UNE DU JOUR

©UTOPIA Journal Danse Francesca

ÉDITION FLASH EXTRAORDINAIRE

Témoignages de quarantaine

Dans mon récit de la vie de ceux qui utilisent le corps comme un outil de travail, danseurs, sportifs, acrobates, artistes de cirque, dans cette période de quarantaine maintenant quasi mondiale, je veux présenter le témoignage de celle qui sait vraiment ce que cela signifie de ne plus avoir la liberté d'utiliser son instrument, qui a dû s'adapter, a dû se plier à la vie, mais qui, grâce à son énorme force intérieure et à sa spiritualité, a pu se relever et ressusciter comme le phénix. Je pense que la quarantaine est certainement plus difficile pour elle que pour nous tous. Aujourd'hui, je voudrais vous présenter une amie très chère avec laquelle j'ai partagé une expérience riche pour moi, tant du point de vue professionnel qu'humain. Ce n'est pas une danseuse, c'est aujourd'hui une sportive de très haut niveau, estimée et respectée pour ses nombreuses victoires et médailles, une personne extraordinaire, et elle l'était déjà lorsque nous avons travaillé ensemble à la création de ma chorégraphie pour son numéro d'équilibre et de contorsion.
Aujourd'hui, le témoignage de Silke Pan. Joyeuses Pâques à vous tous.

Francesca Senzasono Groux: ***Silke, d'où viens-tu et quel a été ton parcours jusqu'à présent ?***

Silke Pan: Je suis d'origine allemande, née à Bonn. J'ai fait ma scolarité à l'école Rodolphe Steiner et mon baccalauréat en Suisse Romande pour continuer avec l'école nationale du cirque à Berlin. J'ai travaillé une quinzaine d'années en tant qu'artiste de cirque, trapéziste - contorsionniste, jusqu'au jour où un accident au cours d'un numéro aérien, dans un parc d'attractions en Italie, m'a rendue paraplégique. Suite à cela, mon mari et moi, nous nous sommes établis en Suisse où nous avons créé notre entreprise de décoration en ballons et structures gonflables, Canniballoon Team. A côté de cela, le mouvement, le travail sur mon corps, est resté pour moi une part importante de ma vie, un moyen de m'exprimer et de me sentir sereine, autant physiquement que mentalement. En 2008, après 7 mois à l'hôpital, je me suis lancée dans un sport, à ce moment là complètement nouveau pour moi, le handbike, le vélo à bras. J'avais découvert cette discipline en admirant des athlètes avec handicap alors que j'étais encore en convalescence. En 2012, j'ai commencé les compétitions et j'ai eu le bonheur de gagner quelques jolis titres au niveau international, en coupe du monde, championnats du monde ou au Giro d'Italie. Ma carrière sportive a débuté avec la fédération allemande, mais une demande de naturalisation suisse était en cours... Jusqu'à ce que je l'obtienne, j'ai couru pour une équipe italienne dont je fais toujours partie actuellement. L'année passée, j'ai été admise dans le cadre national suisse et mon prochain objectif est une qualification pour les Jeux paralympiques de Tokyo... qui viennent d'être repoussés d'une année à cause de la crise sanitaire mondiale.

Francesca Senzasono Groux: ***Depuis combien de temps es-tu en quarantaine ?***

Silke Pan: Depuis le 11 mars, les mesures restrictives de confinement se sont resserrées et sont devenues de plus en plus contraignantes. Les jours suivants je recevais une annulation après l'autre, autant d'événements professionnels que sportifs. Cela fait maintenant un peu plus de cinq semaines que je reste chez moi et que je ne vois plus ma famille et mes amis. Cela me semble long et pourtant je pense pouvoir dire que nous ne sommes pas encore arrivés au bout de cet épisode. Par respect et solidarité pour notre entourage, il va falloir tenir cette quarantaine afin que la contamination par le COVID-19 puisse être drastiquement réduite.

Francesca Senzasono Groux: ***Comment fais-tu pour ton entraînement quotidien, comment es-tu organisée ?***

Silke Pan: L'entraînement en solitaire à la maison est loin d'être aussi motivant que celui de pouvoir rouler en plein air avec des amis. Mais on s'adapte et on trouve des solutions. Je me suis bricolé des installations afin de pouvoir travailler ma force et ma résistance. Et puis, je me suis concocté un entraînement d'endurance en pédalant sur un rouleau. Même si ce n'est pas ce qu'il y a de plus plaisant, il faut avoir une discipline personnelle, persévérer et serrer les dents en attendant des jours meilleurs.

Francesca Senzasono Groux: ***Quels sont les sentiments, les émotions et les pensées les plus courants ?***

Silke Pan: Nous vivons un printemps qui restera certainement longtemps dans nos mémoires. Plutôt que de sortir, d'admirer la nature qui se réveille, de respirer le parfum des fleurs et d'écouter le chant des oiseaux dans la forêt, la rapide propagation du coronavirus nous pousse à davantage d'introspection et de réflexion. Des moments de méditation, entre nos quatre murs, qui nous permettent peut-être d'avoir un nouveau regard sur ce qui arrive. Il y a beaucoup d'incertitude autour de nous, personne ne sait à ce jour comment la situation va évoluer et quand nous pourrons reprendre une vie normale. De ce fait, j'évite actuellement de trop me projeter dans le futur. Je vis au jour le jour avec gratitude pour tout ce que cette épreuve m'enseigne et m'apporte. A force de recevoir des dizaines de mauvaises nouvelles chaque jour, je dois faire un grand travail sur moi pour ne pas me laisser tirer vers le bas, pour garder mes pensées en quelque chose de constructif et de joyeux. Je regarde alors par la fenêtre en me souvenant que j'ai traversé des épreuves bien plus éprouvantes que celle-ci et que, finalement, il y a, autour de nous, tant de choses pour lesquelles nous pouvons nous réjouir... pour autant que nous acceptions de vouloir les regarder, les sentir, les capter avec notre cœur.

Francesca Senzasono Groux: ***Avec qui passes-tu la quarantaine et comment va le moral ?***

Silke Pan: Je passe la quarantaine avec mon mari et mon chien. Ils sont de très bonne compagnie. Ce confinement est une période de solitude à deux...ou à trois, et je le prends avec philosophie.

Francesca Senzasono Groux: ***Quels conseils ou que souhaites-tu communiquer en cette période difficile pour tout le monde ?***

Silke Pan: Je crois qu'il est important de ne pas se laisser embarquer dans un tourbillon émotionnel. Lorsque nous apprenons des mauvaises nouvelles, il nous faut prendre un peu de recul et regarder ce qui nous arrive à partir de différents angles, différents points de vue. Et, je ne le répéterai jamais assez, ne pas nous laisser manipuler par la peur. Essayons de garder un esprit sain et serein. Restons confiants. Après la nuit noire, le soleil du matin sera encore plus beau ! Agissons avec respect et amour pour notre prochain plutôt que de faire la grimace et se laisser aller à la critique. Profitons de cette période pour faire du rangement, autant dans notre appartement que dans notre propre vie. Cela nous permettra de reprendre notre quotidien le cœur plus léger. Cette épreuve ne va pas durer éternellement. En revanche, si nous choisissons d'en tirer des leçons constructives, nous en sortirons grandis, plus forts et plus épanouis pour le reste de notre vie.

Écrit par Francesca Senzasono Groux
Rédactrice en Chef du ©UTOPIA Journal Danse Francesca
Maître de Ballet Master diplômée de l'École d'État
Allami Ballet Intezèt de Budapest, méthode Vaganova.