

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 102

**Artikel:** "Je me sens enfin en accord avec moi-même!"  
**Autor:** Chazal, Claire / Châtel, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830860>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Je me sens enfin en accord avec moi-même !»

Dans un récit sensible et grave, Claire Chazal raconte les félures sous sa blondeur d'ex-icône du *Journal Télévisé* (JT) : ses peurs, ses vertiges, ses épreuves. Rencontre avec une sexagénaire plus si triste de son âge.

**Q**u'elle soit moins lisse que ce qui transparaissait de sa voix calme et posée lorsqu'elle présentait le JT du week-end de TF1 (de 1991 à 2015), on le savait. Son fils François, 22 ans, n'est-il pas le fruit de sa passion clandestine avec son confrère Patrick Poivre d'Arvor ? N'a-t-elle pas partagé, durant sept ans, sa vie avec un homme de vingt ans plus jeune qu'elle et beau (il était mannequin) ? N'empêche que son récit qui vient de paraître *Puisque que tout passe* (Editions Grasset) adopte un ton de sincérité surprenant. Claire Chazal, 61 ans, évoque son anxiété congénitale, sa peur du temps qui passe, sa blessure à peine refermée d'avoir été évincée de TF1 après vingt-quatre ans de bons services, l'envol de son fils parti étudier à l'étranger qui la renvoie à sa solitude, le vieillissement, puis la mort de ses parents, ses amours passées. Elle se montre sous l'angle de la fragilité et des efforts qu'elle a accomplis pour ne pas être prise de vertiges, tout le temps. Sans fards...

«Naturel» est d'ailleurs le qualificatif qui conviendrait le mieux à notre rencontre. C'est avec naturel que Claire Chazal a lové son corps ultramince contre le dossier de son fauteuil et a plissé les yeux pour goûter le soleil qui l'illuminait. Avec naturel aussi qu'elle a répondu aux questions sans réprimer les émotions qui l'ont traversée. Paroles.

## C'est rare de trouver pareille sincérité dans un récit !

Je crois que, lorsqu'on est sincère, on n'a pas à se préoccuper de l'effet qu'on va produire. J'ai conscience

que je représente, dans l'imaginaire de beaucoup de gens, un personnage public un peu lisse, un peu neutre. Mais j'ai eu envie de partager ce qui, dans mon parcours de vie, a été difficile, douloureux, sources de vertiges et d'angoisses.

**Cette fragilité, ces moments d'angoisse que vous décrivez, vont rassurer les femmes — nombreuses — qui se sont identifiées à vous, à votre indépendance professionnelle,**

*«J'ai conscience qu'on ait pu s'identifier à moi : je suis entrée pendant vingt-quatre ans dans les foyers de millions de personnes»*

CLAUDE CHAZAL



**à votre liberté d'aimer qui vous voulez. Avez-vous conscience d'être une source d'inspiration ?**

J'ai conscience qu'on ait pu s'identifier à moi : je suis entrée pendant vingt-quatre ans dans les foyers de millions de personnes. Je suis contente si,

en étant une femme autonome financièrement, si en ayant eu un enfant en dehors des liens du mariage ou une relation avec un homme plus jeune que moi, j'ai ouvert des voies. Beaucoup de femmes de ma génération, nées dans la deuxième moitié du XX<sup>e</sup> siècle, en ont ouvert. Nous avons eu la chance de pouvoir disposer de notre libre arbitre.

**Quel regard votre mère portait sur votre mode de vie ?**

Je pense qu'elle a été fière de moi. La liberté avec laquelle j'ai conduit ma vie lui a assurément fait envie. Quand j'étais enceinte de mon fils, elle m'a d'ailleurs avoué qu'elle aurait souhaité, elle, ne pas avoir d'enfants pour ne pas être détournée de ce qui comptait pour elle, la réalisation professionnelle. De fait, elle a réussi à concilier sa vie professionnelle et sa vie familiale.

Alors, si je lui avais dit, à 18 ans, que je souhaitais me marier, elle aurait été malheureuse. Mon père aussi, probablement. Ils voulaient tous les deux que je me forge une autonomie par les études, car, dans notre milieu d'origine ouvrière, c'est par les études et le travail, qu'on accède à l'autonomie. Ce souhait de mes parents a été le mien aussi : j'ai toujours voulu gagner ma vie pour ne dépendre de personne.

**C'est donc important ce que projettent les parents sur leurs enfants !**

C'est fondamental ! On cherche toute sa vie l'approbation de ses parents. Toute sa vie ! Moi, même si j'ai été rapidement indépendante financièrement, j'aurais aimé qu'ils >>>



DR



Claire Chazal présente le magazine culturel *Entrée libre*, du lundi au vendredi, à 20 heures 15, sur France 5.

m'encouragent, me complimentent. S'exclament : « C'est formidable, ce que tu fais. » Mais mes parents, ma mère surtout, n'étaient pas très portés sur les compliments. Ils n'avaient pas l'habitude d'exprimer leurs sentiments. Ce qui a créé une distance entre eux et moi, peut-être un manque aussi. Ma mère a considéré ma vie avec un peu d'inquiétude, parfois un peu d'envie, mais rarement avec empathie. Elle avait l'amour maternel un peu austère.

#### **Elle a tout de même reconnu votre courage !**

Oui, c'était un compliment. Mais je trouve que le courage n'est pas une qualité suffisante. Souvent, le courageux ne travaille qu'à sa propre gloire. C'est bien d'être courageux, mais il faut aussi savoir être attentif aux autres.

#### **Vous, vous avez su, le moment venu, être attentive à vos parents !**

Et aussi à mes propres limites pour leur venir en aide ! C'est difficile d'assister à la dégradation de ses parents.

C'est difficile de ne pas se projeter, soi, dans leur vieillissement. Quand je regarde mes mains, je vois celles de ma mère âgée. Effrayant ! C'est difficile aussi de découvrir qu'on ne pourra pas s'occuper de ses parents. Moi, j'aurais été incapable de les prendre chez moi, de les assumer entièrement. Je les ai aidés bien sûr, je les ai accompagnés, j'ai fait ce que j'ai pu pour eux, le moins mal possible. Quand ils sont décédés, cela a été des moments vertigineux, j'ai réalisé que je me retrouvais désormais en première ligne, mais j'ai ressenti aussi un soulagement. Leur disparition a signifié la fin de leur dépendance, la fin de leurs souffrances, mais aussi la fin de ma culpabilité à ne pas en faire assez pour eux.

#### **Dans votre livre, vous évoquez le moment où vous apprenez la mort de votre mère, juste avant de prendre l'antenne pour la présentation du JT.**

Ma mère qui souffrait d'une maladie dégénérative vivait dans une maison de retraite. Sa fin a été une longue ago-

nie. Elle a opposé une impressionnante résistance à la mort. Quand on sait que l'échéance approche, on est confronté à cette question d'être présent à l'instant du dernier souffle. Je n'en ai pas éprouvé la nécessité. J'ai appris sa mort à 18 heures, j'ai assuré la présentation du JT, puis je suis allée la voir.

#### **En 2015, vous avez non seulement perdu votre mère, mais aussi votre travail, puis votre fils qui est parti étudier à l'étranger...**

Sans oublier que je voyais arriver mes 60 ans avec angoisse. Oui, c'est, cette année-là, j'ai eu l'impression d'être victime d'une sorte de conjuration ! Je me suis longtemps demandé comment je m'en relèverais. Comment je supporterais les vides dans ma vie ? Comment j'occuperais mon temps ? Et, bien sûr, cela m'a poussée à regarder en arrière. A évaluer mon parcours. Et m'interroger sur mes choix et ce que j'avais, éventuellement, transmis. C'est durant cette année 2015 que j'ai eu envie de reprendre d'anciennes

notes rédigées à des moments délicats de ma vie, à les approfondir et à les poursuivre.

### **Pourquoi étiez-vous angoissée de passer le cap des 60 ans ?**

Ce qui m'angoissait, c'était le rétrécissement de l'horizon. J'ai toujours vécu dans la projection, dans l'idée que ce sera mieux demain, dans la perspective d'une progression. Or, à 60 ans, je n'ai pas envie de me projeter. M'imaginer dans une dizaine d'années m'effraie. Je vous dis cela et, en même temps, quand je me vois à 30 ans, je me préfère nettement aujourd'hui. Je me trouve plus en accord avec moi-même: plus moderne, moins apprêtée, moins coincée. Je sors plus qu'avant, je me sens plus curieuse, plus ouverte, j'approfondis davantage. Je me sens bien, en fait

### **Comment parvient-on à cet accord ?**

J'ai acquis cette relative sérénité dans l'exercice du sport, en l'occurrence dans la danse classique, que j'ai pratiquée enfant déjà, en éprouvant ma force, mon souffle, mes muscles, ma résistance, ma souplesse... Peu à peu, mon corps, qui s'exprimait si souvent négativement par des vertiges, des bouffées d'angoisse, s'est calmé et s'est même tu. C'est pourquoi je suis une prosélyte du sport. Cela apaise nerveusement, physiquement, intellectuellement. Les peurs qui m'habitent depuis l'enfance, et qui sont réelles, se sont dissipées. J'ai même réussi à adoucir la fatalité de la mort. Je me rends compte, aujourd'hui, que j'accepte mieux l'apparition d'une fragilité.

### **Qu'aimeriez-vous avoir transmis à votre fils ?**

Je ne peux pas ne pas transmettre certaines choses que j'ai reçues de mes parents: une volonté, un sens de la ligne à suivre, peut-être du courage. Mais je me suis efforcée aussi à ne pas transmettre la peur à propos de tout, les angoisses devant la vie, l'incapacité à rechercher le plaisir, à moins de le payer au prix fort. Mes parents ont été élevés dans l'idée que le bonheur ne s'obtient pas sans efforts; ils étaient des enfants de la guerre, leurs parents

étaient pauvres et en proie à des difficultés matérielles. Je comprends très bien d'où venait leur philosophie. Mais j'ai eu envie de rompre cette chaîne-là et d'élever mon fils dans l'enthousiasme, l'encouragement, le mouvement de la vie. J'ai essayé de transmettre le plaisir de la vie.

### **Votre fils, qui étudie à Londres, est en stage à Hong Kong, semble l'avoir compris.**

C'est un peu tôt pour le dire. Il est jeune et encore en devenir. Et puis, il est mystérieux, se raconte peu. Je voudrais en tout cas qu'il se sente armé pour choisir la voie qui le rendra heureux. Qu'il ne soit pas comme moi, comme ma mère, dans l'auto-flagellation et la panique permanentes. J'aimerais aussi qu'il sache s'intéresser aux autres. Etre capable d'écoute et d'attention envers les autres me paraît essentiel.

### **Et l'amour dans tout ça ? L'un de vos amis, écrivez-vous, vous a dit un jour que vous étiez une athée de l'amour.**

Il me l'a dit à un moment où j'y croyais un peu moins ! Mais cela n'a pas toujours été le cas. Je pense que mon problème avec l'amour est de croire à l'absolu des sentiments. J'ai toujours préféré la passion, même si elle brûle

et que, de ce fait, elle est incandescente, et donc s'arrête fatalement.

L'idée qu'il fallait être sur ce pic de l'absolu l'a toujours emporté sur la tiédeur. Alors, j'ai préféré mettre un terme à une relation plutôt que d'avoir à vivre la médiocrité d'une vie quotidienne.

### **La vie quotidienne est-elle forcément synonyme de médiocrité ?**

Ce n'est peut-être pas la bonne expression. Je reconnaissais que la répétition du quotidien a du bon. Refaire tous les jours les mêmes gestes permet de chasser les idées noires et les inquiétudes métaphysiques. Les gestes du quotidien nous sauvent du désespoir, en quelque sorte. Mais, dans la vie à deux, la quotidienneté peut conduire à tiédir les sentiments et amener à préférer l'envie d'être seule et libre. A ce moment-là, la vie à deux ne m'intéresse plus. Ou, du moins, ne m'intéressait pas. Car, maintenant que je suis plus âgée, je n'exclus plus qu'un compagnonnage harmonieux, moins passionnel, puisse être source de bonheur. Mais je n'y suis pas arrivée.

### **Pas encore, vous voulez dire !**

Pas encore, voilà, c'est ça !

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE CHÂTEL

## **Claire Chazal dans le texte (extraits de *Puisque tout passe*, Editions Grasset)**

« Pour freiner la vie qui court et retarder les effets de l'âge, je me cherche un rôle, une manière d'être utile aux autres, au monde, à moi-même. »

« En dépit de mes fonctions actuelles, je ne m'illusionne pas. La perspective d'une progressive et inéluctable mise à l'écart me prive d'oxygène. J'en ai, certains jours, la nausée. »

« L'hyperémotivité, la claustrophobie, et l'anxiété font partie de mon ADN. (...) Elle m'ont rendue à certaines périodes peu supportable aux autres. »

« Etre seul, c'est être libre, je le sais d'expérience, mais être libre, c'est aussi être seul et, ça aussi, je le sais. »

« Oui, la répétition des jours me fait peur. Je ne suis plus très jeune et l'énumération des tâches quotidiennes, la vision des objets les plus familiers, toutes ces scènes qui se rejouent et semblent pourtant devoir s'effacer un jour, me poussent parfois vers l'abîme. »