

→ Le Ballet du Grand Théâtre de Genève compte 22 danseurs et danseuses, dont le rythme de travail est soutenu durant la semaine, sans compter les représentations.

# Une question d'équilibre

Choisir d'être danseur ou danseuse, en utilisant son corps comme outil de travail, intrigue encore en 2024. Rituels, nutrition, reconversion, gestion des blessures et de la santé mentale: trois artistes du ***Ballet du Grand Théâtre de Genève*** racontent les coulisses de la profession

texte: **Jade Albasini**

photos: **David Wagnières pour le magazine T**

**A** quelques jours du lever de rideau de la nouvelle production *Ihsane* de Sidi Larbi Cherkaoui, chorégraphe de renom et directeur du Ballet du Grand Théâtre de Genève (GTG), le tempo des répétitions a imprégné la maison d'opéra. Dès 9h, une partie de l'équipe technique fume une cigarette devant l'entrée des artistes alors que les 22 danseurs et danseuses de la compagnie arrivent l'un après l'autre au studio Balanchine - nom d'un pionnier de la danse néoclassique. Les plus réveillés s'étirent déjà pendant que d'autres avalent une gorgée de café en retirant leurs chaussons d'échauffement. Vous savez, ce sont des pantoufles moelleuses qui ressemblent à des UGG et qui évitent que les articulations ne se refroidissent pendant les pauses.

L'ambiance est décontractée avant le premier cours. Place à des variations de danse classique ou contemporaine. Parfois ils font aussi du pilates. Ce jour-là, Mason Kelly, Quintin Cianci et Madeline Wong ne suivront pas le *warm-up* avec le reste de la troupe. Nous avons rendez-vous à la cafétéria pour aborder les secrets de longévité d'une profession exigeante qui façonne le corps aux non-dits de cette vie d'athlète de haut niveau. Alors que les trois artistes chorégraphiques sont à différents stades de leur carrière, ils ont traversé le globe venant d'Australie ou du Canada, pour rejoindre le GTG. Pour Madeline, la Cité de Calvin est devenue sa maison il y a 20 ans. Quant à ses collègues, c'était il y a quelques saisons.

Depuis, les journées sont denses. Le rythme de travail est soutenu durant la semaine, sans compter les →





✓ **Mason Kelly, 29 ans, est originaire de Geelong, en Australie. Il a rejoint le Ballet du GTG en 2023 et souhaite «rester sur un plateau aussi longtemps que possible».**

↓ **Quintin Cianci, 24 ans, est le plus jeune performeur masculin de la compagnie. Parallèlement à sa carrière de danseur, le Québécois suit une formation universitaire en ligne en lien avec les arts de la scène.**

→ **Madeline Wong, 37 ans, est membre du Ballet du GTG depuis 2006. L'Australienne se sent prête pour la suite: «Je suis fascinée par la fabrication de montres, un art qui réclame du temps et de la précision.»**





représentations. Alors pour tenir sur la durée, les rituels sont essentiels. «J'ai mon alarme qui sonne à 7h et je commence toujours par une pratique de yoga ashtanga à la maison. C'est très bon pour la condition physique mais aussi pour l'équilibre mental. Comme tu te concentres sur ta respiration, c'est une très belle façon de débiter la journée», explique Mason Kelly, 29 ans. Le danseur australien se tient à sa routine. Et ce n'est pas le seul. «Après avoir avalé mon café noir, je vais au théâtre un peu à l'avance. C'est le moment de faire un scan mental de mon corps. Je vérifie où j'ai des douleurs et des courbatures, pour sentir jusqu'où je peux pousser», dévoile Madeline Wong. La danseuse de 37 ans connaît ses limites. Et sait les conscientiser en quelques minutes. «C'est devenu comme une méditation que je traverse avant le début de l'échauffement.» Quant à Quintin, 24 ans, le plus jeune performeur masculin de la compagnie, il profite de son excellente récupération musculaire pour se réveiller au dernier moment. «Si je peux avoir huit ou neuf heures de sommeil, je suis vraiment content! Je ne suis pas une personne matinée», dit-il en formulant sa réponse à la québécoise.

Pour les repas, c'est le festival des tupperwares. Ils cuisinent beaucoup en amont. Leur alimentation se compose principalement de protéines végétales et de légumes. «Je ne fais vraiment pas de régime particulier. Ce n'est pas comme si je calculais les calories», précise encore le cadet pour mettre un terme à des vieilles idées reçues. Ce qui compte pour ces athlètes, c'est de donner le bon carburant pour que leur condition physique les accompagne tout au long de la journée. Il faut dire qu'après la classe matinale, les répétitions pour les productions s'enchaînent de 11h à 17h30, avec une pause d'une heure pour le lunch. Les soirées sont donc synonymes de relaxation. Pour Mason, il a rendez-vous avec son rouleau de massage. «J'ai besoin de prendre soin de mes muscles après les avoir autant sollicités.» Geste simple mais salvateur pour toutes et tous, petite douche froide pour favoriser la circulation sanguine ou au contraire un bain chaud pour la détente musculaire. «J'ajoute du sel d'Epsom, composé de sulfate de magnésium. Ou alors de l'arnica», conseille Quintin. La plante aux vertus anti-inflammatoires et antalgiques est un incontournable. Tout comme les check-up physio et ostéo. «Il y a des faiseurs de miracles», lance encore Mason. A noter que l'ensemble de la compagnie est encadrée par une équipe médicale spécialisée dans le sport d'élite.

Le week-end, alors que le commun des mortels s'active après une semaine sédentaire, c'est l'inverse pour les interprètes de ce ballet. Le repos est de mise. Souvent, ils s'évadent dans un coin de nature. «C'est régénérant pour l'esprit d'être au grand air, de s'allonger dans l'herbe, de profiter d'un peu de solitude. Et en Suisse, il y a tellement de possibilités! Par contre, j'évite de faire des treks dans les Alpes pour ne pas mettre mon corps à trop rude épreuve», souligne-t-il. →

## Hormis le stress autour de l'après-carrière, ce qui taraude la nouvelle génération de danseurs et danseuses, ce sont les questions liées à la précarité financière et à l'environnement de travail

Un avis partagé par sa collègue, Madeline. «Dernièrement, je suis allée chercher des champignons dans la forêt. C'est déjà bien assez intense de monter et descendre les collines. Quand vous êtes intéressé par quelque chose, vous ne réalisez pas toujours l'effort fourni.» Son refuge, ce sont plutôt les bains thermaux. «Supprimer la gravité, c'est magique.» Un passage au sauna ou au hammam fait également l'unanimité. Ils ont d'ailleurs accès à un centre de fitness-wellness.

«Les jours off sont surtout une plage de récupération mentale», insiste la danseuse. Et s'ils performant en week-end, ils s'octroient d'autres moments ressourçants. Isabelle Schramm, ancienne danseuse du GTG, est aujourd'hui psychologue de la danse. Elle explique que le concept de «prendre soin de soi, y compris de son bien-être psychique» est apparu récemment dans la profession. «On considère enfin le lien entre esprit sain et corps sain. C'est prouvé aujourd'hui. Il y a bien plus de dangers de blessures en cas de fatigue émotionnelle et de stress. Le milieu de la danse est très rigoureux. Il faut ajouter les risques élevés d'anxiété, de dépression ou encore de troubles des comportements alimentaires.» La spécialiste suggère à chacune et chacun de trouver ce qui les régénère, rappelant aussi la nécessité de couper avec la vie professionnelle. Un élément qui n'est pas toujours simple avec les «métiers passions». «C'est important pour les artistes de se détacher et d'être en contact avec des gens hors de leur environnement.» L'experte préconise aussi un suivi avec un ou une psychologue lors de situations

charnières. Par exemple en cas de blessure grave pour gérer émotionnellement la convalescence. «Il faudrait des protocoles et des débriefings comme chez les autres athlètes. On connaît les avantages d'une bonne préparation mentale. Pour le moment, cette pratique n'existe pas vraiment dans la danse.» Il y a 10 ans, Madeline s'est tordu un ménisque du genou. «Je gère toujours mes blessures lentement et avec précaution. Je me teste pour voir où j'en suis et je n'essaie jamais de me pousser trop vite pour retourner sur scène.» Soutenue par ses proches, elle a su patienter et ne pas se décourager. «Une douleur chronique, ça reste toute votre vie. Il faut apprendre à danser différemment.»

### La problématique de la reconversion

Un autre passage inévitable qui demanderait un accompagnement professionnel, c'est la reconversion vers l'âge de 35-40 ans. «On sait dès le début qu'il y a une fin avec ce métier. C'est important d'y penser car toute l'identité d'une personne est bousculée», constate la psychologue. Le stress engendré est important. «C'est une question incessante. J'ai réalisé une belle carrière donc je me sens prête pour la suite. Je suis fascinée par la fabrication de montres, un art qui réclame du temps et de la précision. A côté, je rejoindrai encore avec plaisir des projets chorégraphiques», partage Madeline. Le GTG possède un Fonds de solidarité pour soutenir la transition professionnelle de ses danseurs et danseuses.

En Suisse romande, il existe aussi l'association Danse Transition qui soutient les artistes chorégraphiques dans leurs démarches avec du coaching et une aide pour des demandes de bourses. «Les personnes en reconversion ont parfois peur de le dire car elles savent que le regard des chorégraphes peut changer. Que cela peut être perçu comme un manque de motivation. Elles craignent pour leur employabilité», mentionne Sara Buncic, secrétaire générale de la structure créée en 1993. Cette année, ils sont une quinzaine à suivre une nouvelle formation en parallèle de leur travail. «Toutes les reconversions professionnelles sont possibles si le projet est cohérent. En revanche, il faut choisir un métier moins précaire et plus stable. Je rappelle souvent aux jeunes de conscientiser les compétences transversales qu'ils acquièrent tout au long de la carrière artistique, pour les mettre éventuellement à profit d'autres métiers.» Après s'être passionnés pour les mécanismes du corps, les artistes du mouvement s'orientent souvent vers des professions connexes: massothérapie, enseignement du yoga, physiothérapie ou pratiques de médecine alternative.

Certains optent pour la gestion culturelle. Précautionneux, Quintin suit déjà une formation universitaire en ligne en lien avec les arts de la scène. «Il n'y a pas de traduction exacte en français mais je fais un bachelor en *liberal arts*. On a aussi des cours de sociologie et d'histoire. Vu que je bosse à 100% à côté, c'est un programme sur le long terme!» Mason, lui, ne projette pas de s'arrêter. «Dans la danse contemporaine, il y a une vision autour de la longévité sur scène. J'ai envie de rester sur un plateau aussi longtemps que possible.» On évoque des compagnies qui mettent en avant des artistes matures comme le chorégraphe tchèque Jiri Kylian qui a engagé des interprètes de 40 à 60 ans pour des projets. «On a besoin de voir davantage de corps âgés sur scène», prône Madeline. Un moyen pour les artistes mais aussi pour le public de ne pas céder aux diktats du jeunisme.

### Un salaire minimal de 4500 francs

Hormis le stress autour de l'après, ce qui taraude la nouvelle génération de danseurs et danseuses, ce sont les questions liées à la précarité financière et à l'environnement de travail. Le Syndicat suisse romand du spectacle (SSRS) recommande un salaire minimal d'entrée à 4500 francs par mois. Il s'élève à 5500 francs avec dix ans d'expérience. C'est peu. Sans avoir accès à des chiffres précis, les conditions seraient meilleures dans les institutions comme le GTG. «Sachant que nous sommes parmi les mieux payés dans le domaine de la danse, c'est difficile de se plaindre. Mais en comparaison avec d'autres athlètes, il y a de quoi s'interroger. Entre nous, je préfère ne pas trop penser à ma retraite», avoue Quintin. «Nous sommes reconnaissants mais il y a toujours un potentiel d'amélioration. Ce travail

demande un investissement personnel très fort», renchérit Madeline. Alors que certaines entreprises réfléchissent à «la semaine des quatre jours» jugée plus performante, est-ce que le monde de la danse serait prêt, lui aussi, à réviser son emploi du temps? «C'est intéressant! Notre quotidien est extrêmement exigeant physiquement et énergétiquement. Pourtant, on continue de suivre les normes de la société», s'interroge Mason. De travailler cinq jours sur sept, huit heures par jour.

Et quid des risques de burn-out dans la danse? On sait que l'épuisement professionnel est lié à l'environnement de travail. Après une série de scandales d'abus de pouvoir et de harcèlement sexuel dans le milieu de la danse en Suisse et à l'étranger, des changements sont nécessaires. Depuis 2020, les danseurs et danseuses peuvent compter sur un organe indépendant: l'association romande Arts\_Sainement qui œuvre pour un climat sain dans les arts vivants. «Il faut sortir des cas précis et prendre du recul. C'est le système entier qui doit être remodelé!» réagit Agathe Raboud, l'une des membres de l'association. La structure pousse à plus de transparence dans les processus. «C'est important d'ouvrir la discussion sur les sujets d'abus et que les interprètes se sentent en confiance pour alerter les institutions.» Au GTG, les danseurs et danseuses se disent écoutés par leur direction. «Je sens que tout le monde est en alerte, ouvert à ce que cela évolue», affirme Quintin. «On nous a formés à prendre sur nous en silence. C'est un aspect profondément ancré que l'on déconstruit enfin», se félicite Mason. Ensemble, ils aspirent à un futur plus paisible dans la danse. Que leur métier puisse trouver le bon équilibre, entre virtuosité et bien-être. ●



# MODE ET SPORT

## D'UN PODIUM À L'AUTRE

5 décembre 2024  
— 27 avril 2025