

Comment as-tu travaillé sur ta santé mentale en tant que danseuse ?

J'ai travaillé avec un coach. Par la suite, j'ai également appris au travers de l'expérience et d'une confiance en soi plus forte. Cependant, je dois dire que le stress mental augmente plutôt qu'il ne diminue avec l'âge, car sur scène, chaque année qui passe permet de mieux comprendre ce qui peut aller de travers. Bien sûr, la gestion du trac et du stress sur scène dépend en grande partie des prédispositions personnelles. Mais ce qui est bien, c'est que ces sujets sont enfin discutés ouvertement - les choses bougent à cet égard !

Le MAS in Dance Science de l'Université de Berne offre un vaste programme de formation continue dans le domaine des sciences de la danse. Quels sont les objectifs personnels que tu poursuis avec cette formation ?

J'étais à la fois curieuse et convaincue qu'il y avait encore beaucoup de choses à améliorer dans l'entraînement et le fonctionnement de la danse classique. La structure de l'entraînement de ballet suit une certaine logique interne. On sait toujours quel sera le prochain exercice et on peut s'y préparer en conséquence. Cela ressemble à un rituel. Je ne voudrais donc pas bouleverser complètement l'entraînement classique !

Mais en même temps, il faut se demander si les exercices répétitifs ne surchargent pas le corps et si l'entraînement en tant que tel peut être optimisé. Les ajustements de l'entraînement devraient viser à rendre le corps moins vulnérable aux blessures. Il en résulte qu'il est conseillé aux danseurs de ballet de suivre un entraînement complémentaire en plus de l'entraînement de ballet.

En ce qui concerne mes objectifs personnels, je trouverais très intéressant d'accompagner les élèves dans le domaine de la santé mentale. Imaginez par exemple qu'un membre d'une compagnie de danse se blesse et perde ainsi le contact avec le groupe. La blessure fait que l'on n'est plus impliqué quotidiennement dans le processus de répétition et de représentation. On se sent seul ! C'est précisément là que je veux intervenir - je veux être aux côtés des danseurs dans de telles phases !

Tu gères avec Vahe Martirosyan, danseur de ballet, le studio SAVA au cœur du Seefeld zurichois. Quelle est votre approche de l'entraînement et de la thérapie ?

Vahe et moi y organisons des entraînements personnels et en petits groupes, en mettant l'accent sur les aspects globaux de la santé. Notre approche ne s'adresse pas seulement aux danseuses et danseurs professionnels, mais aussi à tous ceux qui souhaitent maintenir leur corps en bonne santé ou optimiser leur entraînement grâce à des exercices fonctionnels. Grâce à notre propre expérience, avec des blessures parfois graves, Vahe et moi pouvons profiter de ces connaissances et les transmettre à nos clients pour qu'ils puissent suivre les progrès (de santé) de manière ciblée. Un danseur qui revient d'une blessure revient souvent plus fort. Chez SAVA, nous partageons volontiers ces connaissances et les techniques qui y sont liées.

Avec Katharina Lips, tu as créé la société Brodbeck & Lips GmbH. Avec "Homage to Ballet - A Night with the Stars", vous avez lancé l'année dernière votre premier projet sous votre propre nom. Cette année, il sera réédité les 22 et 23 septembre au Theater 11 de Zurich avec un programme cadre supplémentaire. Quels sont vos objectifs avec ce programme-cadre ?

Dès le début, nous ne voulions pas seulement présenter un spectacle. Nous voulons offrir au public la possibilité d'entrer en contact avec les spectacles et de créer un lien. Je suis convaincue que le programme-cadre sensibilise le public d'une manière particulière aux événements. L'année dernière, nous avons déjà organisé un atelier pour les étudiants, qui avait été très bien accueilli. C'est pourquoi cette année, nous avons mis encore plus l'accent sur le programme-cadre.

Notre objectif est de proposer aux participants une expérience interactive pour la soirée de gala. Lors de l'atelier chorégraphique avec Arshak Ghalumyan, les participants apprennent une partie d'une pièce avec le chorégraphe. De cette manière, les participants acquièrent de l'expérience avec le matériel de pas pendant la journée et voient le soir comment ce qu'ils ont appris est mis en œuvre sur scène par les professionnels. Contrairement à l'année dernière, les adultes qui n'ont aucune expérience de la danse pourront également participer à l'atelier. La célèbre experte en danse et en santé Clare Guss-West animera un atelier sur ce thème le dimanche 17 septembre de 11h00 à 12h30, en adaptant le niveau à chaque participant. Toutefois, il ne s'agit pas seulement d'apprendre les pas de danse, mais aussi de créer un lien émotionnel avec le spectacle en question et de susciter la passion de la danse.

Avec la superstar du ballet Anna Ol, il est également possible de participer à une leçon de ballet très spéciale le samedi 23 septembre entre 10h30 et 12h00 sur la scène du Theater 11. Il est nécessaire d'avoir des connaissances de base en danse classique, mais il n'est pas nécessaire d'être un professionnel. Pour plus de détails sur le programme-cadre, consultez notre site web à l'adresse <https://www.brodbeck-lips.ch/rahmenprogramm>.

Ta transition de danseuse de scène à organisatrice s'est faite en douceur. Quels conseils donnerais-tu à d'autres danseurs qui se trouvent dans une situation de transition similaire ?

Bien que ma transition puisse sembler sans heurts de l'extérieur, elle a été un processus important pour moi de l'intérieur. J'ai eu l'occasion de m'essayer à différentes tâches. Par exemple, j'ai assuré la mise en scène de la soirée de la comédie musicale Space Dream et j'ai été l'inspiratrice de la comédie musicale Sister Act au MAAG Halle. J'ai délibérément franchi les limites pour sortir de ma zone de confort.

Je pense que je recommanderais à tous les danseurs dans la même situation de prendre le temps d'essayer différentes activités. C'est justement parce que nous avons souvent une vision en tunnel pendant notre carrière active qu'il est important de s'épanouir de manière variée.

Personnellement, je n'ai pas encore trouvé de réponses définitives à des questions urgentes, telles que mon orientation professionnelle exacte ou ma voie future. Il s'agit d'un processus continu. Il ne faut pas s'attendre à savoir exactement ce qui va suivre juste après la fin de sa carrière de danseur. Cela prend simplement du temps.

C'est pourquoi j'apprécie beaucoup les possibilités que j'ai pu expérimenter jusqu'à présent. J'ai constaté que ces expériences m'ont fait mûrir et que je commence à me détacher de mon rôle de danseuse. Je me construis maintenant une nouvelle identité et des compétences passionnantes font que je peux aller plus loin. Mais cette question de nouvelle identité reste la plus difficile !

Les institutions reconnaissent de plus en plus la situation et prennent leurs responsabilités envers les danseurs en leur offrant un soutien, pas seulement financier. La prise de conscience se développe lentement mais sûrement parmi les responsables.

Dans le cadre de "Healthy Dance Education" de l'Université de Berne, vous soutenez l'organisation d'un symposium sur le thème "Psychological harm and safeguarding in a dance environment". Le contenu de ce symposium porte sur le bien-être psychologique des danseurs pendant la formation en danse. Comment est née cette collaboration avec l'Université de Berne ?

L'Université de Berne est responsable de l'organisation du symposium, c'est pourquoi nous, chez Brod-beck & Lips, ne sommes pas aussi activement impliqués. J'ai demandé à notre directrice d'études, Andrea Schärli, du MAS Dance Science, si un symposium pouvait être organisé dans le cadre de "Homage to Ballet". L'université de Berne a garanti la subvention financière et c'est ainsi que cette collaboration a vu le jour. Je suis naturellement ravie que le symposium se concentre sur le bien-être psychologique des danseurs. C'est un sujet d'actualité qu'il faut absolument développer, sans pour autant se contenter de dénigrer les anciennes pratiques. Cependant, il y a des problèmes évidents auxquels il faut s'attaquer.

Dans le cadre du symposium, l'accent est mis sur les facteurs psychologiques dans le débat actuel sur la danse. Comment as-tu géré la pression psychologique dans les théâtres, compte tenu de ta carrière courte et compétitive ? Peux-tu nous donner quelques "bonnes pratiques" ?

Le fait que l'on puisse travailler sur les aspects psychologiques est déjà une découverte importante. Cependant, la manière de travailler est très individuelle. Certains de mes collègues pratiquent la méditation, tandis que d'autres ont besoin d'un soutien extérieur. Il est important qu'un tel soutien externe soit proposé.

Fondamentalement, je pense que nous devons lever le tabou sur ce sujet. Jusqu'à présent, on disait simplement qu'il fallait être fort. Mais la nervosité avant de se produire devant une grande assistance est tout à fait normale. Cela reflète également la société, où l'on donne l'impression d'être sûr de soi, "I'm in charge of the situation". C'est pourquoi de tels sujets n'ont souvent pas été abordés ou discutés publiquement. Mais cette situation est en train de changer !

Dans ce contexte, je pense qu'il convient de recourir à un soutien extérieur dès que l'on en ressent le besoin. Il serait également judicieux que les institutions mettent à disposition, par exemple, un 'optimiseur de performance' indépendant en tant que personne de confiance, qui serait peut-être également soumis au secret professionnel.

Encore une fois ! Chaque athlète de haut niveau a un coach mental à ses côtés, alors pourquoi n'y aurait-il pas aussi un psychologue de la danse dans les compagnies de danse ? Je me demande pourquoi nous n'entraînons pas le côté mental de la même manière que les facteurs physiques.

Il ne serait pas approprié d'attendre des directeurs de ballet qu'ils aient une formation complète en psychologie de la danse, car les directeurs et directrices sont souvent aussi chorégraphes. Cela représente une double charge considérable. De nos jours, il est extrêmement difficile d'exercer simultanément des fonctions de gestion et de chorégraphie. Il serait judicieux de séparer clairement les tâches de la direction et celles de la chorégraphie interne !

Être danseur est un métier difficile, et pas seulement sur le plan psychologique. Chaque danseur est confronté à des problèmes physiques au cours de sa carrière. Qu'est-ce qui t'a le plus aidé à revenir à la danse après une blessure au cours de ta carrière ?

Avoir quelqu'un à ses côtés qui comprend les défis est d'une valeur inestimable. Parfois, il suffit d'être présent, d'écouter et peut-être de motiver pour se remettre sur pied. Lorsque je me suis remise de ma déchirure des ligaments, je me suis rendue à Gelsenkirchen, au centre de compétence pour la médecine de la danse. Cette expérience a été très enrichissante, en particulier les échanges avec d'autres danseurs qui avaient des problèmes similaires. Nous avons eu l'occasion de pratiquer l'aquagym et de l'entraînement en groupe, toujours de manière modérée. Nous avons ainsi pu nous soutenir mutuellement. L'attention que l'on vous porte dans ces moments-là est inestimable, car les danseuses et danseurs ont souvent l'impression que personne ne comprend vraiment leur situation.

Il est tout aussi intéressant de noter le point de renversement mental ou un certain mécanisme de protection qui se met en place au moment où l'on se blesse. On accepte la blessure, mais l'instant d'après, on commence déjà à se préparer intérieurement au retour. En même temps, il faut être conscient que le processus de réhabilitation n'est pas toujours linéaire.

En plus des nombreux événements en septembre, tu écris ton mémoire de fin d'études pour le MAS in Dance Science à l'université de Berne. Comment parvient-on à tout concilier tout en restant en forme ?

Pour être honnête, ce n'est pas si facile pour moi (rires). Je viens d'un milieu professionnel très structuré, où mon esprit d'initiative n'a pas toujours été sollicité. Lorsque j'étais danseuse classique, tout était réglé à la minute près, du début de l'entraînement jusqu'aux représentations, y compris les voyages entre les deux et les vacances. En fait, c'était un peu comme à l'école !

Maintenant, je travaille de manière indépendante et je dois m'imposer mon propre rythme. De ce point de vue, je dois encore travailler sur moi-même. Je n'ai pas toujours réussi à concilier mes études de danse à Berne et ma vie de danseuse professionnelle en cette période de transition. Je me sentais parfois dépassée ! Heureusement, la directrice des études est très compréhensive et m'aide beaucoup dans les périodes de stress. Maintenant, je constate qu'un calme intérieur s'installe peu à peu. Je gère désormais mieux les phases de pression, j'arrive à mieux me structurer et à établir des priorités. Après 16 ans de compagnie de danse et de structure, l'indépendance est un processus d'apprentissage fascinant pour moi !

Pour plus d'informations: <https://www.brodbeck-lips.ch>