

YOANN RIFOSTA, DE DANSEUR INTERNATIONAL À MASSEUR LOCAL

Le danseur aux mains d'or

Le rêve de Yoann Rifosta est devenu réalité, il sera danseur professionnel. Mais le métier est devenu un supplice tant le corps du danseur refusait de suivre la passion. Souffrance, abandon, rebond, douleur et puis délivrance quasi-mystique. Le danseur est devenu masseur aux mains d'or.

Yoann Rifosta a vécu un rêve. Le rêve d'une vie, celui de devenir danseur professionnel. Il a aussi vécu un cauchemar, le cauchemar de la souffrance, une souffrance causée par sa passion. Aujourd'hui, à 32 ans, Yoann Rifosta a retrouvé la paix. Revenu sur son île, il soulage les autres.

Le danseur a joué avec les plus grandes compagnies de danse, interprété les pièces les plus illustres du répertoire moderne, côtoyé les plus grands chorégraphes. C'est même Maurice Béjart, peu avant sa mort, qui lui a mis le pied à l'étrier d'une carrière prometteuse.

« À 10 ans, j'ai commencé par le classique à Saint-Pierre et à 15 j'entrais à l'école de formation de Montpellier, l'Epsedanse dirigée par Anne-Marie Porras », raconte Yoann Rifosta. L'homme est grand, arbore un corps athlétique d'où émane la souplesse d'un félin.

Son regard, direct et posé, laisse deviner une intelligence au-dessus de la moyenne et son verbe est précis comme le geste d'un danseur du Palais Garnier.

« Je me souviens d'un petit garçon très volontaire, avec un bon caractère », raconte Chantal Braun, sa première professeure. « Quand il veut quelque chose, il y arrive, c'est ce qui lui a permis d'arriver au plus haut niveau, il a bravé toutes les difficultés pour partir en formation et saisir la chance de travailler avec Béjart », souligne la présidente de la fédération réunionnaise de danse.

Béjart Ballet de Lausanne

Deux ans plus tard, en 2005, en effet, il intègre l'école de Maurice Béjart à Lausanne pour une formation à plein-temps. Une seconde marche dans l'univers des grands. En 2007, il signe son premier contrat professionnel au Béjart Ballet de Lausanne et interprète une quinzaine de pièces par an. Il faut aussi penser aux répétitions, ce qui représente un rythme très intense, commun à toutes les troupes. « Dès l'année suivante, j'ai dû m'arrêter », enchaîne le danseur.

Pour lui, le déchirement est immense. Son bonheur fait son malheur. « De gros soucis de santé, un mal au dos qui allait jusqu'à m'empêcher de marcher, m'ont contraint à stopper la danse », se souvient-il. Le pire, c'est qu'aucun des médecins consultés, aucun des examens réalisés ne peuvent déterminer la cause de la douleur.

« Sans diagnostic posé, je pense que la pression était telle que, inconsciemment, mon corps a dit stop. Une sorte d'effet nocebo », analyse Yoann Rifosta avec le recul. « Il ne comprenait pas pourquoi il avait mal, ça l'a vraiment miné », estime Chantal Braun qui continue à voir le danseur régulièrement.

Le danseur vedette – il était souvent choisi pour les premiers rôles – voit sa carrière de danseur professionnel s'éloigner et, en attendant de la retrouver, choisi l'enseignement. Il passe d'abord un BPGeps, puis un diplôme de professeur en danse jazz suivi d'un autre en danse contemporaine. « Je les ai passés sans me mettre de pression. Plus détendu, le dos va mieux. Je réapprends petit à petit les gestes de danse, puis travaille pendant deux ans dans les cabarets parisiens, ce qui paye le mieux dans la profession. »

Se sentant tiré d'affaire, Yoann Rifosta retrouve un engagement au CCN (centre chorégraphique national) Ballet de Lorraine. Il y restera cinq ans, cinq ans à reprendre les pièces de William Forsythe, de Merce Cunningham, des plus grands chorégraphes contemporains.

Mais la douleur est toujours là, cachée, comme à l'affût. « J'avais un peu mal, mais je faisais beaucoup d'ostéopathie, beaucoup d'échauffements, beaucoup d'étirements. Je m'y obligeais par peur que le dos fasse mal à nouveau », dit-il, se souvenant du sentiment de culpabilité qui l'habitait, comme



Yoann Rifosta a su dominer l'énergie qui le minait de l'intérieur, la transformant en bienfait par le massage. (Photo PhN)

s'il était responsable de son mal. Mais, dans cette compagnie, il a retrouvé une famille, avec des anciens pour porter les jeunes, partager leur expérience.

Le Sacre du Printemps

En 2007, le CCN Ballet de Lorraine renouvelle son personnel, les anciens quittent le navire et Yoann Rifosta passe dans la catégorie des aînés.

En recherche de nouvelles expériences, de progression toujours, il auditionne chez Pina Bausch, la chorégraphe allemande qui a révolutionné la danse contemporaine.

« J'avais été transcendé par le film Pina de Wim Wenders », explique-t-il. « Là où la danse contemporaine estime d'ordinaire que le visage doit être dénué d'émotion, que le spectateur doit se faire sa propre interprétation, Pina Bausch crée les émotions d'un simple mouvement de poignet, d'une robe qui tourne. "Le mouvement, c'est de la danse", dit-elle. Quand le spectateur attend des athlètes, de beaux corps, de beaux costumes et de beaux décors, Pina Bausch embauche des danseurs âgés, aux physiques moins avantageux et s'affranchit de toute masturbation intellectuelle. »

C'est à nouveau un rêve qui se réalise pour le danseur. Il est sélectionné pour la tournée internationale du Sacre du Printemps, « son héritage ». « Un mois de répétitions suivi d'un mois de tournée inter-

nationale dans la compagnie de mes rêves, c'est l'apogée de ma carrière. Et la douleur revient. »

Il a 30 ans, c'est le jour de son anniversaire, et sa famille est venue le voir sur scène à New York. « Nous sommes sur un bateau partis voir la statue de la Liberté et je fais un vœu, je demande de l'aide, je m'adresse au Ciel pour que l'On me libère de ma souffrance », se souvient-il.

Dix jours plus tard, son contrat prend fin. En même temps, son vœu prend corps. « J'ai ressenti une circulation énergétique, comme le réveil d'une énergie interne », raconte Yoann Rifosta, encore secoué par l'expérience. « J'ai compris plus tard que j'avais vécu une expérience d'éveil kundalini, l'énergie vitale que l'on travaille dans le yoga. » Les douleurs se sont envolées, les

blockages physiques partis. Pour autant, tout n'est pas rose. « Pendant dix-sept jours, j'ai senti comme un cours d'anatomie interne, j'avais la conscience du soulagement successif de chaque muscle, chaque articulation, chaque terminaison nerveuse », raconte-t-il avec lucidité. Mais sans logement, sans ami, sans travail, il se trouve dans un état d'esprit qui ne le fait « rien attendre de la vie », juste « laisser venir avec confiance ».

Il se sent dans une « totale liberté matérielle », mais l'excitation de l'expérience énergétique le prive de sommeil, il ne mange plus, l'euphorie fait place au stress et à la peur. « Sans aucune culture religieuse ou ésotérique, je sentais que je perdais le contrôle », remarque le danseur.

L'heure est grave et il est rapatrié en urgence à La Réunion. Il subit des tests psychiatriques, mais il refuse diagnostic et prescriptions médicamenteuses. Et la douleur revient. Sans possibilité de retrouver du travail, il voyage de pays en pays, et pense à une reconversion en naturopathie.

En 2018, il découvre la technique Alexander en Australie, une méthode de danse respectueuse du corps et reprend ses mouvements énergétiques internes, mais cette fois avec des outils. « La façon de danser est totalement différente de ce que j'ai appris, c'est vingt années de pratiques qui volent en éclats. » « J'ai décidé cette fois d'aller jusqu'au bout, il n'y avait pas de retour en arrière possible », constate-t-il. Pour autant, il ne se sent pas la force de suivre les formations en naturopathie, mais s'intéresse de près au yoga.

Crise d'adolescence

Il est de retour une fois de plus dans la maison familiale et sa santé défaille. « J'avais beaucoup de colère en moi, cette colère s'est dirigée contre mes parents, comme si je faisais à 30 ans ma crise d'adolescence. » Pendant cette période, il va consulter toutes les méthodes thérapeutiques possibles. De techniques éprouvées en méthodes farfelues, il verra une centaine de thérapeutes. Et découvre une nouvelle gymnastique: le Safe@floor.

Une méthode d'étirement du dos allongé, « plus douce que le yoga » et praticable « par des gens de toute condition psychologique, de tous âges et de toutes morphologies. C'est la méthode qui m'a aidé ». Il voit dans cette discipline et son enseignement un tremplin pour revenir activement dans la société et aider les autres à son tour, puis passe un diplôme de professeur de yoga et de massage ayurvédique.

Yoann Rifosta enseigne cette méthode depuis un peu plus d'un an. Avec succès. Juste avant, une professeure de yoga, Sandra Grange, lui avait conseillé de « dialoguer avec cette énergie, la faire travailler ». « C'est ainsi que, faute de pouvoir la contrôler, j'ai apprivoisé cette énergie que je peux diriger, dont je me sers dans les massages », poursuit-il.

La santé s'améliore et le travail reprend. « Je suis engagé au conservatoire de Saint-Pierre, mais la douleur revient, comme si ça me tirait en arrière », constate-t-il. Il se consacre alors au massage et ouvre un espace dans la maison familiale pour accueillir ses clients. « Je les questionne sur ce qui les amène là, les masse en travaillant intuitivement sur les points d'acupuncture et, si j'en crois les retours qu'ils me font, les soulage. »

« J'ai su que je devais aider », dit-il. Bientôt, il va ouvrir un centre de soins à Saint-Pierre. Là, on pourra bénéficier d'un spa, d'une piscine, de massages et de cours de yoga ou de Safe@floor. Et de l'extraordinaire bienveillance de Yoann Rifosta. « Il possède une force mentale extraordinaire », relève Chantal Braun. « C'est ça qui l'a sauvé ».

Philippe NANPON