c'est une émission sur faire face à sa vérité, c'est la chose la plus difficile que tu vas faire dans toute ta vie.

[Jean-Marie] Tellement et ça c'est courageux. Ça demande du courage.

[Sophie] C'est exactement ça le courage, c'est l'élan de dire : OK, je vais prendre le risque, je vais prendre le risque de m'aimer assez pour dire : « Tes œillères, tu ne vois pas XYZ, mais tu vas te planter. » Exactement. Qu'est-ce qui actuellement dans ta vie t'inspire le plus ?

[Jean-Marie] Tes modèles, tu as quand même nommé pas mal.

[Sophie] Tu sais quoi ? Je dirais, je dirais la recherche et la science quand ça vient à savoir comment guérir les êtres humains émotionnellement. Si on veut, on ne va jamais sauver quelque chose qu'on ne comprend pas, que ce soit nous-même, notre planète, l'environnement, c'est comme ça. Mais là on est en train d'apprendre avec la recherche, la neuroscience sur comment le cerveau fonctionne, si vous saviez les fonds qui sont investis, c'est hallucinant ce qu'on est en train d'apprendre sur le cerveau humain, sur la longévité aussi parce que les gens veulent vivre plus longtemps. Et je te dirais que ça me donne la raison pour laquelle ça me donne tant d'espoir, c'est que chaque être humain va être capable d'en être responsable. Ça ne sera pas juste des leaders qui vont être bien auto réguler et je dirais qui ont une certaine sagesse émotionnelle, mais qu'on va pouvoir donner ces outils-là aux gens.

[Jean-Marie] Et ça se fait à la puissance grand V, les recherches en sciences. Et on me fait signe, ça achève.

[Sophie] Non.

[Jean-Marie] Combien Mathieu ? Trois minutes.

[Sophie] Est-ce qu'on peut allonger le temps ? Tu sais le temps n'est pas seulement linéaire, il y en a qui parlent de temps en profondeur. Come on Mathieu ?

[Jean-Marie] Il nous donne un peu de lousse. Go, go, go.

[Sophie] Si tu pouvais imaginer 24 heures de rêve, du réveil au coucher, ça serait quoi ? Oh, oh, on a besoin d'une version soir de cette émission. OK, regarde.

[Jean-Marie] 24 heures de rêve c'est quoi dans la vie de Sophie ?

[Sophie] Oh, boy. Beaucoup d'amour, donner beaucoup. Surfer et skier dans la même journée, sauver la vie des gens, faire l'amour, bien manger et voir une réalité autre que la mienne.

[Jean-Marie] Toi tu mords dans la vie pas à peu près.

[Sophie] Je suis dans le trouble ?

[Jean-Marie] Non, non non. C'est magnifique.

[Sophie] Je suis juste un peu passé.

[Jean-Marie] I like it, j'aime ça.

[Sophie] Un autre gros papier.

[Jean-Marie] C'est écrit à la main ça, qu'est ce qui est écrit ?

[Sophie] Ta plus grande peur ? Émotionnelle ou physique.

[Jean-Marie] Deux réponses.

[Sophie] Ma plus grande peur, rester prise en dessous d'une vague en surf, où est-ce que plusieurs fois j'ai essayé d'aller chercher ma respiration, c'était complètement impossible je me dis : « OK, j'ai trois enfants, je ne remonterai pas à la surface. » Et que cette vague là soit la même dans la vie. La vague qui veut me faire peur, la vague qui veut me faire dire que le monde entier me regarde et que je ne suis pas en sécurité. Le monde entier et des personnes qui veulent faire mal aux gens qui t'aiment. Ça je n'aime pas.

[Jean-Marie] Mais prends la vague, j'allais dire, métaphorique de savoir que tu ne remontras pas. C'est une fichue peur ça.

[Sophie] Oui, oui parce que ça c'est le moment de panique, alors la peur c'est normal la panique peut te tuer. Alors moi je veux entraîner mon corps et mon cerveau à accepter la peur pour savoir quoi faire dans le moment de panique et les gens après des moments tellement demandant de pandémie, de tout ça, sont en mode panique pour des raisons bien valables, mais aussi parce qu'on ne sait pas comment revenir dans notre système parasympathique où est-ce qu'on est capable de se calmer nous-mêmes.

[Jean-Marie] Et le commandant Robert Piché qui était derrière ce micro-ci il n'y a pas longtemps, lui on l'a l'entraîné à slow de fuck down. C'est exactement ça.

[Sophie] C'est la plus grande leçon.

[Jean-Marie] C'est exactement ça, c'est ce que tu dirais à la petite version de toi-même de 8 ans, c'est que tant que tu ne panique pas puis que là tu es sur le bord de paniquer, mais si tu es capable de dire à ton cerveau : « Respire, calme-toi. » , les choses ralentissent et les bonnes décisions ben tu peux les prendre. C'est dans l'instant de panique que là tu es foul ball.

[Sophie] Tu encapsules tout ce que tu viens de dire puis mets le dans une pilule puis donne-la tout le monde. S'il vous plaît.

[Jean-Marie] OK, on va faire ça. L'émission est terminée, mais je veux qu'on se laisse sur une dernière question que je pose à chacun de mes invités. Tu vas compléter la phrase. Tu vas dire, OK, bon, : « Sophie Grégoire c'est... » Complète-moi ça.

[Sophie] De l'amour à donner et à recevoir. Et quand tu as dit mon nom c'est comme si j'ai oublié mon nom, c'est comme si le nom c'est aussi un titre. Au-delà de toute l'identification qu'on se fait, vers laquelle on se retourne, au-delà de ça, c'est de l'amour à donner puis à recevoir.

[Jean-Marie] C'est ce que tu es, c'est ce que tu souhaites puis au plus grand nombre de personnes possibles.

[Sophie] Toujours.

[Jean-Marie] C'était une belle heure, merci ma belle Sophie.

[Sophie] Bisous.

[Jean-Marie] Peu importe comment tu veux t'appeler, bel être, bel âme, merci.

[Sophie] Merci à toi.

[Jean-Marie] Alors merci à Marie-Philippe Lemarbre qui a eu l'idée de cette émission-là, qui est mon agent puis qui me l'a partagé puis que j'ai acheté. Merci à Philippe Lapointe le directeur de la station ici, à Jean-Sébastien Laliberté chef diffusion, à notre metteur en ondes, réalisateur Mathieu Tessier, à Gerlie Ormelet pour les réseaux sociaux. Ici Jean-Marie Lapointe, merci d'avoir été avec nous pour une autre émission de Porte-parole.