

# Christine Schaller, Granges-Paccot

**Danseuse** » Christine, 50 ans, découvre les thérapies manuelles au travers de sa carrière de danseuse qu'elle mènera jusqu'aux championnats du monde à Miami. Diplômée en massothérapie, elle ouvre le centre *Ananda* en 2001 en parallèle de son travail d'enseignante. Un temps partiel qu'elle abandonne dix ans plus tard pour, dit-elle, prendre son envol.

**Enseignante de formation, vous avez multiplié les activités à côté de votre métier. Vous vous sentiez à l'étroit dans votre salle de classe?**

En fait, je viens d'une famille d'enseignants et je n'ai peut-être pas été assez encouragée quand j'ai émis le souhait de faire un choix différent. J'ai eu du plaisir à faire ce métier mais j'avais besoin d'avoir les yeux ouverts sur autre chose, en voyageant notamment, d'avoir plus de couleurs à mon arc-en-ciel.

**À commencer par la danse. Quel équilibre aviez-vous trouvé entre les deux?**

J'ai commencé à enseigner à temps partiel à 21 ans en parallèle de ma carrière sportive. Je gagnais ma vie chichement, juste de quoi payer ma petite voiture et mon studio, à côté je m'entraînais deux à trois heures par jour et je participais à des compétitions suisses et internationales de danse de couple et de salon. En novembre 2000, on a gagné les championnats du monde à Miami avec mon partenaire de l'époque. Suite à ça, on a «surfé» sur notre succès pendant deux ans, on était invités pour faire des démonstrations, on a donné des ateliers à droite à gauche, puis les choses se sont naturellement calmées. C'est à cette période que j'ai commencé à me former dans les thérapies manuelles.

**Vous ouvrez votre cabinet en 2001 mais vous conservez un temps partiel dans l'enseignement pendant 10 ans, pourquoi?**

Pour assurer mes arrières tout simplement et me laisser le temps de me faire connaître, voir aussi si je voulais vraiment me développer là-dedans. Il faut du temps pour prendre confiance donc j'ai conservé ce moitié-moitié pendant dix ans.

**Quand vous êtes-vous dit que vous pouviez renoncer à la première moitié?**

La vie nous met parfois devant des épreuves qui nous ouvrent les yeux. J'ai eu un accident de ski qui m'a mise K.O. pendant des mois et m'a pour ainsi dire éjectée de ma salle de classe. Quand je suis revenue, j'ai eu l'impression d'arriver dans un appartement cambriolé, je ne me sentais plus chez moi. J'ai donné ma démission et là c'était devenu une évidence, ça faisait dix ans que j'avais mon cabinet je me suis dit qu'il fallait oser prendre mon envol. Et oser faire face à l'incertitude: du jour au lendemain on a plus de 2e pilier, plus salaire fixe, ni de congés payés...



### **Cet accident a été une aubaine finalement?**

Oui, même si pour faire des grands changements dans sa vie, c'est peut-être mieux de ne pas attendre l'accident! (*rires*) J'ai eu un deuxième accident quatre ans plus tard, toujours à ski, j'ai aussi été en arrêt de travail plusieurs mois et quand on est indépendant, c'est tout de suite plus compliqué. J'en ai profité pour faire une formation complémentaire dans le domaine de la nutrition. J'ai intégré cette approche nutritionnelle dans ma vie, ce qui m'a permis de guérir de quelques complications et de proposer du coaching aujourd'hui.

### **On peut dire que vous savez transformer les épreuves...**

J'essaie en tout cas de grandir à travers elles, ce qui ne veut pas dire qu'elles sont faciles! Des épreuves, on en a tous dans la vie et je crois que c'est essentiel de se demander «qu'est-ce que je peux apprendre de ça?»

### **Au fait, vous dansez toujours?**

J'ai repris il y a quelques années la danse intensive à travers le tango argentin. Je l'avais découvert il y a une vingtaine d'années en Argentine mais je crois qu'à l'époque je n'étais pas encore prête pour aller dans cette direction.

### **Qu'est-ce qui vous retenait?**

Le tango argentin est très différent des danses que j'avais pratiquées. Quand je regarde des vidéos de mes anciennes compétitions, je me dis que je ne pourrais plus faire ça. Il y a une puissance et une violence dans laquelle je n'aurais plus du tout envie d'aller. Dans le tango, rien n'est chorégraphié, c'est d'abord une rencontre, une connexion entre deux âmes, avec une part d'improvisation et une large place laissée à l'émotionnel. On danse avec une personne qu'on ne connaît pas forcément, on va essayer de se connecter dans nos énergies, dans nos cœurs, et puis on va raconter ensemble une histoire. Je pense qu'il faut une certaine maturité pour oser entrer dans cette expérience.

### **Et tout s'est arrêté avec l'arrivée du COVID-19...**

Oui, et ça a été un véritable sevrage pour moi. J'ai beaucoup voyagé grâce au tango, c'est un moyen merveilleux de rencontrer les gens, il y a aussi une large part de communication non verbale. Je prenais des cours à Athènes juste avant la pandémie et en rentrant tout était fermé. J'ai dû arrêter de danser et de travailler et honnêtement ça a été très dur.

### **Comment avez-vous surmonté cette période?**

En me reconnectant à la montagne. J'ai fait des choses que je n'avais jamais faites, en solo pendant cinq jours autour des Dents du Midi par exemple. J'ai essayé de me réinventer un peu à l'écart puisque je ne pouvais pas me permettre de m'exposer au vu de mon métier.

### **La montagne, qu'est-ce que vous lui trouvez exactement?**

Je crois que c'est important de prendre soin de son corps mais aussi de son âme et dans la nature on parvient à faire les deux. J'ai l'impression qu'on se trouve soi-même en montagne, je me suis surprise à chanter en marchant, à parler aux moutons, j'ai eu des montées de larmes face à la beauté d'un lieu. Il y a une forme de spiritualité aussi... Moi, je ne vais pas dans les églises mais je vais dans les montagnes.

### **Christine, qu'est-ce qu'un bon massothérapeute?**

Être un bon massothérapeute c'est je dirais maîtriser des disciplines bien sûr mais c'est aussi savoir travailler sur soi et ses blessures pour aller vers plus de légèreté, apprendre et grandir de ses difficultés, développer son empathie envers l'autre pour pouvoir l'accueillir et l'accompagner.

### **On est loin du simple massage relaxant...**

C'est vrai que je trouve cette idée un peu réductrice. Parce que j'essaie d'y mettre beaucoup plus d'âme et de cœur, d'habiter mes mouvements et mon écoute, d'y mettre une dimension plus complète en somme.

### **Quels sont les profils de vos patients?**

J'ai face à moi autant des bébés que des adultes, je vais également dans les entreprises et mes soins s'adressent au directeur comme aux employés. J'aime ce challenge, essayer de trouver la connexion avec la personne d'où qu'elle vienne.

### **Vous travaillez beaucoup avec les seniors également...**

J'ai d'abord prodigué des soins à ma «maman de cœur» qui a 95 ans cette année et quand on a fait appel à moi pour m'occuper de résidents de homes, j'ai tout de suite accepté parce que ce sont souvent des gens qui ont beaucoup de solitude. Ils n'ont plus la chance d'avoir un toucher bienveillant, ils n'ont plus que droit à un toucher médical.

### **Certains des soins que vous pratiquez sont liés à des traditions. Quelle place prend la spiritualité dans votre vie?**

J'ai eu une éducation chrétienne, j'ai même été servante de messe (*rires*) mais ma spiritualité est plus énergétique. Je crois qu'on a tous la même divinité mais je n'ai pas forcément envie de mettre un nom là-dessus. Je viens de rentrer de Rome et j'ai assisté par hasard à une cérémonie où j'ai été très touchée par les chants. C'était du latin, je ne comprenais pas mais mon corps a senti et j'ai été émue. Ça pour moi c'est un moment de spiritualité.

### **Christine, êtes-vous née femme ou l'êtes-vous devenue?**

Qu'est-ce que c'est qu'être une femme? Si on parle de féminité, je crois que c'est la danse qui m'a permis de la laisser éclore. Aujourd'hui j'ai fait l'effort de mettre une petite robe, j'ai mis un peu de mascara mais ça fait deux ans que je ne me suis pas maquillée, mon quotidien c'est plutôt habit de travail ou tenue de montagne. La danse m'a amenée à explorer ma féminité à travers les robes, les chaussures, les mouvements... J'ai toujours aimé les déguisements et je crois que la scène permet d'oser des rôles qu'on a moins de facilité à endosser dans la vie de tous les jours.

### **Christine, si vous étiez un point sur la carte?**

Le sommet d'une montagne dans les Fjords norvégiens. J'ai fait pas mal de navigation avec deux amis skippers et j'ai eu la chance de naviguer là-bas. J'ai d'ailleurs passé mon permis pendant la pandémie, bateau à moteur par contre mais il faut bien commencer quelque part! (*Elle rit*) Résilience, n'est-ce pas?

### **Un point sur le corps?**

Le cœur. Parce que c'est le lien entre ce qui est terrestre et spirituel.

### **Une rubrique de *La Liberté*?**

Le cahier région.

### **Pour finir, avec qui partageriez-vous un café schnaps?**

Je crois que j'aimerais connaître mon grand-père que je n'ai jamais connu. (*Elle est émue*) Il est mort quand mon papa était tout petit. J'ai été très attachée à mes grands-parents qui sont décédés tous les trois. Si je pouvais rencontrer le quatrième, ce serait merveilleux tout simplement.

### **Votre mot de la fin?**

Béatitude. Qui se dit *Ananda* en hindi. » **AE**

La Liberté: 23.04.22

Journaliste: Angelique Eggenschwiler

Photographe: Alain Wicht