

Sophie Linglin

DE CORPS ET D'ESPRIT

Après des années de travail acharné aux États-Unis, cette trentenaire a vadrouillé à travers le monde. Son périple en sac à dos l'a menée sur son propre chemin de vie : elle s'est mise au yoga en Inde pour devenir prof, d'abord à Paris, aujourd'hui à Orléans. **CLAIRE SEZNEC**

« Ça a quand même changé Orléans, c'est drôlement beau maintenant. » Après presque vingt ans sans y avoir vécu, Sophie Linglin est revenue dans sa ville natale il y a quelques semaines. Pourtant, lorsqu'elle en est partie, avec ses 18 ans et son bac en poche, elle n'aurait pas pensé s'y installer. À l'époque, elle n'aimait plus cette ville, ni cette région, ni même la France. Éprise de liberté, elle a donc pris l'avion direction les États-Unis. « Au départ, c'était pour un an, en tant que fille au pair, histoire d'apprendre la langue », se souvient Sophie. Finalement, elle y est restée treize ans, d'abord au New Jersey, puis au cœur de Manhattan. Titulaire d'un diplôme américain en gestion des entreprises, elle a travaillé, beaucoup travaillé. « Là-bas, c'est pas du 35 heures par semaine mais plutôt 60 heures avec une semaine de congés par an », raconte-t-elle aujourd'hui en riant. Mais toutes ces heures de travail abattues stresseraient n'importe qui. Pour décompresser, elle s'est intéressée au yoga, alors en plein boom aux États-Unis. Toutes les semaines, voire plusieurs fois par semaine, elle s'est rendue dans des cours dans l'idée de se reconnecter du monde extérieur. Le bien-être immédiat ressenti à chaque fin de séance est alors « presque devenu une drogue », une drogue douce et sans danger.



© Gaëlle Lenoir

faire quelque chose à Paris, lance-t-elle. Et ça s'est bien passé ! » Bilingue, elle a trouvé du travail tout de suite et s'est installée dans une petite routine avec son mari, rencontré six mois après son arrivée dans la capitale française. Mais la jeune femme a la bougeotte : en janvier 2013, elle part faire le tour du monde avec sa moitié. Pendant un an, toute sa vie dans son sac à dos de 12 kilos, avec un budget très serré, elle a vadrouillé sur le globe. Après quatre mois « assez speed » car elle voulait tout voir en Amérique latine, une escale à l'Île de Pâques, un roadtrip à bord d'un van en Océanie, le couple a fini KO en six mois. « On a voulu tout faire trop vite, s'en amuse-t-elle. Du coup on a fait plage pendant trois semaines en Indonésie avant de repartir avec une autre idée : voyager en étant au contact des habitants. » En Asie, elle a donc donné des cours gratuits de yoga, s'est rendue dans des écoles. En parcourant le nord de l'Inde, Sophie en est littéralement tombée amoureuse.

Yoga et ayurvéda

Lors de ce périple, la yogini a eu le temps de réfléchir sur sa vie, sur ce qu'elle voulait réellement faire. « La petite graine était plantée » et elle a décidé de se former pour enseigner le yoga. Au total, elle a suivi environ 600 heures de formation, en Thaïlande et en Inde. À cela, il faut ajouter sa découverte de l'ayurvéda, une médecine indienne qui utilise notamment des plantes et les mouvements des planètes. Sacré bagage qu'elle porte désormais : après avoir lancé des cours de yoga et être devenue ambassadrice de la marque Lolë à Paris, un bébé est arrivé dans sa vie. « On manquait de place, parce qu'à trois dans un 35 m², c'est quand même un peu juste », souligne Sophie. En quête de verdure et d'espace, elle, son mari et sa petite fille ont donc élu domicile à Orléans, près des grands-parents. Depuis deux semaines déjà, elle donne un cours pour débutant dans le studio Pilaforme, à Saint-Marceau, sous le nom d'Ayuryoga. Et puis, elle peut continuer à représenter la marque Lolë puisque cette dernière a ouvert son premier magasin orléanais il y a quelques semaines, à Cap Saran. « C'est quand même génial qu'on soit arrivé en même temps », sourit Sophie. D'ailleurs, d'ici fin mai, des cours gratuits pourraient bien être lancés dans le fameux magasin. Une occasion de rencontrer cette jeune femme aux petits soins pour les autres. ●

« LE YOGA EST PRESQUE DE VENU UNE DROGUE »

Autour du monde

Un beau jour de 2011, Sophie a eu un déclic : pourquoi ne pas retourner vivre en France ? Elle n'était rentrée qu'une fois en treize ans, n'avait plus de contacts ni d'amis français. La langue américaine était devenue son dialecte principal et les mots de français semblaient s'échapper entre ses lèvres. « J'ai eu peur alors j'ai laissé toutes mes affaires dans un container aux États-Unis et je me suis donnée un an pour réussir à

CV

1979
naissance à Orléans

2005
commence le yoga
aux États-Unis

2018
crée Ayuryoga à Orléans