

FRANÇOIS VÉ

« LE MOUVEMENT EST
ESSENTIEL À MON BIEN-ÊTRE »

Du Jura vaudois à Bulle en passant par les Échelettes, François Vé sillonne notre beau pays pour faire voyager ses notes et ses mots. À bord d'un vélo-cargo bien pensé, cet artiste épris de liberté et d'aventure s'inscrit dans la traditionnelle lignée des « chanteurs itinérants ». Son nouvel album, *Arbres*, est une ode à la nature et à sa richesse, qu'il se plaît à contempler tout au long de son périple. Rencontre.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENTINE FITAIRE

Planète Santé: Dans *Helvetica*, votre précédent album, vous reveniez aux sources de vos origines bernoises, avec des textes en suisse allemand.. Votre nouvel album s'appelle *Arbres*, encore un hommage aux racines, avec des textes en romanche et italien...

François Vé: Oui, c'est vrai, mon inspiration est souvent liée aux racines... En 2010, j'ai fait un tour du monde à vélo-cargo et en train, justement pour me détacher de mes racines. Mais elles m'ont finalement accompagné. Ça fait du bien d'aller voir ailleurs comment c'est, mais on est toujours ramené à l'endroit d'où l'on vient. Je pense que l'inspiration puisée dans nos racines est intarissable.

Vous êtes un artiste itinérant, vous déplaçant non pas à bord d'un bus de tournée dernier cri mais d'un cargo qui fonctionne à l'énergie solaire. Qu'est-ce qui vous plaît dans cette façon de voyager ?

À la base, l'idée était de partir pour écrire autrement. Mais durant le voyage, je me suis rendu compte qu'il y avait peu de place pour la création. Vivre le quotidien, les rencontres, préparer l'itinéraire, cela occupait tout mon temps et mon esprit. Le fantasme de l'écrivain qui passe

quinze jours en mer pour écrire son bouquin, ce n'est pas moi ! Finalement, j'arrive mieux à écrire entre quatre murs chez moi à Lausanne, après m'être imprégné de toute cette vie sur les routes.

déplace, qu'on est en mouvement, on voit les choses autrement. Depuis toujours, nous avons eu besoin d'aller voir derrière la montagne. Pour moi comme pour beaucoup d'autres, que ce soit à vélo ou à pied, le mouvement est essentiel à mon bien-être.

En quelques mots...

Un mot qui vous définit ?

Le détachement.

L'artiste avec qui vous aimeriez faire un duo ?

Une personne âgée, pour ce qu'elle aurait à raconter.

Votre mantra ?

Il faut savoir retourner à l'essence première.

Vous dites que le mouvement est une nourriture pour l'humain. Bouger, est-ce important pour vous ?

Il suffit de regarder une autoroute pour voir à quel point l'humain est en mouvement tout le temps. Dès qu'on se

Le sport, sans destination, vous en faites aussi ?

Tout comme les congés payés, le sport est une invention de la période industrielle. Après avoir figé les gens dans des boîtes, on a créé le sport pour qu'ils se remettent à bouger. Et la compétition a été créée pour que l'on puisse vivre le sport à travers ceux qui le font à la télé.

Moi, j'aime bien me dire que plus t'es en mouvement dans la création, moins t'as besoin de faire de sport. Je vais à mes concerts à vélo, mais je considère cela davantage comme un moyen de me déplacer que comme du sport. De même quand je vais courir, je vois plutôt ça comme une façon de me défouler et de relâcher mes tensions.

***Arbres* est une ode à la nature. Que vous apporte-t-elle ?**

La nature fait partie de ma vie depuis toujours. Je suis né dans un tout petit village



© MARIE GONZALEZ

au-dessus de Morges dans lequel il y avait des champs, des rivières, de la vie quoi ! J'ai beaucoup créé en pensant à cet environnement, ça revient tout le temps. Mais je n'ai pas forcément besoin d'être dans la nature pour la voir, pour qu'elle m'inspire.

Être en bonne santé, qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Dès que j'ai l'énergie pour créer librement, c'est que je suis en bonne santé. J'ai un acouphène depuis quelques années et je vois bien que dès qu'il est assez fort, ou dès que j'ai un rhume par exemple, je n'arrive plus à créer de la même façon. Il y a aussi une notion d'acceptation qui entre en jeu, selon moi. Si on accepte les choses qui nous arrivent, du moins les petits maux que l'on connaît tous, le corps a une certaine faculté à se régénérer.

"IL FAUT SE LANCER ET, DANS L'ACTION, QUELQUE CHOSE SE LIBÈRE,,

François Vé

Êtes-vous sensible aux médecines complémentaires ?

Je ne vais que très rarement chez le médecin. Mais j'aime bien tout ce qui est lié à la gestion des énergies. Je fais par exemple beaucoup d'EFT*, qui m'aide à chasser la nervosité et à relativiser l'angoisse de la page blanche quand je crée.

Avant un concert, une représentation, ressentez-vous du stress ?

Il y a une phase qui arrive et qu'il faut traverser. Aller à vélo à mes concerts

m'aide beaucoup, tout comme la préparation du set, des amplis, de la balance... Il faut se lancer et, dans l'action, quelque chose se libère.

Pensez-vous que la musique ait des vertus thérapeutiques ?

Oui, bien sûr ! D'ailleurs le mot « maladie » et très proche du mot « mélodie ». Ce sont un peu deux faces d'une même pièce. La mélodie est une vibration qui peut apaiser, qui peut guérir l'âme.

Quel rapport entretenez-vous avec votre corps et son vieillissement inévitable ?

Ce n'est évident pour personne ! Il y a toujours un rapport un peu amour/haine avec son corps. Le vieillissement, c'est une succession de passages, de traversées. Mais j'aime bien me dire que l'âge n'existe pas. Les personnes qui viennent écouter mes concerts par exemple, qu'ils aient 60, 70, 30 ou 20 ans, n'ont pas vraiment d'âge pour moi. Ils sont là pour vivre une même expérience, en dehors du temps qui passe.

Quel type de « mangeur » êtes-vous ?

J'aime bien manger, c'est quelque chose de central, qui doit rester un plaisir. Je ne suis pas un grand cuisinier, quand je fais à manger ça reste très simple. Je mange très peu de viande et plutôt équilibré.

N'avez-vous pas malgré tout un plaisir coupable ?

Si, bien sûr ! Je dis souvent que le chocolat n'existe pas chez moi... s'il existe, c'est qu'il n'y en a bientôt plus ! Ma technique est d'en acheter très peu... comme ça, je ne suis pas trop tenté.

Où puisez-vous votre énergie ?

Dans le mouvement de la création. Je me fixe des points d'accroche dans le futur : tel projet, tel concert... Le mouvement pour aller vers ces points demande une adaptation, de déployer une certaine énergie. J'aime bien penser en termes d'énergie. Par exemple, je n'arriverais plus maintenant à me déplacer en voiture. Ça ne me correspond pas. C'est un moyen qui utilise une énergie plus que douteuse... l'essence - drôle de nom

d'ailleurs quand on y pense que celui d'« essence », la nature première de toute chose.

BIO EXPRESS

7 février 1969

Naissance à Clarmont (Vaud).

1981

Commence à jouer de la guitare à 12 ans.

1996-1997

Suit une formation professionnelle à la Music Academy International de Nancy (France).

2002

Participe à son premier Paléo Festival.

2003

Sortie de son premier album complet, *La Saison des trèfles*, qui reçoit le prix Coup de cœur de l'Académie Charles Cros et le prix Coup de cœur du jury du festival Mars en chanson.

2005

Il réalise son premier court-métrage, *Le Balcon*.

28 avril 2023

Sortie de l'album *Arbres*.

Que peut-on vous souhaiter pour la suite ?

Avoir la santé le plus longtemps possible pour pouvoir me déplacer comme je le fais maintenant. Que la musique continue à me permettre de faire du vélo et que le vélo me permette de continuer à faire de la musique. ●

* L'EFT (*Emotional Freedom Technique*) est une méthode qui consiste en des tapotements sur des méridiens énergétiques chinois pour réguler les émotions ou le stress.