



Thème
Accompagnement
psychologique
Page 6



Recette
Ragoût de
lentille beluga
Page 10



Après le fauteuil roulant, le retour à la scène :

« Ce fut comme
une renaissance »

à partir de la page 4

Après une grave chute de trapèze en 2007, l'artiste de cirque Silke Pan a commencé une nouvelle vie en fauteuil roulant. Depuis, elle s'est lancée dans de nouvelles voies comme entrepreneuse, coach de vie et sportive de niveau mondial. Elle est retournée sur scène à Moudon durant l'hiver 2021.

Apprendre qu'on ne pourra plus jamais marcher doit être terrible. Pendant votre rééducation, qu'est-ce qui vous a aidée à affronter ce coup du sort ?

Les trois premiers mois, j'ai dû lutter contre les douleurs occasionnées par mon grave traumatisme crânien. Je ne supportais ni les bruits, ni la lumière, mais les choses ont fini par s'améliorer. En tant qu'artiste, j'ai appris à faire abstraction des influences négatives et à me concentrer sur les moments particuliers qu'on souhaite offrir au public.

En quoi cette attitude vous a-t-elle aidée ?

Même si je ne sentais plus mes jambes paralysées et mon bassin après l'accident, je pouvais toujours regarder par la fenêtre et profiter des journées ensoleillées. Cette attitude face à la vie m'a beaucoup aidée. Dans la première phase de ma convalescence, la thérapie par le dialogue que j'ai suivie au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil m'a également aidée.

Vous avez retrouvé la rage de vivre.

Avec l'accident, tous les rêves que j'avais en tant qu'artiste m'ont paru inaccessibles. Or, je savais pertinemment que je voulais donner un nouveau sens à ma vie et me fixer de nouveaux objectifs. Dans ma nouvelle vie de paraplégique, mon premier défi a consisté à réinterpréter correctement les signaux envoyés par mon corps.

Comment avez-vous réussi à faire de votre handicap une force tout en vous dépassant sur les plans sportif et artistique ?

En rééducation, on m'a initiée au handbike, un vélo qu'on fait avancer en faisant des mouvements circulaires avec ses bras. J'ai retrouvé de nombreuses libertés grâce à cet équipement sportif, qui me permettait de parcourir plus rapidement de nouvelles distances qu'avec mon fauteuil roulant. Après quelques mois passés à l'hôpital, l'air frais m'a fait un bien fou. Je n'avais plus l'impression d'avoir un corps handicapé, mais je ressentais les efforts physiques dans mes muscles, comme avant l'accident.

Pendant le confinement, j'ai réessayé de marcher sur les mains, tout d'abord comme simple entraînement musculaire. Quand j'ai réussi à équilibrer mon corps de manière autonome grâce à une barre de fer stabilisée, ça a été comme une « renaissance ». Après avoir partagé des vidéos sur les réseaux sociaux, on m'a encouragée à me produire dans un cirque. Ma prestation a eu lieu pendant les fêtes de fin d'année 2021 à Moudon.

Vous participez depuis 2016 au développement d'un « exosquelette » portable, qui traduit les impulsions électriques en mouvements de marche et devrait être utilisé en rééducation. À quel point est-ce important pour vous de donner du courage aux autres ?

Je veux montrer aux autres qu'on peut surmonter les expériences graves. Même quand on pense avoir tout perdu, le sport et les activités artistiques, sociales et professionnelles peuvent donner un nouveau point d'appui.



Silke Pan – une histoire de vie inspirante

Danse, acrobatie, musique et théâtre : depuis sa plus tendre enfance, Silke Pan a toujours été en mouvement. Elle a fréquenté des écoles de cirque en Suisse et à Berlin et s'est produite comme trapéziste, contorsionniste et équilibriste sur les mains. En 2007, elle s'est brisé les 10e et 11e vertèbres lors d'une chute de trapèze et est devenue paraplégique. Après sa rééducation, elle a fondé l'entreprise de décoration de ballons Cannibaloon avec son compagnon Didier Dvorak et a remporté quelques succès sportifs de niveau mondial en handbike.

Aujourd'hui, Silke est une artiste, une coach et une conférencière très demandée (p. ex. pour TEDx). Pour en savoir plus sur Silke Pan et ses projets actuels, rendez-vous sur www.silkepan.ch

Une rage de vivre sans limites

