

# Introduction

**J**e ne suis pas du style à m'exposer facilement, ni à me livrer ouvertement, mais pour autant, je ne peux continuer à me taire. Parce qu'il est temps que je parle. Pour moi, pour vous.

Un jour, j'ai participé à un séminaire incroyable. Un grand séminaire ! De ceux qui vous font percevoir que la vie vaut vraiment la peine d'être vécue, quels que soient les écueils que vous avez rencontrés et les épreuves que vous avez traversées.

C'était la joie et l'euphorie chez tous les participants.

Nous étions sur un petit nuage.

Et à cette occasion, j'ai eu cette discussion avec l'une des personnes présentes.

Olivier. Je m'en souviens très bien. Nous avons longuement discuté. Je lui ai expliqué que j'avais surmonté quatre burn-out. Oui, quatre !

Cette fabuleuse personne, que le burn-out était en train de dévorer à son tour, m'a alors dit que je tenais

là un vrai sujet. Pour un livre. Et elle avait raison. D'autant que dans la cuisine, mon domaine, le burn-out est monnaie courante.

Que dis-je, monnaie courante ? Il touchera, j'en suis intimement convaincue, toutes les personnes qui travaillent dans la restauration et se donnent à fond.

Comme moi ! Mais oserai-je prononcer le vrai mot ?

Le burn-out en cuisine est quelque chose de tabou. Cela ne se dit pas. Pire, cela se cache !

La cuisine, c'est l'excellence. Oui. Mais vous avez entre les mains le livre d'une adepte de la franchise. Et, non, tout n'est pas toujours tout rose dans l'univers de la restauration !

## Ma crème anglaise

C'est à l'âge de 26 ans que j'ai intégré l'école Chôtelière d'Avignon. Dès mes 15 ans j'ai été attirée par la profession de chef de cuisine, mais ma mère préférait que je suive des études supérieures. À cette époque, on suivait la voie que nos parents traçaient pour nous.

Après mon bac, j'ai donc entamé un cursus en psychologie à la faculté d'Aix-en-Provence. Je ne regrette pas ces années et je ne les considère pas comme une perte de temps car elles m'ont beaucoup appris sur la psychologie humaine. Elles m'ont servi et me servent encore à mieux comprendre les autres, les croyances limitantes et les processus de défense. Ce fut un parcours très enrichissant.

Mais au fond de moi, je savais déjà que j'étais destinée à tout autre chose...

Après le divorce de mes parents, j'ai dû remplacer la *mamma* à la maison. Culture italienne oblige, mon

père ne cuisinait pas. Et il ne remplissait pas plus le frigo ou les placards. Par conséquent, du haut de mes 15 ans, j'ai dû cuisiner pour mon père et mon petit frère et bien souvent avec les moyens du bord, c'est-à-dire pas grand-chose !

Je me souviens que je préparais du maïs grillé pour mon petit frère. Une petite recette toute simple : je faisais revenir une boîte de maïs dans une poêle. Il adorait ça et s'en souvient encore aujourd'hui !

La première vraie recette que j'ai tenté d'exécuter fut une crème anglaise. Ce jour-là j'étais seule à la maison, comme souvent pendant mon adolescence. J'ai pris et feuilleté un livre de cuisine qui traînait et comme j'avais faim et que j'avais envie de goûter, j'ai décidé de me lancer dans cette recette de crème anglaise. Au vu des ingrédients nécessaires, des œufs, du lait, du sucre et de la vanille, rien de bien compliqué *a priori*.

Évidemment, je l'ai ratée ! Réussir une crème anglaise n'est finalement pas si facile. Il faut prendre le temps, et surtout ne pas faire bouillir la préparation. Elle ne doit pas dépasser les 80 °C, si vous ne voulez pas vous retrouver avec une sorte de liquide grumeleux peu appétissant. Il faut ensuite la laisser refroidir afin d'obtenir une crème bien onctueuse. Mais tout cela n'est pas spécifié dans l'énoncé de la recette, qui donne les ingrédients et leur quantité mais pas la technique.

J'ai donc raté cette recette en beauté et je me suis retrouvée avec des œufs brouillés. Immangeables ! Quelle déception, quelle frustration ! Vous imaginez ? Moi qui n'aime pas l'échec et qui ne me fie qu'à mon jugement, je me retrouvais désarmée face à cette incompréhension. Mais pourquoi cela n'avait pas fonctionné ? J'avais pourtant mis tous les ingrédients demandés et suivi scrupuleusement la recette. Alors pourquoi l'avais-je ratée ? Pourquoi ??

Cette recette de crème anglaise ratée et le sentiment d'échec qu'elle avait provoqué en moi furent un déclic. Un jour, je serais cuisinière, et pourquoi pas, cheffe de cuisine ! Je saurais dompter ces œufs, ce sucre, cette vanille et ce lait ! Je saurais les mélanger pour en faire la meilleure crème anglaise qu'on ait jamais goûtée ! Je saurais exécuter parfaitement cette recette pour me rassasier quand j'aurais faim !

En attendant, je venais de rater lamentablement la crème anglaise et j'avais toujours faim. J'étais à la fois déçue et frustrée. Je n'ai jamais oublié cet échec. Il définit bien la personne que je suis. Je ne renonce pas. Jamais.

Mais revenons-en à ce qui m'a amenée à la cuisine. J'ai toujours travaillé pour subvenir à mes besoins d'étudiante et la restauration, qu'il s'agisse de fast-foods ou de restaurants classiques, offre des possibilités d'embauche simples et adaptées aux jeunes qui suivent des études. Mes semaines étaient consacrées

aux cours, mes week-ends et mes vacances au boulot en cuisine, à la plonge ou au service en salle.

C'est ainsi que je fis mes premiers pas dans cet univers qui me faisait déjà rêver. Mais ce fut également le début d'un rythme de vie effréné dont je ne sortirais pas indemne...

J'aimais l'ambiance dans les cuisines, ce grand « bordel » organisé, le bruit des couteaux sur les planches à découper, les collègues serveurs qui couraient en tous sens pour servir des clients toujours pressés et, déjà, mon cerveau captait l'odeur des plats qui mijotaient ou le visuel des assiettes qui attendaient d'être servies.

J'aimais les montées d'adrénaline lors du coup de feu de midi, et le ballet incessant des clients qui allaient et venaient : service du midi, snacking l'après-midi, service du soir, soirées musicales...

Pour moi qui avais souffert de solitude toute mon enfance, ce rythme endiablé et le mouvement perpétuel dans les cuisines m'enchantaient ! Et tout cela collait alors parfaitement à ma personnalité : j'aime quand les choses bougent, quand il y a du mouvement, quand ça va vite !

Plus tard, cette cadence infernale me ferait perdre pied... À l'époque j'enchaînais les services et les soirées avec les collègues, les nuits blanches en discothèque, avant de reprendre le chemin des cours le lendemain à 9 heures. Mais j'étais jeune, rien ne pouvait m'arrêter, j'évoluais dans une ambiance

conviviale et chaleureuse. Je vivais ma vie à fond la caisse ! Et aller au travail était déjà une passion, pas une corvée.

De petit boulot en petit boulot, toujours dans la restauration, je décidai, après mon année de maîtrise en psychologie, de faire de la restauration mon vrai métier. La psychologie m'intéressait, certes, mais il semblerait bien que je sois toute petite tombée dans la marmite de la gastronomie tout comme Obélix dans celle de la potion magique, les kilos en moins !

Et c'est ainsi qu'à l'âge de 26 ans j'ai intégré l'école hôtelière d'Avignon. À compter de ce jour, mon rêve fut d'ouvrir un restaurant et d'être mon propre patron. L'une de mes qualités étant que je vais toujours au bout de ce que j'ai décidé de faire, j'ai tout mis en œuvre et travaillé d'arrache-pied durant des années pour atteindre mon objectif.

Ce jour arriva enfin. En février 2020, avec Virginie, mon ex-femme, nous avons conclu l'achat de notre premier restaurant. Il m'a fallu presque vingt ans pour réaliser mon rêve, mais j'y suis arrivée ! Je vous l'ai dit, je ne renonce jamais.

Février 2020... une date qui vous parle probablement, puisque c'est l'arrivée du Covid-19 dans notre pays et du grand bouleversement que cette épidémie allait entraîner.

Vous voyez la catastrophe arriver ?

Nous avions prévu l'inauguration de notre restaurant le 19 mars 2020. Tout était prêt, ou presque.

Nous étions folles de joie à l'idée de recevoir nos premiers clients ! L'ouverture de notre établissement venait couronner et récompenser des années de travail acharné...

Coup de massue, la nouvelle est tombée le 16 mars, trois jours avant notre date d'ouverture : la France entière était confinée... Quel choc psychologique ! Mon rêve allait-il devenir cauchemar ? Nous n'avions pas de trésorerie, nous avons mis toutes nos économies dans notre restaurant et jusqu'en décembre 2020 nous n'avons pas eu d'aides gouvernementales. Voilà près de vingt ans que j'attendais ce moment magique et je n'allais pas pouvoir ouvrir mon restaurant à cause d'une pandémie ! Cauchemar en cuisine ! Pangolin, si je t'attrape, tu finiras dans ma marmite !

Mais je n'allais pas me laisser abattre pour autant. Il faudrait bien plus qu'un virus, si dangereux et contagieux soit-il, pour m'arrêter ! J'en avais déjà subi, des épreuves, dans ma vie, mais j'ai toujours été combative et la résilience est un mot que je connais bien.

Un nouveau combat à mener ? Pas de problème, j'allais assurer. Rien ne m'empêcherait d'ouvrir mon restaurant, même si pour cela je devais attendre quelques mois et retrouver du travail.

Afin de faire rentrer un salaire et de l'argent pour mon entreprise j'ai aussitôt trouvé du boulot pour l'association « Bienvenue à la ferme ». Je confectionnais des paniers de fruits et légumes qui étaient livrés chez les particuliers.



Cette expérience fut très enrichissante car elle m'a permis de faire la connaissance de nombreux producteurs locaux qui s'inscrivent dans la même démarche que moi. Vous voyez, il y a toujours moyen de sortir du positif des situations négatives que l'on peut rencontrer.

Pour ne pas devoir fermer notre établissement avant même qu'il ait eu le temps d'ouvrir, nous avons pu faire un PGE (prêt garanti par l'État). Nous nous sommes rendettées, c'est vrai, mais il était hors de question que je rende mon tablier avant même qu'il ait servi ! Bien décidées à nous en sortir, dès mai 2020, nous avons commencé la vente à emporter. Je pouvais enfin me remettre à cuisiner. Et ce fut un succès ! Je vous l'ai dit, rien ne pouvait m'arrêter.

Lors du second confinement, nous avons complété la vente à emporter par la livraison de repas à domicile. Dans notre village perché du Luberon, le pari était osé, mais j'avais le feu sacré.

Et, une fois encore, parce que nous n'avons jamais baissé les bras, parce que notre énergie et notre envie de réussir ne nous ont jamais quittées, nous avons gagné notre pari. Vente à emporter et livraison de repas à domicile nous ont permis de nous faire connaître, d'abord à Bonnieux, puis dans les villages alentour.

Trois ans plus tard, mon restaurant a été reconnu par le célèbre Gault et Millau régional. Je sais, c'est incroyable, mais vrai. Et je dois avouer que j'en suis très fière ! Je me suis battue pour construire tout ce

que j'ai aujourd'hui, et ce n'est pas fini. Aussi, je me rends de plus en plus visible pour accompagner tout cela. Ça, et puis aussi l'ouverture de mon deuxième restaurant.

Et avec la visibilité que je me dois d'assurer, je me sens le devoir de parler de ce mal qui se cache dans les coulisses de la restauration et dont personne n'ose prononcer le nom : le burn-out.

Il est temps que quelqu'un en parle, non ?

J'ai toute légitimité pour évoquer ce sujet que je maîtrise malheureusement plutôt bien, puisque je l'ai vécu. Et pas qu'une fois ! J'ai connu quatre burn-out. Joli score, non ? Et je vous avoue que je m'en serais bien passée.

Si le premier burn-out se produisit lorsque j'étais étudiante en psychologie, les autres me tombèrent dessus alors que j'exerçais ma profession passion, la cuisine.

Ces quatre burn-out, je ne les cache pas car ils ont participé à faire de moi la Sonia que je suis aujourd'hui. Oui, il aura fallu ces quatre effondrements de tout mon être et une maladie auto-immune pour que je comprenne que je souffrais, entre autres choses, d'addiction au travail.

Ces signaux d'alarme m'ont amenée à mettre en place un système de vie beaucoup plus équilibré, qui me permette d'allier ma passion, l'art de la cuisine, et une vie familiale et sociale épanouissante.

Comment expliquer que j'aie trébuché et que je sois tombée autant de fois sans remonter à mon enfance

## Ma crème anglaise

et à mes relations avec mes parents ? Rassurez-vous, je n'ai pas l'intention de faire pleurer dans les chaumières. Mais il faut reconnaître que le passé, surtout s'il est lourd à porter, ce qui est mon cas, impacte grandement votre façon d'aborder la vie, vos choix et votre capacité à encaisser les coups durs...

Alors commençons par un rapide petit retour en arrière pour que vous compreniez qui je suis.