En 2010, elle revivait son deuil de 1992 à travers celui de Joannie Rochette

On ne guérit jamais de ces choses-là» – SYLVIE FRÉCHETTE

Il y a Sylvie Fréchette la nageuse synchronisée médaillée olympique, mais il y a surtout Sylvie Fréchette la femme. Et pour laisser s'affirmer cette dernière, Sylvie a beaucoup travaillé sur elle-même... et a mis ses tripes dans un livre! Elle lance un message de persévérance et nous invite à nous réaliser dans *À chacun son podium*, qu'elle signe aux Éditions de l'Homme.

Même si à son retour de Vegas, elle donnait des conférences et agissait comme mentor pour de jeunes athlètes au sein de la délégation olympique canadienne, cela ne l'a pas empêchée de se demander: «Je m'en vais où dans la vie? Pourquoi je fais ce que je fais?» Mais elle a réalisé qu'en dépit du fait qu'elle n'était plus une athlète olympique, elle était la même personne et qu'elle avait encore des «podiums» dans sa vie.

L'an dernier, elle revivait son deuil

On ne peut évoquer le nom de Sylvie Fréchette sans parler des Jeux de Barcelone, en 1992. «Cette année-là, j'ai eu trois grosses claques sur la gueule qui ont fait que j'ai appris et cheminé. Mais je n'ai pas appris en 1993, j'apprends encore de tout ça», philosophe-t-elle.

Sylvie a pourtant cru que ces épreuves étaient derrière elle, que le deuil de son conjoint était fait. Mais... «Aux Olympiques de Vancouver, en 2010, un des événements qui m'a beaucoup jetée par terre, ç'a été le décès de la mère de Joannie Rochette. Je croyais que j'étais guérie du deuil de mon conjoint, en 1992. J'ai réalisé que je ne l'étais pas du tout! Et pire que ça: on ne guérit jamais de ces choses-là! On grandit, on apprend, j'oserais dire qu'on s'assagit... Est-ce qu'on apprend? Je ne suis même pas sûre. Il va toujours rester une cicatrice. Et j'ai constaté qu'il y a des événements, dans la vie, qui vont rouvrir la cicatrice et qui ont l'angle parfait pour venir nous atteindre de nouveau.» Elle ajoute: «C'est correct de réaliser qu'on n'est pas guérie. Je ne suis pas une superhéroïne.»

À l'écoute de ses filles

La maman qu'elle est souhaite maintenant transmettre à ses deux filles de 6 et 10 ans, Maya et Emma, le désir d'être animée et vivante toute leur vie! Pour elle, la façon d'aider ses enfants à s'épanouir est de faire en sorte qu'elles demeurent près de leurs rêves. Mais comment y arrive-t-elle? «Il faut parler à nos enfants, leur poser des questions. Je suis qui pour dire que ma fille aime ou pas telle chose, que c'est trop pour elle si je ne le lui ai pas demandé?» lance-t-elle avant de donner un exemple de ce qu'elle avance. «Ma grande, Emma, a dansé de l'âge de trois ans jusqu'à récemment. Quand ma plus jeune, Maya, a eu cinq ans, elle a dit: "Je veux danser comme ma sœur." Alors je l'ai inscrite à des cours de danse, mais après deux semaines, elle se plaignait qu'elle avait mal aux jambes. Pourtant, elle faisait une heure et demie de nage synchronisée par semaine et elle ne se plaignait pas. Après 45 minutes de claquette, elle me disait qu'elle était trop fatiguée. Pour

PHOTO: GILY SLAIN LAVOIE

moi, quand on commence quelque chose, on le termine, et je l'avais inscrite pour un an. Quand j'ai vu qu'elle persistait à y aller à reculons, je l'ai regardée et je lui ai demandé: "Maya, est-ce que tu es en train d'essayer de me dire que tu n'aimes pas ça, la danse?" Et elle m'a répondu: "C'est ça, maman!" Alors on a arrêté la claquette. Un an plus tard, elle nage maintenant quatre heures par semaine... et jamais elle ne s'en plaint! Elle aime ça.»

Une mère présente et un père manquant

L'ex-athlète a perdu son père alors qu'elle n'avait que trois ans. La vie de ce dernier a été fauchée par un chauffeur ivre. Et plutôt que de débarquer sur le marché du travail, la maman de Sylvie a décidé de demeurer auprès de sa fille et de son fils et d'assumer son rôle de mère à plein temps. Fière de celle qui lui a donné la vie, la nageuse a salué son choix, mais elle admet qu'elle-même sera toujours une femme de carrière. «Autant ma mère que moi, on assume qui on est et nos besoins. Et je suis convaincue que je suis une meilleure mère parce que je suis très active: quand je suis avec mes filles, je suis complètement avec elles et je n'ai pas le désir d'être ailleurs, explique-t-elle. Pour maman, c'était important d'être à la maison. Et j'ai adoré qu'elle y soit. Elle était bien avec son choix. Le mien est différent.»

Est-ce que le fait d'avoir eu une mère très forte, qui a porté la famille sur ses épaules, a forgé le caractère de la championne? «J'en suis certaine. Les deux piliers de ma vie, ma mère et mon entraîneuse, Julie Sauvé, étaient des femmes fortes seules. Ça m'a prouvé que je n'avais pas besoin d'un homme dans ma vie pour survivre.»

L'orpheline de père l'admet: une présence masculine lui a longtemps manqué. «Avec du recul et des thérapies, je suis arrivée à comprendre que je ne suis pas une personne qui est compétitive dans la vie. Je ne voulais pas battre l'autre, je voulais faire ma meilleure performance à vie. Je ne voulais pas gagner, je voulais réussir. Mais maman me disait toujours que papa était au ciel... Et c'est comme si, pour moi, il était inaccessible et que j'avais toujours le désir d'aller plus haut pour essayer de l'atteindre. Ça, je l'ai réalisé très, très longtemps après...» raconte Sylvie. L'absence de son père a aussi influencé le choix des hommes dans sa vie. «Quand papa est parti, j'avais trois ans. J'ai donc souvent cherché mon père dans les hommes qui m'entouraient au lieu de chercher mon amoureux.»

Et depuis maintenant 22 ans, sa mère a de nouveau quelqu'un auprès d'elle. «Je ne l'appellerai jamais papa. Il est entré dans ma vie quand j'avais 22 ans. Mais je l'aime tellement! Et je ne peux pas m'imaginer comment on aime un "vrai" père, sauf que j'ai quand même la chance d'avoir Jean-Pierre dans le portrait. Pour mes filles, je trouve ça tellement important!»

Son entraîneuse, toujours une coach pour elle

La seconde maman de Sylvie a été son entraîneuse, Julie Sauvé. Sa relation avec cette dernière s'est transformée au fil du temps. «Elle était en position d'autorité envers moi. Elle a été un mentor, un pilier dans ma vie. Elle m'a légué beaucoup, n'hésite-t-elle pas à dire. Maintenant, notre relation n'est plus de coach à athlète. Elle a 15 ans de plus que moi. Quand j'avais 25 ans, elle en avait 40 et elle était mon entraîneuse. Pour moi, c'était énorme. Mais là, j'en ai 44 et elle en a 59. On est des adultes... On ne sera jamais d'égale à égale. Pour moi, elle sera toujours mon coach. Pourtant, un jour, il faudrait que j'arrête de la voir comme telle.»

Des retrouvailles avec la juge brésilienne

Sylvie Fréchette sera assistante-chef de mission à Londres, en 2012. Et en 2016, aux Jeux d'été de Rio de Janeiro, elle en profitera pour aller rendre visite à la fameuse juge brésilienne. Celle-là même qui a joué un rôle involontairement déterminant dans le fabuleux destin de Sylvie Fréchette, en 1992! «Je pense qu'elle et moi, on mérite un beau party au Brésil pour clore un très, très long chapitre. Elle a souffert énormément, elle a eu beaucoup de répercussions à cause d'une réaction tellement honnête qui ne méritait pas autant d'impact dans sa vie! Et pour moi aussi, c'est important de fermer le chapitre. Malgré tout, ç'a été positif en bout de ligne. Mais j'ai besoin de passer à autre chose.»

SABIN DESMEULES