

# L'ICEBERG



Édition : Pascale Mongeon  
Révision : Joëlle Bouchard  
Infographie : Chantal Landry  
Correction : Lucie Desaulniers, Nathalie Ferraris

Toutes les photos proviennent des archives personnelles  
d'Hugo Girard à l'exception de :  
p. 8 (centre) : Attraction Images

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives  
nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Girard, Hugo, auteur

L'iceberg ou Comment je suis devenu Hugo Girard /  
Hugo Girard ; avec la collaboration de Sonia Sarfati.

ISBN 978-2-7619-4985-9

1. Girard, Hugo, 1971-. 2. Hommes forts - Canada  
- Biographies. 3. Réalisation de soi. 4. Dépassement  
(Psychologie). I. Sarfati, Sonia, auteur. II. Titre. III. Titre :  
Comment je suis devenu Hugo Girard.

CI9997.G57A3 2018 796.41092 C2018-942201-7

10-18

© 2018, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2018  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (version papier) 978-2-7619-4985-9  
ISBN (version numérique) 978-2-7619-5136-4

**DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :**

**Pour le Canada et les États-Unis :**  
MESSAGERIES ADP inc.\*  
Téléphone : 450-640-1237  
Internet : www.messageries-adp.com  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

**Pour la France et les autres pays :**  
INTERFORUM editis  
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00  
Internet : www.interforum.fr  
Service commandes Export – DOM-TOM  
Internet : www.interforum.fr  
Courriel : cdes-export@interforum.fr

**Pour la Suisse :**  
INTERFORUM editis SUISSE  
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60  
Internet : www.interforumsuisse.ch  
Courriel : office@interforumsuisse.ch  
Distributeur : OLF S.A.  
Commandes :  
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33  
Internet : www.olf.ch  
Courriel : information@olf.ch

**Pour la Belgique et le Luxembourg :**  
INTERFORUM BENELUX S.A.  
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20  
Internet : www.interforum.be  
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de déve-  
loppement des entreprises culturelles du Québec  
pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts  
du Canada** | **Canada Council  
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de  
l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada  
Funded by the Government of Canada

**Canada**

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-  
ment du Canada par l'entremise du Fonds du livre du  
Canada pour nos activités d'édition.

# L'ICEBERG

OU COMMENT JE SUIS DEVENU

# HUGO GIRARD

Propos recueillis par Sonia Sarfati



LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

Une société de Québecor Média

# Introduction

Ce livre n'est pas une autobiographie, mais soyons clair : *L'iceberg*, c'est moi. Pourquoi ce titre ? Ça mérite une petite mise en contexte.

Je me souviens de cette scène, au début du film *Titanic*, où deux chasseurs de trésor montrent une simulation du naufrage à une vieille femme. Elle s'appelle Rose, elle est centenaire et a vécu la tragédie, 84 ans plus tôt.

La simulation par ordinateur dure quelques minutes, le gars qui décrit ce qui s'y passe parle très vite, il mitraille les faits. Ça donne quelque chose comme : « Le *Titanic* heurte l'iceberg à tribord, la coque se déchire, les soutes sont inondées, la proue sombre, la poupe se lève, le navire se fend, la proue coule, la poupe se dresse à la verticale, elle se détache, les deux parties coulent, l'une après l'autre. »

Rose les remercie pour « cette brillante analyse médico-légale ». Et elle ajoute : « Bien entendu, l'expérience que j'ai vécue est quelque peu différente, beaucoup moins clinique. »

Je ne suis pas comme le *Titanic*... enfin, j'espère ! Je n'ai pas encore coulé et je travaille fort pour que ça ne m'arrive pas. Par contre, je suis un peu comme l'iceberg. Un peu, j'insiste. Parce que je n'ai fait couler personne, je ne suis ni quelqu'un de froid ni de difficile d'approche... et je ne suis pas en train de fondre à cause du réchauffement de la planète !

Mais pour revenir à Rose et à la simulation « clinique » du naufrage, mon parcours aussi pourrait se résumer en quelques phrases. À 12 ans, j'ai annoncé à ma mère que je voulais devenir l'homme le plus fort du monde. Le 18 janvier 2003, alors que j'avais 31 ans et que j'étais policier depuis quelques années, j'ai remporté ce titre. À partir de l'année suivante, j'ai accumulé les blessures, qui ont mis fin à ma carrière en 2008. Entre-temps, j'étais devenu l'ambassadeur de BMR et grâce à ça, en 2014, j'ai commencé à animer des émissions de télévision.

Ma vie professionnelle, c'est ça.

Ma vie professionnelle, c'est aussi bien plus que ça.

Comme l'iceberg, je suis fait... non, mon parcours plutôt, est fait de bien plus que ce qu'on voit, que ce qu'on sait. Tout ce qu'on ne voit pas est en réalité ce qui permet à ce qu'on voit d'exister.

Mon parcours est bâti là-dessus, sur cette masse invisible, méconnue, bien plus imposante que ce qui est visible et connu. La partie cachée de l'iceberg aurait neuf fois la taille de celle qu'on voit. *L'iceberg* est donc une expédition sous « ma » surface.

Pourquoi j'ai décidé d'écrire ce livre ? D'abord, faire un livre pour faire un livre, je n'en ai pas besoin. Je ne le fais pas pour des raisons de gains personnels, que ce soit pour de la visibilité ou de l'argent. Ce livre est ma réponse aux gens que je croise, à ceux qui m'écrivent, à ceux qui me demandent conseil et à tous ceux qui veulent savoir comment j'ai fait pour réussir.

Au fil des années, je me suis rendu compte que ce qui impressionne le plus dans mes réponses, ce ne sont pas les accomplissements comme tels, c'est mon cheminement, que je relate dans *L'iceberg*.

Pour être honnête, mettre mon parcours sur papier, je trouve ça un peu arrogant. C'est comme si je me donnais en exemple. Mais personne n'est obligé de me lire, hein ?

Mon but avec ce livre n'est pas de vous apprendre à devenir l'homme le plus fort du monde, parce que... tout le monde ne veut pas devenir l'homme le plus fort du monde. En fait, je vise plus large que ça. Mon but est d'influencer les gens en les aidant à optimiser leurs capacités physiques et mentales, parce que selon moi, la réussite dépend de soi et de sa propre volonté d'agir.

J'ai découvert ça à travers mon parcours. J'ai découvert, j'ai compris, puis j'ai appliqué. Et j'applique toujours.

Dans ce livre, je partage les différentes façons que j'ai développées pour me réaliser, pour me réinventer, pour vaincre des obstacles, pour relever les défis que je me suis lancés et me relever des coups durs que la vie a mis sur mon chemin.

Tout le monde n'a pas besoin de ce qu'il contient et tout le monde n'a pas besoin d'Hugo Girard ! Je le sais très bien. Mais je pense aussi qu'il y a des gens pour qui cette lecture pourrait être un déclencheur, et faire la différence entre renoncer et poursuivre.

Dans *L'iceberg*, j'expose mes principes de vie et ce que j'appelle ma méthode. Ils sont simples, mais ils sont exigeants justement parce qu'ils paraissent simples. Les choses se complexifient quand vient le temps de les appliquer aujourd'hui, demain, après-demain, jour après jour, tous les jours.

Mais selon moi, il n'y a qu'une façon d'avancer et c'est de travailler. Rien, absolument rien n'arrive sans effort. Sur papier, c'est tellement simple qu'on pourrait dire que c'est simpliste. Jusqu'à ce qu'on décide de se retrousser les manches pour de bon.

Ce que je veux livrer ici, c'est le processus, la réflexion derrière toute cette « simplicité ». Il n'y a rien de sensationnaliste ni de croustillant dans les pages qui suivent, c'est seulement du concret, du pratique. De l'utile.

Parce que même s'il n'est jamais trop tard pour apprendre et pour changer, avoir su plus jeune ce que j'ai découvert par moi-même au fil du temps m'aurait aidé à aller plus vite, plus loin.

Il me reste encore beaucoup trop à accomplir, beaucoup trop à apprendre, pour faire le point. *L'iceberg* n'est donc pas mon autobiographie.

Mais ça l'est quand même un peu.



CHAPITRE 1

Moi, en surface

Pour camper la bête (la bête, c'est moi), voici un petit résumé de qui je suis aux yeux des gens, de ce à quoi on pense, si on me connaît un peu, en entendant le nom Hugo Girard.

Je suis né le 20 décembre 1971 à Portneuf-sur-Mer (qui s'appelait alors Sainte-Anne-de-Portneuf), sur la Côte-Nord. Je suis resté, disons, assez discret et très anonyme jusqu'en 1998.

C'est à ce moment-là que j'ai commencé à grimper sur les podiums et à devenir un personnage public. Ainsi, entre 1998 et 2003, j'ai été finaliste à six reprises à la compétition du World's Strongest Man. De 1999 à 2004, j'ai remporté le titre de l'Homme le plus fort du Canada. En 1999 et 2000, j'ai remporté le World Muscle Power (Écosse) et, en 2000 et 2001, le titre de l'Homme le plus fort de l'Amérique du Nord. Il y a aussi eu, en 2002, 2003 et 2004, mes victoires au World Muscle Power (Canada).

La cerise sur le sundae, ou du moins ce qui paraissait l'être (j'y reviendrai, c'est important) a été le titre de champion d'IFSA Super Série Strongman World Championship 2002, que j'ai remporté le 18 janvier 2003, à Hawaiï.

\*\*\*

C'était mon rêve depuis l'âge de 12 ans. Je l'ai répété d'une entrevue à l'autre, et c'est la vérité.

Mon rapport à la force a toutefois commencé bien avant. À Sainte-Anne, les gens travaillaient comme pêcheurs ou dans le bois. Il y avait beaucoup de travailleurs saisonniers, du boulot à la belle saison et du chômage après. Mon père, Rosaire, a choisi le bois, où il a fait un peu de tout. Il a été journalier, soudeur, grutier, contremaître. Il a pas mal travaillé sur les chantiers de la Baie-James. C'est dire qu'il n'était pas souvent à la maison.

Mais quand il était là, il levait des poids. Il avait la réputation d'être un *tough*, un dur. Il mesurait 6 pi, pesait 260 lb et était reconnu pour sa force. À 5 ans, je l'admirais tellement que je me suis mis à faire comme lui. Je prenais des objets dans la maison, comme des boîtes de conserve ou des bouteilles, et j'imitais ses mouvements. J'étais tellement motivé que mes parents m'ont acheté mes propres haltères, au Canadian Tire de Baie-Comeau. Des petits, de 2,5 lb. J'étais super content ! J'avais MES poids. L'un est cassé, mais je les ai encore tous les deux.

À 7 ou 8 ans, j'ai commencé à m'intéresser aux superhéros et à lire des *comic books*. Je préfère d'ailleurs toujours ces personnages sur papier qu'à l'écran : lire permet d'imaginer, et moi, ça me plaisait de m'imaginer être parmi eux. J'aimais bien Captain America, pour ses valeurs et sa noblesse, et parce que sa puissance ne venait pas d'un accessoire. C'est ce qui me dérangeait dans Iron Man : sa force vient de son armure ; ou encore de Thor, qui n'est rien sans son marteau.

Ah ! Mais une année, je me souviens, à l'Halloween, je me suis déguisé en Thor, avec des ailes de poulet attachées à un casque ! Je ne me rappelle pas si j'ai fait ça sérieusement ou pour me moquer. Peut-être parce que des ailes de poulet traînaient dans la maison...

L'incroyable Hulk, que je n'aimais pas particulièrement au départ, est devenu mon préféré avec le temps, quand je l'ai mieux compris. Il y avait de la colère en lui. Il y en avait en moi, dès l'enfance. J'y reviendrai.

Ensuite, j'ai été marqué par Conan le Barbare parce qu'Arnold Schwarzenegger, qui l'incarnait, n'était pas un superhéros, mais avait une force physique qui ressemblait à celle des superhéros. Il était un superhumain.

Puis, un jour, à 12 ans, alors que je regardais *Les héros du samedi* à la télévision, j'ai vu le Défi Mark Ten International. Aujourd'hui, je me rends compte que c'était quand même bizarre, un concours d'hommes forts, donc, d'athlètes, commandité par une marque de cigarettes. Mais c'était l'époque, alors ce n'est pas ce qui m'a marqué.

Pour la petite histoire, ce concours, qui a démarré à Québec pendant les années 1980 et duré environ une décennie, était un hommage à Louis Cyr – que je ne connaissais pas encore, mais qui allait être plus tard une inspiration. C'est devenu un événement très solide et très crédible, qui attirait les athlètes les plus forts.

Les noms de Jon Pall Sigmarsson, Magnus Ver Magnusson ou Bill Kazmaier ne me disaient rien dans ce temps-là. J'ai toutefois retenu qu'ils concouraient ou avaient concouru pour devenir l'Homme le plus fort du monde. Une telle chose existait?! Ça a été une révélation. Je n'étais pas devant une bande dessinée ou un film, mais ces hommes ressemblaient à l'incroyable Hulk et à Conan, ils avaient une force surhumaine et un physique impressionnant. S'ils y étaient arrivés, j'en étais aussi capable.

Ma mère, Guylaine, se trouvait dans la cuisine. J'ai couru l'y rejoindre pour lui annoncer la grande nouvelle: «Maman!

Maman ! Je sais ce que je veux faire plus tard. Je vais devenir l'homme le plus fort du monde ! » Elle a ri. Bien sûr qu'elle a ri ! Elle s'est dit que d'ici deux semaines, je serais passé à autre chose. Mais j'étais sérieux. Personne, autour de moi, n'y croyait. Ma grand-mère me disait que j'allais me faire mal. Mon père ne comprenait pas pourquoi je m'étais mis à l'entraînement. Moi, je ne me posais pas de questions. J'avais des poids à lever.

\*\*\*

J'en ai levé pendant une vingtaine d'années avant de devenir l'homme le plus fort du monde. Entre-temps, j'avais commencé à exercer le métier de policier à Gatineau, tout en continuant à m'entraîner, à faire de la compétition et à participer à des démonstrations de force.

Par exemple, en 1999, j'ai tiré un Boeing 737 de 80 tonnes sur une distance de 100 pi, en 43 secondes. Je l'ai vu sur la piste. Il était gros. Je me suis rapproché et à chaque pas, il devenait plus gros encore. Et il était en panne, il fallait le déplacer. Ben non ! C'était pour une compétition. Je le mentionne parce que c'est toujours un gros succès quand j'évoque ça en entrevue... et qu'on parle ici de ce que les gens connaissent de moi.

C'est probablement un des trucs que j'ai faits en carrière qui, aux yeux des gens, se rapproche le plus d'un « exploit » (je mets deux paires de guillemets à exploit, hein !) de super-héros. Ça impressionne. Pourquoi ? Si je dis que je peux lever 500 lb, tout le monde sait que c'est lourd, mais c'est dur d'imaginer exactement ce que ça représente. Par contre, quand je dis : « J'ai tiré un avion », visuellement, ça frappe l'imaginaire.

Faut croire que j'aime frapper. Mais juste l'imaginaire.

Durant cette période-là, j'ai commencé à remporter des championnats et je me suis distingué en tant qu'homme fort jusqu'à ce que ma carrière se mette à battre de l'aile quand, en 2004, je me suis blessé au dos et, par la suite, au tendon d'Achille, au genou, à l'aine.

La première blessure, je l'avais prise comme un défi. Pas la dernière. En 2008, j'ai compris que ma carrière d'athlète était terminée. C'est aussi l'année où j'ai démissionné de mon poste de policier. Ça devait faire sept ans que j'étais libéré sans solde. Faire les choses à moitié... ou occuper une fonction sur papier seulement, ce n'est pas moi. Ça me pesait.

Avant de passer à ma carrière post-homme fort, pour les amateurs de statistiques (il paraît qu'il y en a!), Hugo Girard en chiffres, ça irait comme ça...

### **Mes records d'homme fort**

Crucifix (lever des poids, les bras en croix) : 27,5 lb/main pendant 1 min 30 s – Record Guinness (2009)

Essieu d'Apollon (lever à bout de bras une barre de 2 po de diamètre) : 385 lb (2002)

Marche du fermier (transporter un poids dans chaque main sur une certaine distance) : 385 lb/main sur 100 pi en 21 secondes (2003)

Marche du fermier (transporter un poids dans chaque main sur une certaine distance) : 367 lb/main sur 200 pi en 37 secondes (2003)

Soulevé de l'arbre : 335 lb x 24 soulevés (2002)

Soulevé du billot : 410 lb

Soulevé viking (lever un levier par une de ses extrémités alors que l'autre est fixée à un pivot) : 1500 lb x 20 répétitions  
Haltère : 220 lb x 29 répétitions

### **Mes records en compétition et à l'entraînement**

Squat (flexion sur jambes, une barre sur les épaules) : 874 lb (2000)  
Bench (soulever une barre, couché sur un banc) : 755 lb (2007)  
Deadlift (debout, soulever une barre au sol, à deux mains) : 810 lb (2008)  
Seated dumbbell press (soulever des haltères, en position assise) : 205 lb x 8 répétitions (2006)  
Standing (soulever une barre, debout) : 205 lb x 5 répétitions (2006)

### **Mes records en powerlifting (à l'entraînement)**

Squat (flexion sur jambes, une barre sur les épaules) : 848 lb x 3 répétitions (1999)  
Bench (soulever une barre, couché sur un banc) : 805 lb (2007)  
Deadlift (debout, soulever une barre au sol, à deux mains) : 860 lb (2008)

\*\*\*

Petit quiz, ici : ça veut dire quoi, BMR? Je me demande si moi-même je le savais quand ils m'ont approché en 2007 pour

devenir leur ambassadeur. J'étais alors l'image des outils DeWALT, depuis 2000. Je faisais des démonstrations de force partout au Canada, dans des événements corporatifs. Puis, j'ai rencontré les gens de BMR qui m'ont mis sous contrat. Avec eux, je suis devenu « l'homme fort de la rénovation » (une chance que j'ai toujours, vraiment, aimé bricoler !) et j'ai commencé à faire de la publicité.

Oui, moi, Hugo Girard, je me suis retrouvé devant les caméras. Et on dirait que j'y ai fait un bon travail puisque, en 2014, on m'a proposé d'animer *Deck Possible*, avec Kevin Bruneau, sur CASA. L'émission s'est transformée en *Les rénos d'Hugo*, où on s'est attaqué à des projets de rénovation autant extérieurs qu'intérieurs.

En passant, pour ceux qui chercheraient encore, BMR, c'est pour « bois, matériaux, rénovation ».

De fil en aiguille, j'ai eu d'autres offres d'animation : *Du cœur et des bras* avec Valérie Taillefer (toujours à CASA), encore en rénovation, mais également *BBQ Non-Stop* (ZESTE) avec Ian Perreault, puis *Fous du BBQ* (CASA) avec Bob le chef, qui couvrent une autre de mes passions : le BBQ.

J'aime aussi beaucoup les voitures et ça m'a conduit à animer *Les rois du drag* (ZTélé)... qui ne sont pas les rois de la drague, mais des passionnés d'automobiles qui s'affrontent sur une piste d'accélération.

Mais l'émission dont je suis le plus fier jusqu'ici, parce qu'elle montre des choses qu'on n'a pas l'habitude de voir et que je pense que, peut-être, ce n'est pas tout le monde qui aurait pu l'animer, c'est *À vos risques et périls* (Évasion).

Pendant trois saisons, on a visité les villes américaines et européennes que tout le monde fréquente, pour y montrer ce que personne n'y voit jamais. On s'est rendus dans les



quartiers chauds de New York, d'Atlanta, de Détroit, de Manchester, de Marseille, de Bruxelles, où je suis allé à la rencontre de criminels et de délinquants de tous genres.

Au fil de toutes ces émissions, les gens ont appris à connaître mon humour et, dans le cas d'À *vos risques et périls*, mon côté plus sérieux.

Mon après-carrière d'homme fort (je précise toujours « d'homme fort » parce que je ne suis pas à la retraite et je suis loin de l'être) m'amène donc à faire des choses que je n'avais pas imaginé faire un jour. Mais elle a également été marquée par un coup dur. Sans entrer dans les détails, mon grand échec a été mon divorce. Puisque, oui, j'ai été marié. J'ai même un fils, Tyler. Sur ça aussi je reviendrai en temps et lieu, disons... quand on se connaîtra mieux.

\*\*\*

Voilà. C'est grosso modo ce que l'on sait de moi. C'est la partie visible de l'iceberg. On sait moins comment et pourquoi j'ai fait ce que j'ai fait, comment et pourquoi je suis arrivé là où je suis, comment et pourquoi je continue et je continuerai à bâtir des projets, et à les réaliser.

Bienvenue dans l'exploration des autres parties de l'iceberg. Elles supportent ma partie visible, elles sont essentielles, mais invisibles. Je les partage ici pour, je l'espère, aider ceux qui liront ce livre à prendre conscience de leur plein potentiel et à se réaliser.