CLARA HUGHES

Cœur ouvert, esprit ouvert

Libre Expression

CLARA HUGHES

Cœur ouvert, esprit ouvert

Traduit de l'anglais (Canada)
par Pénélope Bourque

Libre Expression
Une société de Québecor Média

J'ai écrit ce livre pour tous ceux qui ont connu des moments difficiles ou qui en connaissent présentement, et aussi pour tous ceux qui sont de près ou de loin associés à ces moments. Je l'ai écrit dans l'espoir que mon cheminement de vie, que ce qui se trouve réellement derrière mon sourire public, puisse inspirer d'autres personnes à s'engager sur la voie de leur propre libération.

Sommaire

Les Jeux olympiques de Vancouver 2010 11
Des plus brillants exploits 13
Les courses 19

Winnipeg 1972-1990 33
Notre maison 35
La rébellion 47
Un rêve interrompu 57

Le vélo 1990-2000 61
S'échapper 63
Prendre la route – brutalement 75
Les Jeux olympiques d'Atlanta 1996 89
Le point de rupture 101
Freiner 117
Les Jeux olympiques de Sydney 2000 131

Le patin 2000-2010 141
Vivre le rêve 143
L'oiseau du mariage 151
Les Jeux olympiques de Salt Lake City 2002 159
Au sommet du monde 169
La gloire, avec un budget serré 185
Les Jeux olympiques de Turin 2006 201
Le droit de vivre et de jouer 215

Un nouveau cycle 2010-2012 233
La boucle est bouclée 235
Les Jeux olympiques de Londres 2012. 247

Une perpétuelle saison morte. 261
Ce sourire qu'on voit sur les panneaux publicitaires 263
Laisse couler tes belles larmes 277
L'arrêt complet 287

Les faits saillants 293

Remerciements 297

LES JEUX OLYMPIQUES DE VANCOUVER 2010

Des plus brillants exploits

Ça a commencé lorsqu'on m'a demandé de porter le drapeau. J'étais certaine que j'aurais la capacité de le faire tout en continuant à être performante. Ma première course se déroulerait trente-six heures après la marche dans le stade BC Place, mais je n'étais pas inquiète. J'ai accepté sans hésiter.

Aux Jeux d'hiver de Vancouver, en 2010, c'était la cinquième fois que je participais aux Olympiques. Je croyais être déjà passée au travers de tout ce que je pouvais vivre dans ce contexte-là, mais concourir dans mon propre pays a porté mon stress à un tout autre niveau. J'étais propulsée hors de la bulle hermétique de l'entraînement pour devenir, pendant quelques jours, le principal centre d'attention du plus grand événement sportif de l'histoire canadienne.

L'hôtel de ville de Richmond était le lieu de rassemblement pour toutes les conférences de presse des Olympiques. Le secret entourant l'identité du porte-drapeau a pris fin le 29 janvier 2010. Je me tenais au sommet d'un escalier décoré qui plongeait vers une mer de journalistes, d'équipes de télévision, de politiciens, de représentants du Comité olympique, de coéquipiers et de citoyens. J'ai été prise d'une euphorie

égale à celle que je ressens lors de mes meilleures performances athlétiques. Pour la première fois de ma vie, j'ai senti cette allégresse sans avoir à patiner ou à pédaler jusqu'à atteindre une souffrance indicible.

La conférence de presse a transformé mon euphorie en désespoir. Toute ma confiance et mon excitation ont volé en éclats aussitôt que j'ai été obligée d'entrer dans la mêlée médiatique. Des journalistes m'ont posé des questions à propos de la malédiction du porte-drapeau, des coûts de l'événement et des gens qui manifestaient dans la rue. La chef d'antenne Wendy Mesley m'a présentée comme « une fautrice de trouble… qui boit trop » à l'émission *The National*, sur les ondes de CBC.

Je n'avais pas la moindre idée qu'en acceptant de porter le drapeau de mon pays les gens s'imagineraient que j'avais une connaissance absolue de tout ce qui concerne les Olympiques, mais j'ai essayé de répondre à toutes les questions controversées du mieux que j'ai pu.

J'ai quitté la conférence de presse en état de choc. J'avais fait une erreur en acceptant, et une grosse. Je savais qu'il n'y avait aucun moyen de m'en sortir. Mes cinquièmes Jeux olympiques avaient commencé.

Je me suis assise seule dans l'appartement qui m'avait été fourni parce que je faisais partie de l'équipe locale. Avec Peter, mon mari, je l'avais aménagé afin de m'assurer d'avoir tout ce qu'il me fallait pour réussir, mais je savais que rien de tout ça n'allait m'aider à me sentir mieux. J'ai ouvert mon ordinateur portable pour écrire un courriel à mon entraîneuse, pensant qu'elle aurait un conseil judicieux à me donner. C'est à ce moment-là que j'ai vu le courriel de mon bon ami Tewanee Joseph.

Tewanee était le directeur général des quatre Premières nations hôtes (QPNH), soit Lil'wat, Musqueam, Squamish et Tsleil-Waututh. L'entièreté des Olympiques allait avoir lieu sur leurs terres ancestrales. J'avais rencontré Tewanee quelques années auparavant, alors que je cherchais à approfondir mon rapport aux Olympiques en allant au-delà du sport. Je lui avais envoyé un mot pour lui demander de

m'aider à entrer en contact avec des jeunes des Premières nations. Je voulais partager les Olympiques avec eux et, en retour, ressentir une certaine appartenance avec leur magnifique territoire.

Son courriel était une invitation à une cérémonie de purification. Pendant que tous mes adversaires se retiraient de plus en plus dans leur bulle, isolés de tout ce qui était étranger au sport, mon mari Peter, quelques membres de mon équipe de soutien dont j'étais très proche et moi-même avons fait le voyage pour découvrir exactement quelle était cette cérémonie.

La demeure de Tewanee se trouvait sur la petite parcelle de terre de la réserve des Premières nations Squamish, sur la rive nord de Vancouver. On est entrés dans la chaleur de la maison, accueillis par une abondance de nourriture et de sourires. Ils nous ont tous serrés affectueusement dans leurs bras. Ils souhaitaient nous faire sentir qu'on était les bienvenus. Après avoir été plus ou moins coupée du reste du monde en suivant un programme d'entraînement de haut niveau, sans compter toute la pression que je m'étais imposée, j'étais heureuse de pouvoir me détendre et oublier mes responsabilités.

Ce sentiment est devenu encore plus fort lorsque la femme de Tewanee, Rae-Ann, m'a offert un pendentif en argent en forme de colibri, que son fils était allé chercher pour moi. Elle m'a dit qu'il me donnerait des ailes pour m'envoler. Je l'ai porté tout le long des Jeux.

La cérémonie de purification s'est déroulée au milieu de bougies, de chants et de musique spirituelle, avec des enfants qui riaient et qui jouaient tout autour. Un aîné s'est adressé à nous dans sa langue natale. Ses gestes et sa voix apaisante, semblable aux sonorités de Mère Nature, m'ont donné l'impression qu'il racontait l'histoire de la terre, du vent, du soleil et de la pluie. Je me suis assise avec les autres, souriante, et je me suis imprégnée de l'énergie et du calme de sa voix, me sentant absolument présente, dans l'instant.

Un autre aîné s'est adressé à chacun d'entre nous à tour de rôle, en ouvrant nos cœurs à l'énergie de la flamme pour

faire disparaître notre énergie négative. Il m'a dit : « Je ne peux pas guérir ta souffrance. Toi seule peux te guérir en ayant le cœur ouvert et l'esprit ouvert. »

À un moment donné, la fille de treize ans de Tewanee s'est levée au milieu de la pièce, en pleurs. Même si mes amis et moi ne savions pas ce qui se passait, nous avons écouté respectueusement lorsque les aînés lui ont dit : « Merci de partager tes belles larmes avec nous. Laisse-les couler. »

Comme je savais que je portais en moi quantité d'émotions brutes et de larmes refoulées, je me suis sentie reconnaissante de voir un tel désespoir accueilli comme quelque chose de puissant et de bon.

L'un des aînés m'a parlé en anglais : « La seule façon dont tu peux attirer le succès, c'est en souhaitant que chacun de tes adversaires soit bon et fort. Lorsque tu souhaites de bonnes choses aux autres, elles te reviennent ensuite. On nous demande rarement d'avoir la force d'être bienveillants. Pourtant, c'est peut-être la force la plus importante qu'on puisse avoir. »

L'aîné s'est ensuite adressé à Peter et à mon équipe. « Vous êtes le champ de force de Clara, son cercle d'énergie. Vous êtes là pour la soutenir. Elle a besoin de vous. » Ils ont tous tourné les yeux vers moi. Je me suis sentie aimée inconditionnellement.

Le stress d'avoir à porter le drapeau et à affronter des adversaires s'est envolé. Je suis partie armée de clarté, prête pour les Jeux, nos Jeux.

Étant celle de la nation hôte, l'équipe du Canada serait la dernière à faire son entrée dans le stade à la cérémonie d'ouverture. Ça signifiait que l'attente serait longue et pénible. Nous étions 206 en vestes rouges à regarder impatiemment l'événement sur nos téléphones portables. Nous entendions les acclamations pleines d'entrain de la foule qui accueillait chaque équipe – l'Albanie, le Ghana et l'Éthiopie, qui avaient un seul membre, et les États-Unis, avec leurs 215 membres.

Maintenant, c'était au tour d'Équipe Canada de franchir le seuil de la vaste étendue que constituait le BC Place. Je

pouvais voir de petites bulles de savon tomber du ciel comme de la neige, un paysage de faux hiver magique dans l'immensité insondable du stade.

J'ai observé l'étui de mon drapeau, préoccupée par une question tardive : devrais-je utiliser une ou deux mains pour l'insérer dans son poteau ? Personne ne m'avait expliqué quoi que ce soit à ce sujet. À mesure que la distance grandissait entre le reste de l'équipe et moi, je me sentais abandonnée, mais les visages qui m'entouraient étaient illuminés par l'émerveillement du moment.

Un bénévole a crié : « Prends le drapeau ! » Il l'a poussé dans ma main et a commencé à compter : « Cinq, quatre, trois, deux… »

On m'a donné l'ordre de défiler, mais, avant de le faire, j'ai pris un moment pour lever les yeux vers la perfection de la feuille d'érable rouge sur fond blanc. Elle flottait comme flottent les feuilles dans les arbres un jour de fin d'automne au Manitoba.

J'ai soulevé notre drapeau avec fierté pour le montrer au monde entier, sachant qu'en tant que porte-drapeau du pays j'étais devenue quelque chose de bien plus grand, plus fort et plus beau que ma simple personne. Je me suis rappelé la devise des Jeux de Vancouver : *Des plus brillants exploits.* Et je me suis rendu compte que c'était exactement ce qui se produisait.

Les courses

Le 13 février

Après la cérémonie d'ouverture, j'étais redevenue une athlète comme les autres. Je me suis concentrée sur ma principale mission : exceller pour le Canada, pour mes coéquipiers et pour moi-même.

J'étais loin de patiner à la hauteur de mes capacités, depuis quelque temps. Après avoir gagné l'or à la course de 5000 mètres aux Olympiques de Turin, j'avais tout juste réussi à me qualifier pour l'équipe canadienne. Je savais que je pouvais accomplir quelque chose d'unique. Il fallait simplement que je découvre quoi.

L'enjambée qui caractérise le style de chaque patineur de vitesse est une chose bien fragile. Parfois, on trouve son enjambée et on la garde pendant une journée, une semaine, un mois, voire une saison. Puis on la perd et on passe une journée, une semaine, un mois, voire une saison à tenter de la retrouver, en luttant contre soi-même jusqu'à ce qu'un brouillard de doute se répande sur sa vie entière.

À ce moment-là, chaque fois que je mettais les pieds sur la glace, je cherchais cette forme précieuse et insaisissable qui

donne au patin toute sa beauté. Je voulais être comme ma coéquipière Kristina Groves, dont les grandes enjambées sont aisées dans les virages, ou comme Christine Nesbitt, dont l'abandon téméraire lui permet de se propulser, de la tête aux pieds, avec chaque parcelle de fibre musculaire.

Je me sentais déconnectée de la perfection qui, j'en étais sûre, sommeillait en moi, ce qui éliminait toute possibilité de me déplacer librement sur mes lames de dix-sept pouces. Je cherchais une solution magique et j'oubliais que tout ce que je devais faire, c'était arrêter de *suranalyser* chacun de mes mouvements pour laisser aller mon corps, tout simplement.

Afin de ne pas être déstabilisée par l'intensité de la foule, je me suis rendue à l'anneau pour assister au 5000 mètres masculin. Depuis mon siège, tout en haut du stade, les patineurs, dans leurs combinaisons colorées et brillantes, ressemblaient à des personnages qui bougeaient à toute vitesse dans un jeu vidéo. Lorsque j'ai vu Lee Seung-hoon, le patineur sud-coréen, danser autour de l'anneau pour remporter l'argent, j'ai été stupéfiée par sa technique. Mon entraîneuse, Xiuli Wang (prononcer Ju Li Wong), l'était tout autant. Elle a agrippé mon bras en s'exclamant : « Regarde-le. On dirait qu'il court ! »

Après que la foule a eu quitté l'anneau et que les projecteurs des caméras se sont éteints, ceux d'entre nous qui allions participer à la course le lendemain ont commencé leur séance d'entraînement. Lorsque j'ai foulé la glace, je me suis souvenue de Lee, si détendu alors qu'il patinait, et j'ai tenté de superposer l'empreinte de ses mouvements à mon schéma corporel habituel. Je me suis mise à glisser rapidement et sans effort.

Xiuli a crié : « Bouge les bras comme si tu courais ! » L'écho de sa voix a résonné dans le stade vide, que la clameur de la foule avait fait vibrer quelques heures plus tôt. « Peu importe ce que tu es en train de faire, continue ! Fais-le sans y penser. »

14 février : ma première course – le 3000 mètres

Lorsque je suis arrivée à l'anneau, quelques Canadiens un peu fous se trouvaient déjà dans les gradins. Pendant les

dix-sept jours que duraient les Jeux, les amateurs de hockey se transformaient en amateurs de patinage de vitesse, de luge, de bobsleigh, bref, de tous les sports olympiques confondus. Certains avaient peint des feuilles d'érable sur leurs visages. Quelques-uns criaient : « Go Clara ! »

Je ne pouvais pas leur prêter attention, parce que je ne voulais pas prendre le risque de transformer cette course de 3000 mètres en activité sociale. Je devais me concentrer sur le moment présent.

Dans le vestiaire, je me suis débattue pour entrer dans la combinaison high-tech conçue exclusivement pour moi – ce qui n'est pas chose facile ! –, puis j'ai mis ma tuque et les lunettes qui empêchent mes yeux de larmoyer.

Entre mon pouce et mon index, j'ai inscrit les mots percutants que m'avait offerts l'aîné Squamish : *cœur ouvert, esprit ouvert*. Je voulais pouvoir lire ces mots en faisant mes étirements. En jetant un coup d'œil à ma montre. En m'échauffant au vélo stationnaire. En attachant le capteur de mouvement à ma cheville pour enregistrer l'instant où je franchirais la ligne d'arrivée.

J'étais nerveuse lorsque j'ai mis les pieds sur la glace, mais je me sentais prête et combative. J'étais jumelée avec la Norvégienne Maren Haugli par tirage au sort. Nous allions patiner pendant sept tours et demi en sens inverse des aiguilles d'une montre sur l'anneau de 400 mètres. Pour équilibrer la distance, nous allions passer du couloir extérieur au couloir intérieur à la fin de chaque tour. Même si nous allions physiquement courir l'une contre l'autre, en réalité, c'est une course contre la montre que nous nous apprêtions à faire.

La patinoire est devenue silencieuse au moment où nous prenions position à la ligne de départ. Je sentais une telle force que ma confiance atteignait des sommets presque terrifiants. Plus tard, mon massothérapeute, Shayne Hutchins, m'a dit que je ressemblais alors à une criminelle des rues de Winnipeg, un couteau de poche à la main, prête à attaquer quelqu'un.

Le coup de feu a retenti.

Un immense cri d'encouragement a surgi des gradins, un cri qui allait nous suivre tout autour de l'anneau. Comme nous savions à quel point la foule pouvait être bruyante, Xiuli et moi avions élaboré un code. Elle devait bouger les bras dans une direction ou une autre selon ce qu'elle voulait me dire.

L'anneau olympique de Richmond était tellement vivant que j'avais l'impression de sentir les battements de tous les cœurs. Même si je n'osais pas lever les yeux vers les gradins, je pouvais entendre chaque voix, chaque cri d'encouragement, chaque pied qui frappe, chaque applaudissement. Ces sons me stimulaient.

Lorsque la cloche qui indiquait le commencement du dernier tour a retenti, j'ai pensé : « Non, j'en veux plus ! Je ne veux pas m'arrêter ! »

J'avais obtenu 4:06, ce qui me plaçait en deuxième position. Et je ne me sentais même pas épuisée. Lorsque ma coéquipière Kristina Groves a foulé la glace, je l'ai encouragée tout le long des sept tours et demi, parce que je voulais qu'elle excelle, même si elle risquait de m'empêcher de grimper sur le podium. C'est ce qui est arrivé. Après la splendide performance de Kristina, elle détenait le troisième rang, alors que j'étais au quatrième. Nous nous sommes serrées l'une contre l'autre sur le banc en observant le tableau d'affichage, à la fois heureuses et tourmentées. J'ai glissé à la cinquième place, mais ça ne me dérangeait pas. J'avais trente-sept ans, et j'avais fait l'une de mes meilleures courses à vie.

Kristina a gagné la médaille de bronze par un centième de seconde. La foule a éclaté de joie pour elle. Je savais que je n'aurais pas pu patiner plus rapidement, mais je savais aussi que j'aurais pu patiner plus longtemps. J'aurais voulu avoir cinq tours de plus. Dans onze jours, je les obtiendrais. Ce serait *ma* course, *ma* distance – le 5000 mètres.

15 au 23 février

Lorsque je n'étais pas en train de m'entraîner, je profitais des Jeux avec mon mari, Peter, qui restait avec moi dans l'appartement situé en face de l'anneau. Lorsqu'on se promenait

dans la ville, on pouvait sentir l'adrénaline dans l'air. La grandeur de ces Olympiques devenait tangible. Les gens m'arrêtaient dans la rue pour me dire qu'ils étaient fiers d'être canadiens grâce à moi. Et j'avais seulement fini à la cinquième place ! Ils nous avaient vues, Kristina et moi, partager la joie de sa médaille de bronze, et ils s'étaient identifiés à nous à cet instant.

Les yeux rivés à l'écran de télévision, j'ai regardé le skieur acrobatique Alex Bilodeau, debout au sommet de sa montagne, si déterminé et si pur, prêt à gagner la première médaille d'or du Canada à Vancouver. J'ai regardé Britt Janyk skier la meilleure descente de sa vie, mais terminer sixième. J'ai regardé le gagnant du skeleton, Jon Montgomery, ce bûcheron manitobain barbu, complètement fou, se pavaner dans les rues de Whistler en avalant sa bière d'une traite. Puis il y a eu Joannie Rochette, qui a patiné courageusement pour le bronze à la mémoire de sa mère, décédée d'une crise cardiaque quelques jours plus tôt.

Ces Jeux ont offert tant d'occasions d'applaudir, de s'enthousiasmer, d'aimer. Pourtant, je n'arrivais pas à oublier Nodar Kumaritashvili, le jeune lugeur géorgien qui avait eu un accident lorsqu'il descendait une piste à haute vitesse au cours d'une séance d'entraînement, avant la cérémonie d'ouverture. L'image du corps sans vie de Nodar, que j'avais vu en direct à la télévision, étalé comme une poupée de chiffon sur la barrière de sécurité, était restée gravée dans mon cœur et dans celui de bien des gens. J'ai eu envie d'honorer Nodar en portant en moi son esprit et en faisant les meilleures courses de ma vie.

Peter et moi étions devenus tellement absorbés par les Jeux – les victoires et les défaites, les tensions, les célébrations et les déchirements – qu'on a dû sortir de notre appartement. Après être allés marcher dans le parc de l'autre côté de la rue, on a été attirés, encore une fois, par la télévision dans le hall d'un hôtel. Tessa Virtue et Scott Moir flottaient sur la glace, en route vers une autre médaille d'or pour le Canada.

J'ai alors remarqué un visage familier dans le hall d'entrée : Gaétan Boucher !

C'est Gaétan qui m'avait donné envie de me mettre au patinage de vitesse. À l'âge de seize ans, je l'avais regardé à la télévision chez ma mère, envoûtée, alors qu'il prenait d'assaut sa dernière course des Olympiques de 1988 à Calgary. On pourrait difficilement exagérer l'influence qu'a eue ce moment déterminant dans ma vie. J'étais une adolescente turbulente, une vraie fautrice de troubles. Je fumais un paquet de cigarettes par jour, je consommais des drogues douces, je buvais n'importe quoi comme une ivrogne et je faisais énormément la fête. En assimilant l'intensité de Gaétan, sa puissance, son élégance, j'avais compris la beauté du mouvement du patin et j'avais acquis cette certitude : *Un jour, je vais patiner pour le Canada.*

À présent, j'étais rendue là, vraiment en train de le faire, vraiment en train de vivre ce rêve.

Gaétan m'a interpellée : « Alors, es-tu prête, Clara ? »

C'est avec ma voix impressionnée d'adolescente rebelle de seize ans que je lui ai répondu : « Je suis crissement prête ! »

24 février

Mes nerfs m'ont réveillée plus tôt que je l'aurais souhaité. Ma chambre avait été arrangée spécialement pour moi. Peter y avait installé des rideaux qui ne laissaient passer aucune lumière, et j'avais un lit suédois à une place, alors jusqu'à présent j'avais peut-être eu les meilleures nuits de sommeil de toute ma vie. J'ai jeté un coup d'œil au réveil : 5 h 40. Comme ma course ne commençait pas avant 13 heures, j'allais devoir endurer les sept prochaines heures, d'une manière ou d'une autre. J'avais l'impression que les 565 pieds carrés de mon appartement rétrécissaient autour de moi, ce qui me rendait claustrophobe.

Après quatre Jeux olympiques, je n'aurais pas dû être nerveuse, mais plus j'essayais de me calmer, plus je me sentais paniquer. Le tirage au sort de la veille m'avait appris que je patinerais avant toutes mes adversaires les plus rapides. Ce serait moi qui allais donner le rythme, puis je devrais attendre de voir si je garderais ma place.

Les yeux larmoyants, je me suis fait un quadruple espresso allongé dans ma machine à café Saeco, mais je n'arrivais pas à l'avaler. Tous ceux qui savent à quel point j'aime boire mon café comprendront que la situation était grave. J'ai essayé de manger du gruau avec une banane tranchée, mais je n'y parvenais pas non plus. Je m'ennuyais de Peter, qui demeurait à l'appartement. La préparation mentale à une course importante est un exercice solitaire.

Les entraîneurs nous recommandent de considérer les courses olympiques comme n'importe quelle autre course, mais elles ne sont pas comme les autres et, de plus, toutes les courses sont pénibles. Même si je suis une créature d'endurance, je tremble encore devant l'angoisse terrible que je ressens lorsque je dois tout donner pour patiner un 5000 mètres. Je redoute particulièrement le moment où je dois faire face à l'obstacle de la souffrance, dans le dernier tiers de la course. Peu importe avec quelle vigueur je m'entraîne dans la salle de musculation, peu importe à quel point je cours ou je patine, je ne suis jamais préparée à l'intensité du moment où je serai forcée de piger dans mes réserves. Ainsi, pendant les heures encore sombres qui précédaient ce que je savais être mes derniers Olympiques en tant que patineuse de vitesse, j'ai marché de long en large, tourmentée, puis j'ai dormi par intermittence jusqu'à ce qu'un rai de lumière se faufile entre les rideaux, à 7 h 40.

Plus que cinq heures. Cinq heures pour trouver l'équilibre. Pour me sentir motivée tout en restant détendue. Pour me reposer suffisamment, mais pas trop. Pour manger convenablement, sans exagérer. Pour regarder les Olympiques juste assez pour demeurer connectée, mais pas au point de perdre ma concentration.

J'avais vu des concurrents olympiques s'effondrer sous une pression qui leur avait détruit le moral de façon irrémédiable. Je savais aussi que, à n'importe quel moment de ma carrière, renoncer à essayer m'aurait donné le droit de tout laisser tomber à la moindre difficulté.

Ma démarche – mon succès – consistait à m'obliger à faire face à mes propres doutes, puis à me fournir les moyens de

les vaincre. Ça signifiait que je devais plonger dans les plus obscurs recoins de mon esprit pour me demander : *Possèdes-tu ce qu'il faut pour réussir ? Possèdes-tu encore ce que les autres pensent que tu possèdes ?* Ces questions, bien que terrifiantes, n'en sont pas moins inspirantes. Elles m'ont souvent sortie d'un certain pessimisme, me permettant de prendre mon envol. Elles déclenchent une réaction profonde dans mon cerveau, comme si j'appuyais sur un bouton. Ensuite, je suis prête à faire l'impossible.

Alors que je cherchais une façon de trouver la concentration dont j'avais besoin, je me suis rappelé un courriel que mon ami Hubert Lacroix, le président de la CBC, m'avait envoyé :

« Ça y est. Tu arrives à la fin d'un autre voyage de quatre ans vers la course parfaite, en quête d'un lieu, d'un état de corps et d'esprit, de vitesse et de force, de concentration et d'exécution que toi seule peux trouver grâce à la préparation méticuleuse que tu as mise dans chaque journée des quatre dernières années. En fait, dans chaque instant, depuis aussi longtemps que tu patines. Tu le sais. Les femmes qui patinent contre toi le savent. Elles savent que tu peux supporter la douleur sans flancher. Elles le voient dans tes yeux. Laisse-les regarder. Ça leur fait peur. Et c'est là l'avantage que tu possèdes. »

J'ai retranscrit le courriel au complet – six pages dans mon carnet de notes – en laissant les mots s'imprégner en moi. J'ai bu mon café. J'ai déjeuné. J'ai fait une sieste. J'ai regardé encore un peu les Olympiques, puis je me suis rendue à la patinoire.

En fermant la porte de l'appartement derrière moi, je me souviens d'avoir pensé : *Lorsque je reviendrai, tout sera terminé. Qu'est-ce qui m'attend ?*

Chaque jour depuis le début des Jeux, j'avais signé des programmes, bavardé avec des bénévoles et pris la pose pour des photos, comme on me l'avait demandé. Ce jour-là, tout le monde gardait le silence, car personne ne voulait me déranger. J'ai salué quelques personnes et elles m'ont répondu par un grand sourire. Un agent de la GRC s'est exclamé : « C'est aujourd'hui que ça se passe, ma petite. Tu vas les avoir. »

Je lui ai assuré que c'est ce que je ferais, tout en m'en convainquant moi-même.

Après un échauffement complet sur la glace, puis une période de récupération, j'ai suivi l'horaire écrit sur un morceau de papier déchiré que j'avais mis dans ma poche.

12 h 25 massage
12 h 35 échauffement à vélo
13 h enfiler ma combinaison
13 h 08 me rendre dans la zone intérieure
13 h 10 exercices d'échauffement dans la zone intérieure
13 h 26 mettre mes patins
13 h 30 aller sur la glace
13 h 40 patiner !

J'ai exécuté ma routine, en tentant de savourer chaque moment pour en garder le souvenir. Je me répétais : *Après aujourd'hui, fini le patinage de vitesse. Ça y est !*

La glace venait tout juste d'être nettoyée et arrosée. Je ferais partie de la première paire de patineuses à concourir. *La surface aura-t-elle assez durci ? Sera-t-elle plus dure pour les dernières paires, leur donnant un avantage ?* Peu importait : j'étais prête à patiner sur de la glu ou du béton.

Une fois arrivée dans la zone intérieure, j'ai été frappée par le tumulte de la foule qui criait : « Go Canada ! Go Clara ! » Le Canada était déchaîné, après avoir gagné plus de médailles à Vancouver que lors de n'importe quels autres Jeux.

Pendant mon dernier échauffement, j'ai senti que mes milliers d'heures d'entraînement se propageaient en moi sans effort. Lorsque le sifflet de l'arbitre a retenti pour que je me rende à la ligne de départ, j'ai jeté un coup d'œil à ma main pour voir les mots que j'y avais inscrits : *cœur ouvert, esprit ouvert*, comme un enfant qui triche avant un examen. Je me sentais féroce, comme si j'étais prête à entrer sur un champ de bataille, mais ce n'était pas contre un autre adversaire que j'allais devoir me battre. J'allais devoir convaincre mon corps d'endurer un degré insupportable de souffrance que j'allais moi-même lui infliger.

J'étais jumelée avec Masako Hozumi, du Japon, exactement comme ça avait été le cas l'année précédente, en Russie, lors d'une épreuve de la coupe du monde. Je me suis rappelé le croisement rapide de ses lames – touc, touc, touc, touc. C'était un son similaire à celui du métronome qui m'obligeait, enfant, à jouer mes gammes de plus en plus vite au piano, ce qui me rendait anxieuse. C'était ainsi que je m'étais sentie tout le long de la course, même si Masako était toujours demeurée derrière moi. Mon propre rythme était plus volontaire – douc, douc, douc. J'ai arrêté de me tracasser. *C'est comme ça, je n'ai pas le choix.*

Sur la ligne de départ, Masako m'a dit : « Bonne chance, Clara. »

Je me suis rappelé le message de l'aîné : *Tu peux seulement t'attirer le succès si tu souhaites que tes concurrentes soient fortes.* J'ai souhaité bonne chance à Masako, et je l'ai fait avec sincérité.

J'ai planté ma lame avant perpendiculairement à la ligne de départ, j'ai aligné ma lame arrière sur la ligne, puis je me suis mise en position repliée, prête à foncer comme je l'avais fait des milliers de fois auparavant, en utilisant mes abdominaux pour me soulever et pour me stabiliser. Un patineur de vitesse n'est jamais aussi seul que lorsqu'il attend le coup de feu. Malgré le soutien de toute une nation, je me suis sentie seule à cet instant.

Je n'oublierai jamais le son du pistolet de départ.

Habituellement, j'ai besoin de deux tours avant d'atteindre une bonne vitesse. Cette fois, lorsque j'ai trouvé mon rythme, j'ai été étonnée de me sentir très détendue, tout en fluidité, comme si le mouvement se produisait en moi. Je pouvais voir le temps à chaque tour, mais les chiffres ne signifiaient rien pour moi. Ce n'étaient que des formes. Les encouragements de la foule enterraient le son des patins de Masako, mais je ne me laissais pas complètement atteindre par les spectateurs, car je savais que j'aurais besoin d'eux plus tard.

Après trois tours, j'étais seule : Masako se trouvait loin derrière. Vers la fin de la course, j'ai commencé à entendre la foule devenir de plus en plus bruyante. Xiuli, en mimant ses

instructions, ressemblait à un oiseau qui essayait de s'envoler. J'ai souri intérieurement. *C'est bien mon entraîneuse !*

La foule lançait un tonnerre d'applaudissements. Comme je n'avais pas mal, je me suis dit que j'allais pousser plus fort, sans aller jusqu'à saboter mon style et mon rythme, avec lesquels je me sentais encore bien et libre. Je vivais une étrange bataille intérieure. J'étais tellement habituée à la douleur de la course qu'à présent je devais me battre contre moi-même pour accepter de me sentir bien, tout simplement, sans pour autant entrer en transe. J'existais à l'intérieur de chaque enjambée. Patiner était devenu une danse. J'avais atteint l'état d'esprit que j'appelle « la vitesse facile », ce qui signifiait que j'avais l'impression d'avancer lentement, tout en patinant au maximum de ma capacité.

Lorsqu'il m'est resté trois tours à faire, je me suis nourrie de la clameur de la foule. Rendue au dernier coin de la piste extérieure, avec un seul tour à faire, j'ai laissé échapper un : « Yeahhh ! » C'est sorti de moi, tout simplement – presque un cri primal.

J'ai filé, les yeux fixés sur la ligne d'arrivée, avec ces mots qui résonnaient dans ma tête : *Tu as réussi !*

J'ai franchi la ligne, complètement plongée dans l'instant présent, au point d'en oublier le temps final. Ça m'avait peu importé pendant la course, mais voici ce qu'il en était : 6:55,73. J'avais battu le dernier record de piste de trois secondes et j'avais onze secondes d'avance sur la meilleure performance de la journée.

En ralentissant avant de m'arrêter, j'ai hurlé à pleins poumons. Il fallait que je laisse sortir la course – cette course qui était demeurée en moi à l'état latent toute ma vie. Elle était enfin sortie. J'ai ressenti une telle extase, une telle joie, une telle satisfaction d'avoir accompli mon but, soit de sentir chaque cellule de mon cerveau et de mon corps travailler en harmonie pour atteindre cette perfection synchrone, pure et efficace. Ça m'a rappelé le moment où j'ai vu Gaétan Boucher pour la première fois, lorsque j'ai été hypnotisée par son enjambée d'une puissance et d'une élégance brutes. J'avais moi aussi finalement réussi à saisir ce rythme.

Les gens dans les gradins criaient, bondissaient de leurs sièges et se tapaient dans les mains. J'ai serré dans mes bras tous ceux qui se trouvaient à proximité – des bénévoles, des amis, Xiuli et d'autres entraîneurs. En même temps, je me disais : *Je vais vraiment avoir l'air stupide si je finis en neuvième place, après ça.*

Ce qui me semblait le plus étrange, c'est que je n'avais pas eu à me pousser jusqu'à l'épuisement total. J'avais ressenti ce genre de perfection insaisissable seulement quatre ou cinq fois dans ma vie, et c'était arrivé aux Olympiques, dans ma terre natale, pendant ma dernière course de patinage de vitesse. Avais-je assimilé l'énergie de chaque Canadien qui assistait aux Jeux ?

Après m'être calmée, j'ai regardé les autres paires patiner. Je suis tombée au deuxième, puis au troisième rang. Et j'y suis restée.

Le bronze.

Quelqu'un m'a tendu un drapeau canadien. J'ai couru autour de la zone intérieure, en brandissant une fois de plus le drapeau rouge et blanc à la vue de tous. Même si la patineuse tchèque Martina Sáblíková avait gagné l'or, je savais que c'était moi que tout le monde applaudissait.

J'ai aperçu ma mère dans la foule, avec Peter. Je leur ai soufflé un baiser à tous les deux. Ma mère a souri, les larmes aux yeux. Plus tôt cette année, elle m'avait fait cette promesse : « Je serai là pour ta dernière course à Vancouver, peu importe ce qui arrive. » Elle avait manqué toutes mes épreuves olympiques de patinage en raison de l'état de santé de mon père, même s'ils ne vivaient plus ensemble depuis trois décennies et qu'ils étaient à présent divorcés.

Après la cérémonie des fleurs, j'ai eu quinze minutes pour retourner à mon appartement – escortée par deux gardes militaires – et me changer avant la cérémonie de remise des médailles. En faisant irruption dans l'appartement, j'ai crié dans les pièces vides : « Je suis revenue ! Et je l'ai eue ! »

J'ai décroché le téléphone pour appeler mon père à Winnipeg.

Il a répondu après quelques sonneries : « Ouiiii ? »

Il semblait un peu perdu.

« Papa, c'est Clara.

— Qui ? C'est qui ? Vous êtes qui ?

— Papa, c'est ta fille, Clara.

— Ah, OK, OK, OK.

— As-tu regardé la course ?

— Quoi ? De quoi tu parles ?

— Les Olympiques. Je viens de patiner. As-tu vu comment ça s'est passé ?

— Non, je viens d'aller marcher. J'étais sorti.

— J'ai gagné la médaille de bronze, papa. J'ai vraiment eu une bonne course. C'était ma meilleure course.

— Ah, OK, OK, OK, a-t-il marmonné. Oui, bien sûr. »

J'ai raccroché, déçue. Puis j'ai pris une grande inspiration, en me répétant une fois de plus : *Tu ne peux rien y changer. Ça ne sert à rien d'essayer.*

Comme mon père était un alcoolique chronique, j'étais habituée à son incohérence. Je ne m'étais pas aperçue que cet homme autrefois très intelligent souffrait désormais de démence gériatrique. Mon père était désorienté, il n'était pas soûl.

CLARA HUGHES

« Je ne crois ni au destin ni à l'idée que c'est en attendant suffisamment longtemps qu'on trouve sa propre voie. Je pense qu'on crée des occasions et qu'on les saisit ou non. J'ai toujours eu l'impression que j'étais faite pour bien patiner et que je découvrirais un jour le moyen pour que ça se produise. J'ai fait du vélo parce que cette occasion s'est présentée à moi lorsque j'en ai eu besoin, et j'ai découvert que j'étais douée pour ce sport. Je suis heureuse d'avoir fait du cyclisme en premier, parce que ça m'a préparée à aborder le patinage avec la même volonté d'endurance. »

L'une des grandes olympiennes canadiennes, seule athlète de l'histoire à avoir remporté plusieurs médailles à la fois à des Jeux d'hiver et à des Jeux d'été, six au total, Clara Hughes partage pour la première fois son parcours exceptionnel.

Le trajet qui a permis à cette femme à l'adolescence turbulente de devenir une athlète d'élite compte quelque vingt ans de compétition. Clara Hughes décrit son triomphe sur ses douleurs physiques et psychiques, ses réussites et ses luttes dans sa vie personnelle et professionnelle. Aujourd'hui porte-parole de ceux et celles qui vivent des problèmes de santé mentale, elle a fait sienne l'attitude que traduit la phrase *Cœur ouvert, esprit ouvert*.

Racontée avec franchise, passion et humour, l'histoire de Clara promet d'atteindre les lecteurs droit au cœur.

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-7648-1140-5

9 782764 811405