



Quelqu'un de chez nous...

Sandrine HELLER

Elle a la quarantaine pétillante et va jusqu'au bout de ce qu'elle entreprend : Sandrine Heller est mariée et elle est maman de deux adorables filles de six et de dix ans, Eloïse et Mathilde, et belle-mère de Jules, un ado de seize ans.



Une enfance à travers le monde

Toute son enfance, elle la passe à voyager de par le monde avec ses parents et ses deux grands frères, son père travaillant pour l'ambassade suisse ; elle est née à Londres où elle passe la première année de sa vie, puis séjourne à New York, à Nice, à New Dehli, à Jakarta pour finalement revenir en Suisse afin d'y terminer sa scolarité obligatoire, alors même que ses parents sont encore en déplacement en Indonésie puis au Soudan.

Sandrine travaille ensuite comme fille au pair à Berne puis comme aide infirmière dans des homes pour personnes âgées, avant de se décider pour une formation d'infirmière en psychiatrie à Neuchâtel. Après avoir travaillé deux ans à l'hôpital psychiatrique de Perreux, elle postule comme infirmière à l'hôpital de Nant. C'est là d'ailleurs que son destin se lie à celui de Michel, son mari, et ils s'installent fin 2000 à Granges Veveysse.

Aujourd'hui, elle occupe un poste à temps partiel à la Fondation de Nant, dans une unité de réhabilitation thérapeutique, située à la Tour-de-Peilz.

Une grande passion : le yoga

Son temps libre, Sandrine le partage entre sa famille, la maison, le nordic walking et sa grande passion : Le YOGA. Elle a débuté une formation d'enseignante en yoga en 2008 à Lausanne ; cette formation, reconnue par « Yoga Suisse » dure quatre ans et demi, à raison d'un week-end par mois et d'une semaine de stage par année, dans le sud de la France.

Un examen fédéral clôturera cet apprentissage, fin 2013.

D'autre part, elle est également engagée au sein du comité de Lumière des Champs, association d'agriculture contractuelle et biologique.



Sandrine, d'où vient cette passion du yoga ?

« J'ai découvert cette philosophie en Inde à l'âge de dix ans, alors que l'école américaine, dans laquelle j'étais, avait organisé un cours après les heures de classe. Depuis, le yoga fait partie de ma vie et je l'ai pratiqué d'abord en autodidacte. Puis, en 1995, j'ai suivi un cours à Lausanne et c'est à ce moment-là que j'ai su qu'un jour j'enseignerai cette discipline. L'opportunité s'est présentée à moi en 2008, année du début de ma formation. »

Vous parlez de « philosophie » ?

« Classiquement, quand on parle de yoga, on pense en premier lieu aux postures... Mais souvent on l'oublie, le yoga est une philosophie vieille de 5000 ans. D'anciens textes de yoga traitent la question de la souffrance humaine et tentent d'y trouver une réponse.

Ils proposent aussi une ligne de conduite, une sorte de code éthique. Le but recherché a toujours été la libération ou la paix intérieure. Si le but du yoga est toujours le même, les méthodes pour y parvenir sont multiples et variées. La forme la plus connue en occident est le Hatha Yoga. C'est une approche qui regroupe un ensemble de techniques comme la respiration consciente, les postures, la méditation. Elle favorise la santé, la capacité de concentration et l'harmonie intérieure, d'où une meilleure qualité de vie. »

Comment mettez-vous en pratique la philosophie du yoga dans la vie de tous les jours ?

« Le yoga est aussi une philosophie de vie, une attitude que tout un chacun peut cultiver. Il peut s'agir d'une qualité de présence : être attentive à ce qui se passe autour de moi et en moi. C'est également une attitude qui nous invite à développer un regard honnête sur soi-même et à faire l'expérience du « lâcher prise », et ça, ce n'est pas toujours facile ! Mais heureusement, le yoga nous apprend aussi à être tolérant envers nous-mêmes et les autres. Le respect des autres et de soi est aussi au cœur de cette philosophie. Concrètement, cela peut se traduire par une attitude d'ouverture, une manière de consommer respectueusement de l'environnement, renoncer à toute forme de violence, être à l'écoute des autres, prendre soin de sa santé, s'engager pour une cause juste.

Mon engagement dans l'association « Lumière des champs », par exemple, est pour moi une autre manière de mettre en pratique la philosophie du yoga (des temps modernes !). »

Vous allez tout prochainement donner des cours de yoga à Granges Veveyse :

En quoi ces cours vont-ils consister ?

« Nous commençons chaque séance par une prise de conscience du corps, un recentrage pour marquer la rupture avec l'extérieur, le quotidien. Puis on poursuivra avec des enchaînements simples, combinés à la respiration, pour échauffer le corps et le préparer à une ou des postures plus exigeantes. La respiration est centrale dans le yoga : elle aide à détendre le corps et ainsi améliore la souplesse ; nous travaillerons la relaxation ou la méditation en fin de leçon ; la relaxation se fait étendu sur le dos alors que la méditation se fait, en principe, assis.

Chaque exercice sera adapté aux besoins de chacun, dans le respect de ses possibilités afin de favoriser le développement de la conscience et harmoniser tous les niveaux de son être : corps, mental et esprit. Chaque personne exercera des postures qui favoriseront sa santé et son bien-être. »

A qui sont destinés ces cours ?

« Aux adultes de tout âge, débutants dans ce domaine, hommes et femmes. Il est important également qu'ils soient à jeun. Mais je renseignerai chacun personnellement, lors de la prise de contact ; je dois également savoir, cas échéant, quel problème de santé il ou elle rencontre. »

Quel matériel les participants doivent-ils apporter ?

« Un tapis de gym et éventuellement un coussin de méditation, des habits confortables, un châle ou un linge pour se tenir chaud pendant la relaxation ou la méditation. Nul besoin de chaussures spéciales ; les cours se font à pieds nus, en chaussettes ou en ballerines.

A la fin de chaque leçon, les participants recevront un descriptif des exercices effectués afin qu'ils puissent les mettre en pratique chez eux ! »