

Bonjour Aude !

Bonjour Arthur.

Comment est-ce que tu vas ?

Bah je vais bien, plutôt bien. De mieux en mieux même, je dirais.

De mieux en mieux ?

^{eu}h Oui, oui-oui : de mieux en mieux, parce que... J'ai perdu quelques kilos, j'ai fait 1 régime. Et ça allège.

T'as perdu combien de kilos, Aude ?

15 kg.

J'ai perdu 15 kg en.. 6 mois. Faut dire que les sollicitations étant moins nombreuses c'est plus facile.

C'était quelque chose pour toi qui t'importait de perdre ces 15 kg en 6 mois ?

Oui c'était très important. Parce que... j'avais accumulé progressivement les 20 dernières années, des kilos qui étaient quand même des kilos protecteurs, parce que ça compense on décompense facilement, on boit un verre, on mange gras, et ^{eu}h fina... à la fin bah à force de s'accumuler c'était devenu une carapace vraiment trop épaisse dans laquelle je me cherchais, et j'ai pas complètement rejoint ^{eu}h le corps que je peux avoir encore hein par rapport à ma morphologie, mais c'est clair que ^{eu}h en fait on.. ça allège quoi. Ouais, ça allège l'esprit aussi ; un petit peu en tout cas.

L'esprit allégé aujourd'hui, mais alors quoi c'est ta carapace maintenant ?

Alors la carapace que j'ai maintenant... ça c'est vraiment chouette comme question. C'est que le temps en passant ; l'expérience permet de prendre du recul. Donc ma carapace actuelle elle est plus à l'extérieur de moi, c'est-à-dire cette capacité de créer un espace d'air entre moi et les événements, moi et les gens ; qui fait que ^{eu}h je suis malgré tout protégée quoi, sans que j'ai besoin moi-même de me la construire. C'est mon expérience qui diffuse autour de moi de l'air protecteur invisible mais certain, et c'est soit l'air qui propulse de l'extérieur, soit moi qui fais un petit pas de retrait quand je sens que la situation me met trop en danger ; et ça c'est l'expérience qui t'apprend à pas tomber dans les... dans tes propres pièges ou dans tes propres habitudes ; donc il était temps que j'enlève cette peau artificielle hein, mais quand même nécessaire, et que je laisse + de place à l'air. A l'air. Parce que c'est plus souple et beaucoup plus léger à porter !

Tu saurais dire quels événements t'ont donné la nécessité d'avoir autour de toi cette barrière d'air ?

Roh, oui. ou il y a plusieurs événement ^{eu}h.. C'est un mélange entre des événements extérieurs et la manière dont on les perçoit. ^{eu}h Principalement la//.., y a deux choses mais c'est les deux choses de la vie : y a l'amour (et les déceptions amoureuses) dans le sens où quand on aime quelqu'un très fort on pense que c'est pour toujours et puis ça l'est pas forcément. Donc on vit une rupture amoureuse, donc ^{eu}h c'est difficile de réaliser qu'en fait l'amoureux c'est pas deux personnes qui se rencontrent, c'est surtout soi-

même qui qui trouve une forme de de de je sais pas. de rapport au monde qui fait que ça se passe bien. Et puis c'est les violences je dirais de la vie professionnelle. Comme j'ai évolué dans un milieu professionnel (à la radio) très compétitif, très difficile dans la mesure où on est à la fois autonome et en même temps on ne l'est pas, c'est très compliqué de devoir s'adapter en permanence à des éléments extérieurs qu'on maîtrise (par définition) pas. Et c'est vrai que cette adaptabilité permanente (et le sourire et les incertitudes du travail) ça demande beaucoup d'efforts,, et ben on compense !,; on compense comme on peut, et ouais- c'est difficile. Mais je pense que c'est à peu près tout le monde dans sa vie entre 35 et 45 ans, c'est les années les plus difficiles. Bah moi elles ont été très compliquées. Il y avait des hauts des bas des hauts des bas et pour pouvoir toujours persévérer dans mon métier il fallait faire preuve de :

- à la fois de beaucoup de force, beaucoup de détermination ;
- et en même temps de beaucoup d'humilité beaucoup de souplesse.

Et peut-être... trop pour moi.

Quel âge tu as Aude ?

J'ai 52 ans.

Et le monde de la radio est + compétitif que le monde amoureux ?

Hmm. C'est très différent, même si on aime son métier. Écoute : visiblement je suis aussi peu à l'aise dans l'1 que dans l'autre puisque je préfère au final être célibataire et... être sans employeur. Donc c'est aussi certainement ma nature, c'est un désir éperdu d'autonomie et à partir du moment où on peut vivre bien seule et sans employeur je dois dire que c'est très agréable ! Et c'est le mieux ! c'est le mieux ! mais c'est un peu pareil à vrai dire.

Quelles sont pour toi les techniques que tu as trouvé pour être ^{eu}h à l'aise (et agréable) seule ?

Je sais pas si j'ai trouvé les techniques mais c'est toujours la même histoire, c'est :

- cultiver son jardin,
- et toujours aller vers ce qu'on aime instinctivement le plus.

Et c'est pas forcément une histoire d'instant, mais c'est vraiment de donner libre cours aux micro-intérêts. On aime ça, bah *ah !* on va voir un peu après + loin. Développer les petits intérêts, et les petits intérêts font des grands intérêts et ensuite on nourrit, on tisse des liens. Donc être attentive aux petites choses. Savoir écouter, observer, prendre le temps dans tout ce qu'on fait. Aussi bien quand on fait ses courses, que quand on fait sa toilette, que quand on écoute quelque chose à la radio, que quand on regarde une expo ; bien faire les choses.

Prendre du temps.

C'est ça qui remplit.

Pas se presser.

(Pour moi en tout cas.)

Quelles sont les petites choses en ce moment vers lesquelles tu t'intéresses ?

En ce moment j'essaye de lire des livres de littérature étrangère, et notamment une auteure nigériane, mais aussi un reporter polonais dont j'ai lu les mémoires. Donc j'ai commandé après avoir lu ses mémoires (qui sont assez passionnantes), j'ai commandé ses livres donc je vais m'atteler à ça. D'un autre côté je^{eu} regarde... je veux m'acheter un miroir, donc je regarde tous les créateurs, jeunes créateurs, français ou étrangers, qui font des miroirs, donc je je cherche entre les sites internet, voilà j'aime bien regarder les choses en art déco en ce moment, j'aime beaucoup les arts décos et de plus en plus.

Ton miroir rêvé à quoi est ce qu'il ressemblerait ?

Bah en fait j'ai jamais aimé avoir de miroir. J'en ai p...

...y'en a pas ici ?

...j'en ai 1 par terre. Je me regarde peu dans le miroir, bon il se trouve aussi que je me regardais peu dans le miroir parce que comme j'avais grossi, mon image me satisfaisait pas, parce que j'avais 1 image personnelle de moi qui n'était pas du tout celle que je voyais sur le miroir. /Mon miroir idéal serait un miroir plutôt caché. Donc là je regardais si il y avait des miroirs qui pouvait se mettre à l'intérieur de mon armoire, qui soient quand même une surface réfléchissante d'assez bonne qualité mais 1 poids pas trop lourd donc j'essaie de voir si il y a des choses qui ont été imaginées inventées ou un miroir qui se déplie ou un miroir qu'on peut dérouler de haut en bas, ce serait un miroir qui soit pas trop présent, pas trop permanent,, parce que je trouve que c'est très majestueux et c'est très... étouffant.

Pas de miroir dans la salle où tu fais ta toilette ?

Juste au-dessus de mon lavabo si, mais : comme je ne me maquille pas j'ai pas 1 utilisation du miroir. Je ne me maquille jamais, donc peut être je me regarde... 10 secondes. Par jour. Dans le miroir. C'est-à-dire quand je me lave les dents, entre deux. au début et à la fin pour voir si j'ai du dentifrice autour de la bouche. Mais ça doit être maximum 10 à 20 secondes par jour.

Y'a quelque chose + qu'une autre que tu retiens du reporter polonais auquel tu t'intéresses en ce moment ? (Quelque chose qui t'a marqué ?)

Ce qui m'a frappé c'est son désir de partir découvrir le monde. En fait il disait qu'il *peut pas s'en empêcher*. C'est pas un métier que tu fais comme euh... il s'appelle Kapuściński, et tu sens que chez lui c'est une passion dévorante. Et évidemment tout ce qu'il dit c'est rempli de bon sens à savoir que tu peux aller que dans un pays où tu connais très très bien la langue, que ça demande beaucoup beaucoup de temps d'immersion, que c'est qu'il faut aller évidemment pas dans les hôtels internationaux mais aller voir au plus près des habitants de la population, donc comprendre la langue les us les coutumes la nourriture etc. et; Mais c'est surtout que dès qu'il entend qu'il se passe quelque chose il peut pas s'empêcher d'y aller il dit qu'il *a toute sa vie il a voyagé il a vécu avec une valise*. Et là je me dis que *bon bah* c'est sur qu'il a de la chance en fait d'avoir eu cette passion chevillée au corps. Parce que moi j'ai, j'ai toujours rêvé d'avoir une passion je trouve c'est génial tu la

vis et puis voilà tu es prêt à tout pour ta passion, et lui c'est ça. Et bon après c'est vraiment un écrivain plus qu'1 reporter parce qu'il a écrit des des choses voilà, sa valise, il part dès que ça sonne quelque part dès qu'il entend il part il va découvrir le monde. (Je sais pas si en l'occurrence il fuit des choses - je sais pas si on doit tout interpréter sous cet angle là -, si partir c'est toujours fuir), mais en tout cas lui il a vraiment toujours été à l'écoute de ce qui se passait. Voilà c'est étonnant.

Combien de langues est-ce que tu parles ?

Je parle^{eu}... 3 langues :

- le français
- l'anglais
- et l'italien

Et à quoi ressemble ta valise ?

Elle est de + en + garnie de produits de beauté (des crèmes pour le corps et pour le visage) ou sinon je mets toujours les mêmes habits. Donc.

Ma valise c'est une grosse trousse de toilette, 3-4 bouquins et pff, 1 pantalon 1 pull et 3-4 culottes 2 soutien-gorges et c'est tout.

Merci Aude !

Merci Arthur.