

Guide anti-blues

Dix personnalités romandes livrent leurs astuces pour **garder le moral** en toutes circonstances + notre sélection de films et de livres pour en rire, parce que c'est bon pour la santé!



Silke Pan, un destin et une force hors du commun.

SILKE PAN Acrobate.

«Accepter ce que l'on ne peut pas changer»

«Face aux épreuves, il faut devenir son propre coach. Le bonheur, ça se construit. Si on le veut vraiment, on peut aller le chercher. Le meilleur moyen d'y parvenir, c'est le travail qui permet de reconstruire son estime de soi.» Aussi douce qu'amicale, Silke Pan sait de quoi elle parle. Acrobate de cirque, cette femme a fait en 2007 une chute de trapèze qui l'a laissée paraplégique. Depuis deux ans, elle est de retour sur scène avec un numéro où elle enchaîne des prouesses effectuées à la seule force de ses bras. Cette professionnelle du spectacle l'affirme avec simplicité: «Maintenant, je suis heureuse.»

Avant de repartir à pleine vitesse dans l'année qui commence, Silke Pan a eu une actualité chargée ces dernières semaines. Sanglée dans un exosquelette robotique, l'artiste a

présenté à Lausanne un spectacle de danse sur une chorégraphie d'un danseur du Béjart Ballet, Antoine Le Moal. L'Aiglonne figurait aussi au programme du cirque de Noël Lieberum, en Allemagne. Elle a en outre participé au Festival international du cirque Auvergne Rhône-Alpes Isère à Grenoble, qui a accueilli près de 20 000 personnes.

L'acrobate garde de son accident des douleurs contre lesquelles la médecine ne peut rien. Elle les apprivoise grâce à la pratique de la méditation. «Je fais des exercices de visualisation où la souffrance s'extirpe de mon corps et se dissout comme un nuage dans le ciel.» Quelle leçon de vie tire-t-elle de son expérience? «Il faut accepter ce que l'on ne peut pas changer et se fixer de nouveaux objectifs à atteindre.»