



*Quatre  
Shana & ses Amies*

*Quatre*  
*Shana & ses Amies*

# Quatre

Quatre  
Shana & ses Amies

## DU MÊME AUTEUR

*Déborah - La Rencontre Interdite*  
*Echappées Belles*  
*Un Amour de Confinement*  
*Le Secret de Sarah*

**Rejoignez la communauté d'**  
**Hélène Tavelle**

[www.helenetavelle.com](http://www.helenetavelle.com)

Facebook : [helenetavellecrivain](#)

Instagram : [helenetavellecrivain](#)

X : [HTavelleAuteur](#)

YouTube : [helenetavellecrivain](#)

TikTok : [helenetavelle](#)

*Quatre  
Shana & ses Amies*

HÉLÈNE TAVELLE

QUATRE

SHANA

& SES

AMIES

"Vous êtes unique.  
Ne laissez personne vous faire croire le contraire..."

*Quatre*  
*Shana & ses Amies*

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction sur quelque support que ce soit, intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du code Pénal.

*Quatre  
Shana & ses Amies*

Pour mes trois amies, mes piliers.  
Ce récit est le reflet de nous, un peu romancé,  
mais terriblement vrai.

*Quatre  
Shana & ses Amies*

*Le rôle d'un ami, c'est de se trouver à votre côté  
quand vous êtes dans l'erreur  
puisque tout le monde sera à côté de vous quand vous aurez raison.*  
Mark Twain

*Quatre  
Shana & ses Amies*

## UNE JOURNEE AVEC SHANA

A 40 ans, Shana, la journaliste vedette de France 2, enchaîne les succès. Déjà 2 ans qu'elle est à l'affiche tous les week-ends du très prisé JT de 20 heures en caracolant en tête de l'audimat. Elle prend des vacances bien méritées, seule, sans mari ni compagnon, malgré toutes les rumeurs et prépare sa rentrée avec une nouvelle émission dont on risque de parler. C'est elle la reine du 20 heures.

Mon truc beauté : le sommeil. Au moins huit heures. J'ai besoin de dormir en continu. Je suis une vraie marmotte. Et même dans les périodes agitées de ma vie, le sommeil a toujours été le moyen de me régénérer.

Des chiffres record pour le *Reporter Spécial* sur le Ministre de l'Intérieur avec plus de 9 millions de téléspectateurs. Championne de l'audimat chaque soir pour son JT de 20 heures. Du jamais vu au niveau de l'audience du matin pour son émission *Une femme, une vraie*.

Scoop : Un salaire annoncé à six chiffres pour sa nouvelle émission *People* prévue dès la rentrée.

Le matin je me réveille à six heures quoi qu'il arrive. Je fais mes abdos : 500. Ensuite petite gymnastique du visage. Je dis 25 fois oax. J'avale trois immenses bols de café noir light à l'américaine, bien mérités, du jus d'orange pressée — ou de pamplemousse quand ce n'est pas la saison — et deux biscottes Roger raclées de beurre allégé. Le tout en regardant les clips de M6 Music ou MCM. Je choisis mes vêtements dans mon dressing où les vêtements sont rangés par couleurs, avec les chaussures assorties juste en dessous.

Ensuite, je fonce faire un réveil tout rose à mon fils Sacha. On se voit peu et ce moment est privilégié. J'y tiens beaucoup. Je lui caresse la joue, le couvre doucement de baisers en lui chuchotant que c'est l'heure de se réveiller. C'est Tomy mon homme de maison qui l'accompagne à l'école la plupart du temps en voiture. Sans lui, je n'y arriverais pas, il est la cheville ouvrière de mon organisation.

Je suis une éternelle célibataire. Profession et passion vont bien ensemble mais peut-être pas journaliste TV et vie de couple. Je sais ! On va dire :

— Et Rodolphe alors ? (NDLR : Rodolphe, le footballeur du Real de Madrid).

RAS ou plutôt RAD, rien à dire sur le sujet. N'en déplaise à la Presse à scandale.

En fait ma vie ne me laisse pas une minute de répit. Aucune place à l'improvisation et cela est sans doute rassurant.

Deux fois par semaine, mon coach, Rosalie Evelyn, vient à la maison — j'ai cette chance —. C'est indispensable pour me déstresser.

Ensuite je file au bureau, le plus souvent portable à la main, car je le branche à ce moment-là. Je suis adepte des Mini Cooper, pratiques pour circuler dans Paris. Dès mon arrivée à France 2, je grimpe jusqu'au 2ème étage, en faisant bien attention de ne jamais poser les talons par terre. J'arrive à mon bureau, un immense espace moquetté, je m'installe à mon siège en cuir et jette mes chaussures. Nus pieds, j'écoute mes messages sur le répondeur de ma ligne directe munie de post-it et feutre pour noter les numéros à rappeler.

J'ouvre ensuite mes mails. Et je réponds systématiquement à tous les messages, même ceux des spectateurs qui me

donnent leurs points de vue. J'en reçois à peu près 80 chaque matin. Je vois ensuite mon équipe vers 10 heures — les journalistes ne sont pas trop du matin. Nous nous réunissons environ 1 heure puis chacun vaque à ses occupations. Je lis mon courrier — 50 lettres chaque jour —, parcours les dépêches de l'AFP avec les annotations de la secrétaire de rédaction et les passages importants surlignés au fluo.

Je passe quelques coups de fil. Me rends parfois à des reportages ou interviews comme dans le cas d'émissions particulières — *Reporter Spécial* par exemple —. A midi 30, je mange la plupart du temps avec mes copines.

Nous sommes 4 — les 4 Mousquetrices — et nous adorons nous retrouver, papoter, refaire le monde, nous écouter, nous conseiller. Aucune d'entre nous n'a besoin de psy, nous nous suffisons.

Nous sommes très différentes, pas le même métier, pas les mêmes vies, pas la même allure et c'est peut-être pour cela que nous nous entendons si bien. L'après-midi, c'est reparti pour un rythme de folie. Vers 18 heures, en semaine, je fonce acheter le cadeau quotidien que je fais depuis qu'il est né à Sacha, mon fils. C'est un rite. Ce n'est pas forcément un objet de valeur, mais c'est toujours original, destiné à le surprendre. Il pense bien faire un Musée avec tous ces objets. Vendredi, samedi, dimanche, c'est l'heure à laquelle je me fais maquiller, et je révise mes notes, mon prompteur, etc...

Je me change toujours pour le soir, même si je reste chez moi.

Je me douche avec des senteurs Body Shop et me tartine le corps de crème Lavande ou Vanille pour garder la peau douce hiver comme été.

Quand j'ai des jours de vacances, j'adore shopper entre Mousquetrices. On va chez Colette, Zara, Agnès B, Lafayette Hausmann, et parfois, surtout pendant les soldes chez Prada, Chanel, Dior... et Barney's à New York. Lorsque je suis seule, munie du Elle de la semaine, je cours à ma parfumerie préférée acheter le dernier rouge à lèvres Chanel — ma marque fétiche —. Je n'aime pas trop les mondanités et ne fréquente les fêtes VIP ou les endroits trendy que quand je suis très motivée par exemple pour le concert privé de Madonna. Le soir, quand je ne travaille pas, je sors en tête-à-tête avec mon amoureux — mon fils Sacha — ou on se fait une virée entre Mousquetrices.

Nous aimons découvrir des nouveaux restos trouvés par le bouche à oreille ou dénichés sur mes journaux détente préférés Côté Ouest, Côté Sud, ou Atmosphères.

Petites folies d'une nuit ou deux, je m'offre parfois de petits week-ends — en début de semaine puisque je suis à l'antenne du vendredi au dimanche — dans des auberges de charme ou de grands hôtels. Je choisis de préférence des chambres avec patio privé, en rez de jardin. Dès mon arrivée dans la chambre, je m'installe... je baisse la lumière, j'allume des bougies, je fais couler un bain avec des huiles essentielles, je me passe un CD de Ferrat ou de Barbra Streisand.

Le matin, je savoure le silence bienheureux des petits déjeuners à l'hôtel, mon moment préféré, durant deux bonnes heures, avant de plonger dans la piscine. Ces week-ends sont le meilleur moyen de me ressourcer.

J'ai une drôle d'habitude, c'est de comparer des moments de ma vie à des scènes de films célèbres et cela exerce une certaine influence sur mes actes.

*Quatre  
Shana & ses Amies*

La vie, j'aime la vivre à 100 à l'heure. Dans l'existence, il faut être déterminé, patient et persévérant. Ma morale : il faut obtenir les choses que nous nous sommes fixés. C'est sur cette devise que je m'endors. La tête toujours pleine de nouveaux projets.

## Des clichés qui parlent de...

### PRISCILLA

Elle est la traductrice-interprète anglaise la plus courue de l'audiovisuel. Elle rencontre les personnages les plus célèbres de la planète et traduit leurs pensées les plus secrètes. Elle parle de ceux qu'elle aime ou qui l'ont bouleversée.

Ma mère, Linda, l'âme de notre famille. Elle a rencontré mon père à 12 ans et ne l'a plus quitté. Elle a la plus belle collection de rosiers du royaume britannique et même une rose à son nom. Elle a le chic discret de la nono lady, pantalon à pinces en flanelle, pull de cachemire.

Courtney, ma fille, une vraie lolita, délicieuse, gentille, pétillante. Ma lolycéenne. La spécialiste de la recustomisation. Elle est actuellement en pleine période trashy mais n'en reste pas moins très bébé. Mannequin à ses heures perdues... pour Chanel, Kookaï et Morgan. J'en suis très fière et je la trouve joli-issime.

Shana, mon amie, on s'est connues à la fin des années 80 lors d'une interview de Lady Di. Il lui fallait une interprète, elle était toute jeune journaliste. Elle est devenue la reine du 20 h. Grâce à elle, je ne consulte pas de psy.

Mon père, Randolph, so British, un Lord, un véritable Lord, un mélange de Humphrey Bogart et de Laurence Olivier. Il organisait les secours pendant les bombardements nazis sur Londres. J'ai beaucoup d'admiration pour lui mais on ne se parle pas.

Lady Di. Je l'ai rencontrée alors que j'avais 23 ans.  
Une rencontre époustouflante avec un être mythique et

touchant. Une beauté hollywoodienne et un regard bouleversant. La classe éternelle.

Bill Clinton. J'ai assuré la simultanée du G8 de Lyon. Il m'a fait l'honneur de me choisir comme interprète pour son discours personnel à la presse française. Très impressionnant de discuter avec un tel homme encadré par des molosses sur les dents qui vous plaqueraient au sol au moindre geste insolite. Son sourire, son regard, ses tempes argentées ont eu raison de moi... je ne connaissais plus l'anglais et n'ai jamais autant bafouillé. Il ne m'en a pas voulu et m'a remerciée chaleureusement pour ma compétence.

Britney Spears. Toujours prête à se faire remarquer. Mais top craquante, top fraîche, top professionnelle. Elle était de passage à Paris pour la promo de son album, invitée par Virgin. C'était l'émeute. Elle était vêtue d'un jean taille basse et d'une casquette de base-ball toute simple et pourtant sublime et rayonnante. L'héroïne d'un conte de fée express qui me fait penser à ma Lolita à moi !

Naomi Klein, pour son livre culte *No logo* qui a donné le terme nono. Ceux qui disent non à toutes sortes de frime. Comme moi. Même si j'aime les marques, ce n'est jamais ostentatoire, c'est discret et surtout pour privilégier les belles matières.

## Des clichés qui parlent de... JESSICA

Elle travaille chez Jacques Dessange. Cela pourrait sembler classique mais elle est la coiffeuse du Tout Paris qui court chez elle pour se refaire une tête. C'est elle la meneuse de revue des défilés-shows de Chanel. Elle nous ouvre les portes de son univers.

Shana, mon amie, je devrais dire ma sœur. En fait c'est la sœur que je me suis choisie. Tout le monde la croit forte... Moi je connais ses fragilités. On se connaît depuis toujours. Nous avons beaucoup de points communs : religion, amies... Elle représente pour moi la wonder woman parfaite sans jamais perdre de sa générosité. Je ne rate jamais un de ses JT. C'est grâce à elle et ses rapports avec son fils Sacha que je me suis sentie assez forte et assez adulte pour donner la vie et avoir charge d'âme.

Katie. L'artiste de l'accessoire. Elle m'a permis de pénétrer le monde très fermé des défilés des grands couturiers. Elle m'a présentée à Karl Lagerfeld en vantant mes mérites d'adepte du ciseau.

Eva Herzigova. C'est moi qui suis à l'origine des boucles de la célébrissime Miss Wonderbra. Un casque d'or, des airs de Marilyn qui l'ont fait passer à la postérité. La création dont je suis le plus fière. Eva a le teint blanc, pâle, très pâle des filles de l'Est, celui que j'aurais aimé avoir. Du coup, son agence City ne passe que par moi pour les books de ses mannequins.

Marrakech. Ma ville natale.

Quand on est né là, on ne peut être sensible qu'à la beauté. Je regarde toujours avec nostalgie la photo de la cour de ma

maison natale où je suis toute petite avec ma robe en organdi blanc que je fais tourner le jour du mariage de ma tante. Dans une ambiance chaude avec des musiciens gnawas et des charmeurs de serpents. Atmosphère surréaliste que je retrouve en me rendant dès que je peux dans la ville rose.

Kandinsky. Et en particulier son célèbre tableau sur la gaieté enfantine. Parce que je me sens enfant. Toujours.

Mes parents. Je me suis toujours éclatée avec eux. Ils n'ont jamais été heureux que j'abandonne mes études mais je crois qu'ils sont très fiers de moi maintenant. Des gens simples-authentiques-généreux auprès de qui j'aime tant me ressourcer.

« Bridget Jones »

Ce journal aura eu, au final, un avantage, c'est que mon train-train supposé, d'éternelle célibataire sans-mec-sans-enfant prenait des airs d'échec et qu'il fallait d'urgence que je me décide à gérer mon existence.

## Des clichés qui parlent de...

### KATIE

Responsable de bijoux chez Chanel. Karl Lagerfeld ne fait pas une collection sans son avis. Et pour cause. Coco Chanel a su donner toute leur importance aux bijoux pour une allure chic. Elle nous livre ses images cultes.

Karl Lagerfeld. Mon mentor. J'ai à son égard un mélange d'admiration, de respect et de frayeur.

Shana la célébrissime journaliste de France 2. Mon modèle - Mon amie - Ma sœur. Chaque moment passé avec elle est un petit bout de bonheur. Je pourrais me passer de mec mais pas d'elle. Elle est la pièce maîtresse de ma vie. On ne se quitte pas. Et lorsqu'on ne peut pas se voir, on se téléphone, on s'envoie des mails ou des SMS. Je lui dois toute mon inspiration.

Caroline Boulinguez. Pionnière du yoga bikram à Paris. Un yoga qui se pratique spécifiquement dans une salle surchauffée. A 40° C. Adieu aux toxines et (re)découverte du potentiel de son corps. Sans elle je n'aurais jamais assumé le départ du foyer familial un jour de Noël.

Son adresse : 17 rue du Fg Montmartre à Paris 9è.

Friends. Mon feuilleton culte. Je m'en suis inspirée pour la déco de mon loft.

Ma cuisine est calquée sur celle de Monica. Je m'y sens bien.

Plumes, paillettes et tralala. J'adooore les cabarets, le monde de la nuit, le Lido, le Crazy Horse, le Moulin

Rouge... j'ai dû être danseuse nue dans une vie antérieure.  
Cet univers me rassure.

L'atelier Chanel. Un lieu de travail et un espace de création.  
Mon univers quotidien.

Mon frigo General Electric avec distributeur à glaçons et à glace pilée. J'adore le nettoyer, l'aérer, le ranger, conserver, refroidir... Mon endroit de prédilection pour le bichonner ?  
The Conran Shop. J'achète tous les gadgets possibles pour le rendre in : des porte-briques pour le lait, des boîtes à œufs roses ou vertes, des saladiers... Je dégote aussi des trucs chouettes chez Kitchen Bazaar, par exemple des boîtes de conservation.

*Quatre  
Shana & ses Amies*