

Catherine Vayssière

LA POSITION DE LA GUERRIÈRE

D'ingénieure d'affaires à professeur de yoga et praticienne en ayurvéda, il y a tout une épopée. Catherine Vayssière s'est battue, est tombée, s'est relevée pour être en phase avec elle-même, loin du tumulte parisien. **CLAIRE SEZNEC**

La vie prend parfois des chemins tortueux, à notre grand dam. Mais souvent ces chemins débouchent sur une clairière ensoleillée, un temps de bien-être, un espace où, de nouveau, la vie reprend son souffle. Le scénario se répète de plus en plus ces dernières années : à peine sorti des études, on se lance, tout feu tout flamme, dans l'aventure professionnelle. Il en a été ainsi pour Catherine Vayssière, jeune Auvergnate alors âgée de 23 ans. Après des études en économie et en vente, elle a choisi un job « par défi » : ingénieure en affaires dans le domaine de l'informatique, à Paris. « J'étais d'une timidité maladive, impossible de parler en public, se souvient-elle. Alors j'ai voulu sortir de ma zone de confort grâce à ce boulot. » Pendant dix ans, elle s'est donnée à fond. Mais les grosses responsabilités, alors même qu'elle débutait, lui ont demandé des efforts pour



transforme le mental pour se réaliser pleinement, se reconnecter à soi. » De position « yogique » en mantra, elle s'est certifiée en yoga thérapie puis en ayurvéda, une discipline jumelle au yoga, médecine reconnue par l'Organisation mondiale de la santé, ancêtre de la médecine chinoise.

Une douce discrétion

Pourtant, en la croisant dans les rues tourangelles, on n'imagine pas Catherine Vayssière comme yogi. Loin d'elle les sarouels, les bracelets de toutes les couleurs, les besaces à l'esprit hippie : elle reste discrète et ne veut pas qu'on sache qu'elle enseigne le yoga. La timidité l'étreint toujours, même si elle ose s'exprimer, se montrer plus qu'avant tout en gardant sa douceur. Chaque jour, elle bosse dur sur ça, évite que le stress ne la submerge. On ne parle pas ici de

fragilité, de manque de caractère ; Catherine Vayssière habite pleinement son corps et sa démarche le prouve. Elle est ancrée en elle et sur terre. Sur son tapis de yoga, au milieu des plantes et des huiles médicinales ayurvédiques, elle accepte le temps qui passe. « J'ai envie de faire plein de choses, comme me former en aromathérapie, au yoga dans l'eau, lance la yogi. Mais j'ai le temps, on a toute le temps. » Ses idées se projettent dans les mois, les années à venir. Depuis quelque temps, elle souhaitait partir en voyage avec un groupe d'élèves, comme elle l'avait fait à Essaouira, au Maroc. L'an prochain, la destination est toute autre : l'état du Kérala, au sud de l'Inde, pour deux semaines de yoga et de cure ayurvédique. Lors de sa formation yogique, il y a quelques années, elle s'était rendue dans le Tamil Nadu, toujours en Inde. Un week-end, elle a fait l'ascension d'Arunachala, la montagne sacrée du dieu hindou Shiva. Et ce fut une drôle d'expérience. « Il fallait être pieds nus, à gravir les pierres brûlantes, raconte-t-elle en riant. En redescendant, les pieds étaient tout rouges. » Le chemin hors des sentiers battus peut être difficile mais il permet parfois d'accomplir des prouesses et de puiser la force au fond de soi. En observant Catherine Vayssière, on verrait presque son énergie circuler dans ses veines, rayonner tout autour d'elle comme une aura. Ne dit-on pas, d'ailleurs, que « la douceur est la plénitude de la force » ? ●

« J'AVAIS L'INTUITION QUE JE POUVAIS FAIRE QUELQUE CHOSE POUR MA SANTÉ AVEC LE YOGA »

« tenir ». Au bout de dix ans, l'envie est partie ; « j'ai craqué », dit-elle en un filet de voix. À cause de la pression, du mode de vie parisien, de la pollution, du bruit, du périph'. Et ce malgré sa pratique du yoga et de la méditation, histoire de « clarifier son esprit, de sortir de l'état de confusion » dans lequel elle s'est retrouvée.

Une démission, un déménagement à Tours, la naissance de son premier enfant... Une succession d'événements a amené Catherine Vayssière à suivre une formation pour devenir prof' de yoga. « J'avais l'intuition que je pouvais faire quelque chose pour ma santé avec le yoga, raconte-t-elle. Cette discipline apaise le corps et

CV

1966
née à Chamalières (63)

1989
devient ingénieure d'affaires à Paris

2006
devient prof' de yoga à Saint-Cyr-sur-Loire

LE DERNIER MOT DE LA TRIBUNE HEBDO

ACHETEZ LA LOVE BAGUETTE !

On l'a fait ! La première raclette de l'année. Avec trois tonnes de fromages qui puent, des patates cuites à l'eau, de la charcuterie en veux-tu en voilà, du vin blanc, du vin rouge. Ne dites pas qu'il est trop tôt dans l'année pour faire fonctionner la machine brûlante : il fait froid (du moins, la température a baissé), et les chauffages collectifs ne sont pas encore lancés ; il faut bien se réchauffer. Alors, la panse remplie à craquer, on a lu qu'en gare de Tours se tient un événement culinaire, les Chefs en Gare. Tout de suite, on a imaginé de bons petits plats aux aliments et aux spécialités tourangelles (oh les petits rillons bien grassouillets qu'on aime tant !). Mais non. Ou du moins pas vraiment. Au menu, c'est plutôt des burgers et des crêpes. Certes, mardi, il y avait de la per-drix avec de l'artichaut, mais finalement ça nous tente moins que le fromage dégoulinant du burger. Heureusement, à l'heure du goûter, on a pu participer à un atelier culinaire avec des produits locaux. C'est là qu'on a découvert une initiative sympa appelée la Love Baguette. Ce sont des baguettes de pain solidaires afin de récolter des fonds en faveur de la lutte contre le sida. Oui, parce que depuis l'année dernière, les scientifiques s'inquiètent d'une recrudescence du VIH, notamment chez les plus jeunes qui ont décidé de ne plus mettre de capotes. En 2018, on a enregistré une hausse de 6,7% de patients suivis pour une infection par le VIH en Centre-Val de Loire. En 2017, 101 patients ont été dépistés, toujours dans la région. Le département le plus affecté ? L'Indre-et-Loire. Il faut dire que seulement trois heures par an sont dédiées à l'éducation à la sexualité dans les collèges et les lycées. Trois heures par an pour aborder le fonctionnement des organes génitaux de l'homme et de la femme (quoi que, celui de la femme n'est pas vraiment abordé...). Trois heures par an pour aborder les infections et maladies sexuellement transmissibles dont fait partie le sida. Pour le Sida, c'est trop peu. Pour les associations LGBTQ+, c'est trop peu aussi. Alors on ne peut qu'acheter cette Love Baguette, pour déguster son Sainte-Maure-de-Touraine ou ses supers rillettes de Tours.