

ÀBLOCK!

PRÉSENTE

**Prendre son
envol avec**

Octavie
Escure

**Son histoire et
son programme Fit'Ballet
en **21 jours** pour oser
la danse**



LEDUC ↗

Vous rêvez d'avoir le corps d'une danseuse ou d'un danseur et le mental d'une étoile ? Avec Octavie Escure, c'est possible ! La danse classique est un sport complet qu'elle a rendu accessible à tous en créant le Fit'Ballet, une méthode inédite qui tonifie et sculpte le corps tout entier, en plus de développer confiance en soi et énergie. Découvrez dans cet ouvrage l'histoire inspirante d'Octavie et son programme holistique en 21 jours pour vous aider à prendre vous aussi votre envol en osant la danse !

- » **25 exercices de Fit'Ballet, échauffements et étirements illustrés pas à pas pour gagner, tonifier, affiner les muscles des jambes, du ventre et de la taille, du dos et des pieds avec élégance.**
- » **Des recettes healthy et des conseils pour une alimentation qui fait du bien.**
- » **Les routines et secrets d'Octavie pour entretenir son corps et son mental de danseuse : yoga, relaxation, auto-massages.**
- » **Le tout en musique, avec la playlist d'Octavie !**

Inclus : des conseils spécifiques pour pratiquer enceinte ou en post-partum.

Danseuse professionnelle, professeure diplômée d'État en Danse Classique et créatrice du Fit'Ballet, **OCTAVIE ESCURE** a ouvert 5 studios à Paris, Perpignan, Lausanne, Berlin et Barcelone et propose également des cours en ligne. Son site : www.fit-ballet.com

ÀBLOCK! est un media dédié au sport qui fait bouger les lignes (ablock.fr). Un media stimulant, motivant qui s'est donné pour objectif d'inspirer les femmes (et les hommes !) et de les inciter à pratiquer un sport, mais aussi à s'imposer, à abattre les barrières de genre, combattre les clichés, à lutter contre ces freins souvent inconscients qui nous contraignent dans le but de mieux se réaliser, de développer leur confiance en elles et en eux, de leur donner l'envie d'entreprendre dans tous les domaines de leur vie. Car le sport est un moyen d'émancipation. Du regard des autres, de son propre regard, de la peur aussi qui nous cloue sur place quand on veut changer quoi que ce soit dans nos vies. Le sport est une clé qui ouvre des portes insoupçonnées.

19,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2417-3



9 791028 523213

editionsleduc.com

LEDUC

ÀBLOCK!



Rayon :
Bien-être, sport

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration de Valérie Domain

Édition : Céline Haimé

Design couverture et maquette : Caroline Gioux

Photographie : portraits p. 93, 124, 158 et postures de danse p. 78 à 214 : Catherine Delahaye/
p. 28 : Caroline Clastres / p. 41 : Hervé Le Gall / p. 43 : Kevin Pailler / p. 47 : Sophie Jarry

Photography / p. 56, 62 : Laura Benvenuti / p. 66 : Virginie Zilbermann / food : Adobe Stock

Stylisme et set-design : Amélie Callier Broyer

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2417-3

**Prendre
son envol avec**

Octavie
Escure

**Son histoire
et son programme Fit'Ballet
en 21 jours pour oser la danse**

LEDUC 

Le sport est une clé, je vous fais un double ?

Par Valérie Domain¹, fondatrice du média ÀBLOCK!

On a tou-te-s des premières fois, des dates qui nous façonnent. Et le sport fait souvent partie de ces moments forts. Dans mon cas, il y en a surtout eu trois : la première fois que j'ai pu courir un 10 kilomètres, la première fois que j'ai réussi à faire un poirier et la première fois que je suis parvenue à monter à la corde lisse.

Toutes ces premières fois ont eu lieu l'année de mes 50 ans.

J'en tire plusieurs enseignements : il n'y a pas d'âge pour pratiquer ou commencer le sport ; on n'imagine pas ce qu'on est capable de faire ; ces petites choses, ces petits riens, peuvent bouleverser une vie.

1. Valérie Domain est la fondatrice et directrice de la publication du média digital ÀBLOCK!. Le sport qui fait bouger les lignes (ablock.fr). Elle est journaliste depuis plus de vingt ans. Grand reporter dans la presse écrite, elle a aussi lancé gala.fr avant de rejoindre aufeminin.com puis nouvelobs.com à des postes de direction éditoriale. Valérie Domain est également l'autrice d'une dizaine de livres.

Quand j'ai dû écrire un nouveau chapitre de mon existence, c'est le sport qui m'a remise debout. Le sport est un moyen d'émancipation. De tout. Du regard des autres, de son propre regard, de la peur aussi qui nous cloue sur place quand on veut changer quoi que ce soit dans nos vies. Le sport est une clé qui ouvre des portes insoupçonnées.

Ce sport a été si présent, si indispensable, dans ma deuxième partie de vie, qu'il m'est apparu comme une évidence de partager cette expérience. Mais aussi, et surtout, de proposer aux femmes qui, comme moi, un jour, ont eu ce même déclic, de témoigner pour en pousser d'autres à pratiquer et à connaître ces émotions, ces bouffées d'endorphines ! Un cercle sportif vertueux en quelque sorte.

Ainsi est né ÀBLOCK!, un média digital (ablock.fr) stimulant, motivant. Un outil qui donne la parole aux sportives, qui incite à l'action afin de trouver en soi des ressources pour se réaliser et ainsi pouvoir davantage s'imposer dans toutes les sphères de sa vie.

La collection ÀBLOCK! développée avec les éditions Leduc est sur cette même ligne éditoriale à forte sensibilité féminine, même si nous n'excluons pas d'y accueillir des hommes, nos partenaires, pas nos adversaires.

Dans ces ouvrages vrais et inspirants, vous tenez l'un d'eux entre vos mains, la parole est généreuse, les routines sans artifices. Nous ne sommes pas dans le monde des influenceuses et influenceurs, mais dans celui de celles et ceux qui ont découvert dans le sport bien plus que ce qu'elles ou ils imaginaient et le partagent avec nous. Ces confidences sont un cadeau. De ceux qui nous aident à bouger, à nous transcender.

Avec cette collection, on vous embarque encore et toujours dans des histoires de vie et de sport. C'est musclé et tellement inspirant ! Soyons ÀBLOCK !

Sommaire

Introduction	9
---------------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

<i>Histoire de vie</i>	13
------------------------------	----

DEUXIÈME PARTIE

<i>Ma méthode en 21 jours</i>	71
-------------------------------------	----

Semaine 1	93
------------------------	----

Semaine 2	125
------------------------	-----

Semaine 3	159
------------------------	-----

<i>21 jours, et maintenant ?</i>	189
--	-----

Danser enceinte ? Évidemment !	193
---	-----

Danser après l'accouchement ? Évidemment !	205
---	-----

Encore deux ou trois choses à vous dire...	217
---	-----

Mes 4 recettes Healthy Fit	221
---	-----

Table des matières	236
---------------------------------	-----

**Je dédie ce livre à tou-te-s mes élèves,
Fi'ballerines et Fi'ballerins,
ainsi qu'à tou-te-s les passionné-e-s de danse
qui auront l'audace d'ouvrir cet ouvrage.**

**J'espère que vous croyez en vous,
n'oubliez pas que chaque jour
est une nouvelle occasion d'essayer.**

Introduction

À l'heure où j'écris ce livre, où je déroule mon histoire de vie et de danse, où je vous délivre ma méthode Fit'Ballet, j'apprends que j'attends un deuxième enfant. Mon fils Léon, bientôt 4 ans, s'apprête à accueillir un petit frère ou une petite sœur. Et ces deux événements se produiront quasiment en même temps. Je donne ainsi naissance à pas moins de deux bébés au printemps, mon enfant et mon livre, quelle joie ! Jolie coïncidence ou signe du destin, je n'en sais rien, je savoure, c'est tout. Et je me projette. Je vous imagine lire ces lignes, je vous imagine entrer dans mon intimité, je vous imagine réaliser les exercices de Fit'Ballet et vous inspirer, je l'espère, de quelques-uns de mes rituels et conseils de vie. J'en ressens un immense plaisir !

Entre deux récits, parfois touchants, parfois bouleversants (c'est toujours extrêmement émouvant de poser le regard sur le chemin parcouru), je cherche un prénom pour mon bébé. Ainsi, le passé, le présent et l'avenir ne font plus qu'un. Ce livre revêt donc une signification toute particulière pour moi. Il est à la fois un aboutissement et un commencement.

Je me réjouis de partager avec vous ce que la danse m'a toujours apporté. Elle a été un remède pour surmonter les incidents de la vie, permettant d'extérioriser physiquement des sentiments et des ressentis. La danse comme une thérapie. Heureuse ou malheureuse, elle me fait un bien fou.

Aujourd'hui, plus que jamais, nous avons besoin de réconfort. Au début de la crise sanitaire, je me suis posé une foule de questions. Lorsque j'ai dû fermer les studios Fit'Ballet et que j'ai lancé les cours en live sur les réseaux sociaux, je me suis dit : « Ça ne sert à rien ce que tu fais, qui penses-tu aider ? » Mais des commentaires enthousiastes ont suivi, ces paroles bienveillantes, ces mots de remerciement, « Tu nous as sauvé-e-s du confinement », j'en avais les larmes aux yeux. Ainsi, j'ai fait du bien aux gens sans l'imaginer.

La raison de ce livre, c'est ça aussi, vous encourager, encore et toujours, à danser, à partager de beaux moments avec d'autres, mais aussi avec soi. Cette méthode Fit'Ballet en 21 jours est un sésame pour bouger et se réconcilier avec son corps. Même enfermé-e chez soi, même sans matériel, c'est possible. On trouvera toujours le moyen de danser, n'importe où et où que l'on soit. Prenez votre envol !

**Première
partie**

Histoire
de vie

Dans les tutus de ma mère



Je suis née danseuse. Ça peut paraître convenu dit comme ça, mais c'est vrai. Ma mère a dansé à l'opéra de Paris et dans les théâtres de France avant de devenir professeure de danse. J'ai toujours vécu dans la mousseline, l'organza et le tulle et je me sens plus à l'aise perchée sur des pointes qu'avec des chaussures. Je ne peux m'imaginer autrement qu'en mouvement. Alors, oui, je suis née danseuse.

La danse, pour moi, a commencé dès que j'ai pu tenir debout. J'ai pris mes premiers cours comme j'ai fait mes premiers pas : tout naturellement. Des pas ou plutôt des entrechats au côté de ma maman, dans son école de Perpignan. Ma mère avait arrêté sa carrière dans la danse classique à l'âge de 24 ans pour créer ce centre de danse. À l'époque, soit tu dansais soit tu faisais des enfants. Enceinte de moi, elle avait quitté Paris pour s'installer avec mon papa architecte, dans le sud de la France.

Quand la danse est entrée dans ma vie, ce n'était ni un déclic ni une passion qui se révélait à moi. Car je ne saurais dire si j'ai aimé ça ou pas. Je dansais, c'est tout. Ça a tout de suite fait partie de moi. Aujourd'hui encore, il m'est presque vital de me trouver dans une salle de danse au moins une fois par jour.

Lorsque j'étais enfant, je faisais aussi du violon, du solfège, au conservatoire. Cela me plaisait beaucoup, c'était un complément à la danse, même si je ne le voyais pas de cet œil-là à l'époque, mais je me rends compte aujourd'hui qu'avoir une « oreille » m'a beaucoup apporté au niveau du rythme : je suis incapable de faire un exercice sans écouter la musique ou compter les portées.

À l'école primaire, une maîtresse m'a un jour demandé quel métier je souhaitais exercer plus tard, j'ai simplement répondu : « Bah, je veux danser ! » J'allais à l'école de ma maman tous les jours, je pratiquais déjà trois ou quatre heures de danse par semaine et j'avais fait mon

premier spectacle à l'âge de 4 ans, c'était assez intense. Je n'avais aucun doute sur mon orientation.

*« Aujourd'hui encore, il m'est presque vital
de me trouver dans une salle de danse
au moins une fois par jour. »*

Et puis, j'adorais me maquiller, coiffer mes cheveux, porter des costumes toujours différents, créer des spectacles à la maison avec mes sœurs et les enfants du quartier... Toute cette préparation avant de monter sur scène, ce sont mes plus beaux souvenirs d'enfance, davantage que les ballets eux-mêmes. Je me souviens particulièrement bien d'un costume alors que j'avais 8 ou 9 ans. Il avait été confectionné spécialement pour moi par Martine, la meilleure amie de ma mère, avec qui elle avait créé l'école de danse Synopsis à Perpignan. C'était dans le cadre d'un concours où je devais interpréter une danse slave. Ce costume était magique, j'en avais des étoiles plein les yeux ! Je l'ai toujours précieusement conservé, c'est une relique !

Je suis restée longtemps dans les tutus de ma mère, jusqu'au moment où j'ai senti qu'il me fallait partir pour pouvoir évoluer. J'avais 12 ans, mais en réalité, j'avais ce désir depuis mes 8 ans. Comme ma maman, comme toutes les petites danseuses, j'avais ce rêve d'entrer à l'opéra de Paris. Mais lorsque je me suis présentée à l'audition, ce ne fut pas comme ma mère, car je n'ai pas été prise. J'étais trop grande et je n'avais, de toute façon, certainement pas le physique. Je n'ai jamais retenté le concours. Je pense qu'on a tou-te-s une destinée et il était écrit que ce n'était pas mon destin. Aujourd'hui, je suis même certaine que ce n'était pas pour moi, cela n'aurait servi à rien de m'acharner.

À 30 ans, lorsque je me retourne sur mon passé, à la lumière de ma carrière, je réalise que je n'étais pas faite pour ce « job ». Rester dans les rangs, obéir, danser ce que d'autres veulent que tu dances, ce n'est pas moi. C'est même à l'opposé de ce que je suis. Je veux danser, oui, mais je veux être libre.

J'ai donc continué à suivre les cours de ma mère avec application, mais je manquais de discipline. Pour être honnête, je n'écoutais pas ses conseils. Nous avons des relations mère-fille tendues, je pense qu'elle me mettait inconsciemment davantage la pression car j'étais sa fille et j'avais du mal à accepter qu'elle me corrige. Inconsciemment aussi – je le sais maintenant car, avec le recul, on comprend beaucoup de choses –, je lui faisais payer son absence. Une absence liée à un drame. Celui qui allait bouleverser ma vie, déconstruire la petite fille que j'étais.

« Rester dans les rangs, obéir, danser ce que d'autres veulent que tu dances, ce n'est pas moi. C'est même à l'opposé de ce que je suis. Je veux danser, oui, mais je veux être libre. »

Ma sœur s'appelait Noémie

Ce drame, lorsqu'il nous a frappé-e-s, nous a tou-te-s fragilisé-e-s. Ma petite sœur de 4 ans, Noémie, est tombée gravement malade alors que j'avais 8 ans. Un cancer. Quatre longues années de maladie durant lesquelles la vie à la maison a suspendu son cours. Ma mère n'était pas très présente, j'avais pourtant besoin d'elle, plus que jamais. Elle faisait des allers-retours à Montpellier où Noémie était régulièrement hospitalisée. Elle restait avec elle pour les séances de chimiothérapie, de rayons, lors de ses opérations. Noémie allait mieux puis elle rechutait, c'était extrêmement difficile à vivre. Papa s'occupait de nous au quotidien, assurait notre train de vie, il était très fort, le plus fort de tous. Trop fort, sans doute. Tellement qu'il s'écroulera à la mort de Noémie.

Moi, pendant ces quatre années de maladie, je devais faire « comme si », demeurer l'enfant que j'étais, continuer le violon, la danse, aller à l'école où j'étais une élève plutôt moyenne, ni cancre ni excellente. Jamais la meilleure mais jamais la pire. Je vivais mon quotidien de petite fille sans pouvoir occulter ce que vivait Noémie. Il me fallait vivre avec. Pour autant, je riais, je m'amusais. Quand on est enfant, on ne réalise pas vraiment. C'est après, lorsqu'elle est décédée, que j'ai pris réellement conscience du drame qui se jouait.

*« Papa s'occupait de nous au quotidien,
assurait notre train de vie, il était très fort,
le plus fort de tous. Trop fort, sans doute.
Tellement qu'il s'écroulera à la mort de Noémie. »*

Avec Noémie, nous avions cinq ans de différence, mais elle commençait à atteindre un âge auquel se créent les liens dans une fratrie. Son cancer les a renforcés, mais les a aussi modifiés car on adopte un comportement différent avec une sœur malade. Cela m'a fait grandir d'un seul coup, j'ai eu l'impression de passer un cap, celui de l'enfance insouciante et légère, pour rejoindre une autre rive, celle sur laquelle allait désormais évoluer une fillette plus mature, comme on peut l'être lorsqu'on est confronté-e à ces situations tragiques très jeune.

J'ai une autre sœur, Éloïse, qui à l'époque avait seulement 2 ans. C'est sans doute avec elle que les liens ont été les plus forts, nous nous sommes rapprochées pendant cette épreuve. Elle ne comprenait pas très bien ce qu'il se passait, pourquoi sa maman n'était pas là. Alors, comme s'il me fallait prendre le relais de cette mère absente, je me suis sentie responsable d'Éloïse. J'ai été une grande sœur très maternelle, tant et si bien qu'il lui arrivait parfois de m'appeler « maman ».

Pourtant, ma mère faisait en sorte d'essayer de maintenir une vie familiale normale. Lorsqu'elle rentrait à Perpignan entre deux séjours auprès de Noémie, elle reprenait les cours de danse, sans doute parce que faire ce que l'on aime nous aide à aller un peu mieux, à surmonter la souffrance, les situations difficiles. Je ne l'ai jamais vue annuler des spectacles ou des cours. Elle était, par ailleurs, soutenue par son amie et associée Martine qui faisait tourner l'école lorsqu'elle partait et

qui s'occupait de ma sœur et moi lorsque mon père travaillait. Parce qu'il fallait bien continuer, malgré tout.

Pour moi aussi, la danse avait quelque chose de thérapeutique. Elle l'est toujours, d'ailleurs. Elle me permet d'oublier ce qui ne va pas à un moment précis. Et je dansais avec beaucoup de plaisir. Voir ma mère donner des cours dès qu'elle le pouvait m'a sans doute déculpabilisée, m'a donné le droit de ressentir ce plaisir-là. Et peut-être que la regarder danser dans cette période si difficile m'a appris à toujours aller de l'avant.

Noémie, elle aussi, aimait le classique, elle a dansé tant qu'elle a pu. On a eu le temps de faire deux spectacles ensemble. Elle était assez douée, davantage que moi. Elle avait des aptitudes physiques, de très belles jambes, un joli cou-de-pied. Lorsqu'elle est décédée, je me souviens m'être dit – j'avais alors 12 ans – que je devais chérir chaque moment de mon existence et que je ferais tout ce qu'elle n'avait pas eu le temps de faire.

La danse m'apportait tant, je savais que je ne ferais pas autre chose de ma vie et je comptais bien m'en donner les moyens. Je suis quelqu'un d'un peu bornée, butée, un peu naïve aussi, ça m'a évidemment aidée ! Quand je décide de faire quelque chose, je fais tout pour y arriver.

Dans la famille, nous avons eu ensuite quatre ou cinq années extrêmement difficiles. Je n'avais jamais vu mes parents se disputer, ils riaient beaucoup, ils étaient mes rayons de soleil. Ce couple, si parfait à mes yeux, se délitait. Mon père sombrait lentement dans une dépression qui allait finir par détruire l'harmonie qui les unissait avant la maladie de Noémie. Et par là même détruire l'harmonie familiale. Il ne comprenait pas comment on pouvait encore vivre, rire, après une telle tragédie. Notre insouciance le mettait en colère.

« Lorsqu'elle est décédée, je me souviens m'être dit – j'avais alors 12 ans – que je devais chérir chaque moment de mon existence et que je ferais tout ce qu'elle n'avait pas eu le temps de faire. »

Mes parents ont fini par se séparer. Les épreuves de la vie sont parfois trop dures à surmonter, même pour ceux qui s'aiment. Cela me fit une peine immense de laisser partir mon père, mais ce fut aussi un soulagement, je me disais : « On va aller mieux. » Et ce fut, en effet, bénéfique pour tout le monde. Une fois seul, mon père s'est relevé, il avait besoin de se reprendre en main sans témoin, de vivre son chagrin à lui. Le chagrin, c'est tellement personnel.

Aujourd'hui, mes parents sont les meilleurs amis du monde et le couple le plus soudé que je connaisse !

Ainsi, dans cette atmosphère lourde et destructrice, il était devenu urgent de m'éloigner. J'étais entrée en rébellion dès la maladie de ma sœur, j'avais 8 ans et un caractère déjà bien forgé. Au début de l'adolescence, je me suis rendu compte que ce que je faisais subir à ma mère était injuste, mais je ne parvenais pas à me comporter autrement. Je lui ai donc dit : « Maman, il faut que je parte. » C'était pour préserver notre relation, mais aussi parce que c'était contre-productif pour moi. Si je voulais être danseuse, je devais écouter, apprendre, ne pas être dans la colère et le ressentiment.

Ma mère savait que c'était la bonne décision. On n'avancait pas, on se disputait souvent. Ma petite sœur venait de partir et c'était si douloureux qu'elle s'est dit qu'il valait peut-être mieux que je m'éloigne. Une façon de m'épargner du désespoir.

Danser de mes propres ailes

Je suis alors partie en pension puis en famille d'accueil, à Nîmes. Il y avait là une école reconnue, tenue par la maîtresse de ballet Michèle Lucibello qui avait créé le Jeune Ballet du Languedoc. Plusieurs de ses élèves avaient rejoint des corps de ballet, ceux de l'opéra de Paris, de Béjart, de Roland Petit... ma maman elle-même était passée, plus jeune, entre ses mains.

Michèle Lucibello avait une méthode un peu à l'ancienne et je soupçonne ma mère de s'être dit qu'elle me materait un peu ! Ça m'a fait du bien de ne plus être chez moi, de danser de mes propres ailes. J'étais en sport-études et je m'y suis mise à fond. Ce que je me permettais de faire avec ma mère, je ne me le suis jamais autorisé avec aucun·e autre professeur·e. J'ai donc pu progresser beaucoup plus rapidement.

Ça a été un tournant dans ma façon de penser la danse, je ne pouvais plus passer une heure de cours à faire systématiquement l'inverse de ce qu'on me disait de faire. Michèle Lucibello était une professeure très exigeante, qui nous menait la vie dure, mais j'ai adoré ! J'aime qu'on me challenge, que l'on soit dur avec moi, il me semble que c'est ainsi que je m'améliore. Et puis, j'ai toujours eu beaucoup de



mal à accepter un compliment. Je préfère qu'on me pousse dans mes retranchements, qu'on me crie dessus presque ; en tout cas, à cette époque, cela me faisait du bien. Je vivais chez une amie de ma mère, également professeure de danse, Frédérique Basset, ancienne soliste du ballet de Roland Petit, tout le contraire de Michèle Lucibello, beaucoup plus douce. Je trouvais ainsi un équilibre, j'étais dans un cocon.

« Michèle Lucibello était une professeure très exigeante, qui nous menait la vie dure, mais j'ai adoré ! J'aime qu'on me challenge, que l'on soit dur avec moi, il me semble que c'est ainsi que je m'améliore. »

Je suis restée à Nîmes jusqu'à mes 15 ans avant de rentrer à Perpignan. Après trois années loin de ma famille à apprendre la danse avec humilité, il m'a semblé possible de reprendre des cours avec ma mère. Effectivement, je l'écoutais beaucoup plus, j'étais apaisée, j'avais grandi, tout simplement.

C'était l'année de ma seconde, j'ai repris le lycée à temps plein et je dansais le soir jusqu'à 22 heures. J'avais quelques copines, mais je ne sortais pas beaucoup avec elles. Je ne dirais pas que nous n'étions pas sur la même longueur d'ondes car je suis encore aujourd'hui en relation avec certaines, mais lorsqu'elles allaient en soirée ou au cinéma, moi, j'étais sur mes pointes. Pour autant, je ne me sentais pas à l'écart. C'était une autre vie, mais une vie à laquelle j'étais habituée.

Ma chance, sans doute, était que ma meilleure amie, Céline, nourrissait le même rêve d'être danseuse. Nous ne nous quittions plus depuis notre rencontre en sixième, toujours ensemble comme des sœurs jumelles liées par une même passion. Je ne me suis jamais sentie seule ou alors je ne m'en souviens pas. La danse était plus forte que tout. Quand ça te prend, ça ne te lâche pas.

C'est ce que je ressens aujourd'hui, lorsque je me retourne sur le passé, ce sentiment de dévouement total, quasi monacal. C'est bien pourquoi je me suis rattrapée par la suite lorsque ce rockeur

un peu déjanté qu'est Peter Doherty, aux antipodes de mon univers feutré et poudré, a débarqué dans ma vie, ou plutôt dans nos vies, puisque, là encore, nous étions ensemble avec Céline. Les Demoiselles de Rochefort du rock, c'étaient nous ! Là, on a fait à peu près tout ce qu'on n'avait pas pu faire pendant nos années lycée. Mais avant cette rencontre qui allait totalement changer le cours de ma vie, j'ai découvert une nouvelle forme d'indépendance et de liberté en quittant la France pour la Suisse.

Ambiance « *Fame* » à Genève

Ma mère connaissait un professeur reconnu dans le milieu, répétiteur à New York dans les années 1970 du chorégraphe George Balanchine, lui-même pionnier du ballet aux États-Unis. J'ai toujours été admirative de la façon de danser des Américains, ce côté vif et dynamique, j'aimais le show, j'aimais Broadway.

Ce professeur, David Allen, a été un homme controversé à une période de sa vie, mais il m'a énormément fait progresser techniquement. C'était un ancien danseur étoile, il s'était illustré sur les scènes