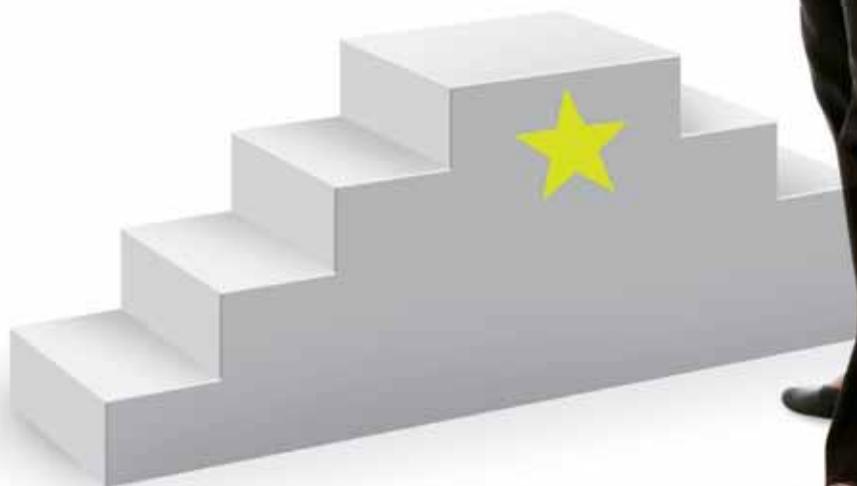


Sylvie  
Fréchette



**À CHACUN SON**  
**PODIUM**



# Table des matières

Vivante! . . . . .	9
Vocation précoce . . . . .	21
Consécration tardive . . . . .	37
Erreur de doigté . . . . .	53
Plongée exploratoire . . . . .	67
Identification préalable . . . . .	83
À chacun son podium . . . . .	99
Face cachée . . . . .	119
Interrogations jumelées . . . . .	133
Choix multiples . . . . .	145
Mise en marche . . . . .	159
Édifiante ascension . . . . .	177
Rendez-vous au sommet . . . . .	191

Dans le *lounge* réservé à la délégation du Canada, l'atmosphère est *relax*. On se taquine, on se salue, on apprend à faire connaissance. Avec mes joggings et mon survêtement aux couleurs du pays, je me sens toutefois un peu *matante* au regard de ces jeunes dont j'ai pratiquement deux fois l'âge. Il y en a même qui m'appellent « Madame », ce qui me laisse tout aussi confondue que flattée.

En tant que mentor des athlètes de l'équipe olympique canadienne, je suis là pour faire profiter de mon expérience ces aspirants champions venus se mesurer aux plus performants de la planète. Il est vrai que, pour avoir moi-même compétitionné en solo et en équipe, j'ai une bonne idée du genre de sentiment qui les habite. Et bien que j'aie la réputation d'être une vraie pie, je me fais tout ouïe à l'endroit de ceux et celles qui, en plus de nourrir de grandes ambitions, ont à subir la pression de faire bonne figure devant les leurs. « Une tapisserie aux grandes oreilles », que je réponds à un journaliste venu me demander ce que je fais là.

Je peux toutefois comprendre ceux qui s'étonnent de ma présence aux Jeux d'hiver de Vancouver. Il y a maintenant plus de quinze ans que je me suis retirée du sport de compétition. Après avoir rangé mon maillot et mon pince-nez, je me suis d'abord affairée à couper des rubans et à alimenter les conversations à titre de porte-parole d'une grande banque canadienne. Puis je me suis lancée – à l'eau, une fois de plus ! – pour aller faire des pirouettes avec la bande de

Guy Laliberté, dans son cirque, aux États-Unis. Et depuis mon retour de Las Vegas, je cours de nouveau les tribunes – de salles de conférences, cette fois-ci – afin de témoigner de ce que j’ai appris de la pratique de mon sport et de l’expérience que j’ai vécue dans l’univers du divertissement créatif.

Bien que mon parcours personnel et professionnel m’ait éloignée de la course aux médailles, je n’ai jamais cessé pour autant d’élaborer toutes sortes de projets susceptibles de m’amener ailleurs. Loin de ma zone de confort. « Je suis une charrue de projets », que je me plais à répéter aux gens de mon entourage qui s’étonnent – ou se désolent ! – de m’entendre les étourdir avec tout ce que je poursuis ou rêve d’entreprendre. Qu’il s’agisse d’initiatives à caractère sportif, social ou communautaire, une idée n’attend pas l’autre. Pas reposante, j’en conviens !

Il n’y a donc pas à s’étonner que je me sente aussi à l’aise parmi ces sportifs qui carburent à tout ce qui les amène à se dépasser. Que ce soit dans le cadre de ma vie personnelle ou professionnelle, je considère effectivement que je continue, à ma façon, à performer. Un mari, deux enfants, des conférences à travers la province et le pays, un camp aquatique, un club de nage synchro, un DVD d’entraînement, des émissions de télé... Sans compter que je me prépare à me rendre à Londres, à titre de chef de mission adjointe de l’équipe olympique canadienne, dans le cadre des prochains Jeux d’été. *Busy bee*, je vous dis. Un petit chausson avec ça ?

Considérant l’énergie que je déploie pour arriver à répondre aux exigences que cet emploi du temps m’impose, j’ai le sentiment de n’être pas trop éloignée de ces jeunots qui trépignent d’impatience à l’idée de dévaler les pistes ou de sauter sur la glace. J’allais cependant vite déchanter à compter du moment où ils se sont mis à rentrer des premières compétitions prévues au programme.

## Rappel salutaire

Peu importe s'ils avaient ou non atteint leurs objectifs, la majorité de ces athlètes se voyaient déjà en Russie dans le cadre du prochain rendez-vous olympique hivernal. « On se retrouve dans quatre ans à Sotchi. D'ici là, regardez-moi bien aller... », reprenaient-ils les uns après les autres – le feu dans les yeux et la broue dans le toupet –, comme s'ils voulaient nous prendre à témoin du nouveau défi qu'ils étaient en train de se lancer.

Une exhortation qui n'a pas manqué de faire rapidement écho en moi : « Et toi, Sylvie, dans quatre ans, le sais-tu où tu seras ? » Ce questionnement m'a littéralement revirée cul par-dessus tête, ce qui, pour quelqu'un qui a passé les deux tiers de sa vie à faire des pirouettes dans une piscine, a eu l'effet d'un véritable *wake-up call* ! C'est que je n'avais tout simplement pas de réponse à donner. À ME donner. *No, nein, niet...* Je m'activais certes avec beaucoup d'intensité mais, à l'évidence, je nourrissais bien peu de perspective d'ensemble. Avais-je donc perdu, au fond des douches des piscines de Barcelone, la capacité que j'avais jadis développée à définir clairement mes projets et à les situer précisément dans le temps ?

Je n'ai alors pas eu le choix de constater que, à la façon d'un conducteur de chasse-neige aveuglé par la rafale qu'il forme devant lui parce qu'il conduit son véhicule à trop grande vitesse, je fonçais tête baissée dans pratiquement tout ce qui m'était proposé, sans toujours me demander si cela correspondait à ce que j'étais et à ce que je voulais faire. Il n'y a donc pas à s'étonner que je ne sache dire avec précision ce qui se profilait sur les diverses voies que j'empruntais. Il s'agissait simplement qu'un événement ou une rencontre au hasard soulève l'interrogation – à savoir où j'allais être dans quatre ans – pour que je me retrouve complètement dépourvue.

Par orgueil ou par insouciance, j'ai cherché un moment à me soustraire au malaise qui m'habitait : « Espèce de moumoune... Ressaisis-toi. Quand même ! T'es faite plus forte que ça... » Mais j'avais beau essayer de me raisonner, de me convaincre que j'en avais vu d'autres, rien ne semblait y faire. Dans cet univers où l'avenir de chacun paraissait prévisible comme le soleil après la pluie, je sentais que je détonnais sérieusement. J'ai fini par me dire que c'était probablement l'émotivité entourant les Jeux qui me ramollissait à ce point. Que, de retour à mes activités quotidiennes, je saurais rapidement me reprendre en main. En attendant, si je n'étais pas contente, je n'avais qu'à plier bagage et à rentrer à la maison !

Les circonstances n'allaient cependant pas me permettre de me défilier aussi facilement. Quelques jours plus tard, la mère de Joannie Rochette décédait subitement au lendemain de son arrivée à Vancouver. Comme j'avais déjà vécu un événement comparable dix-huit ans auparavant, je me suis vite retrouvée les micros sous le nez et les flashes de caméra au ras des lunettes. « Madame Fréchette, dites-nous, quels conseils entendez-vous lui donner ? Croyez-vous qu'elle devrait tout de même poursuivre la compétition ? »

Que répondre à toutes ces questions alors que la situation me replongeait directement au cœur de ce que j'avais moi-même vécu lorsque, au moment où je m'apprêtais à partir pour Barcelone, les deux hommes de ma vie – mon *chum* et mon grand-père – disparaissaient à quelques mois d'intervalle ? Le premier de façon tragique et le second de manière on ne peut plus subite. À ceux et celles qui croyaient que cette expérience m'avait appris comment réagir dans ces moments-là, je n'ai pu faire mieux que rappeler ce qui m'avait permis de surmonter cette épreuve en 1992.

Au moment où tout le monde autour de moi s'interrogeait à savoir si j'allais m'écrouler complètement, je me rappelle très bien avoir éprouvé un irrésistible besoin de me sentir vivante. De sentir l'air entrer dans mes poumons; de percevoir le sang circuler dans mes veines. De palper la vie qui continuait à s'exprimer autour de moi. Or, il n'y avait que l'eau qui pouvait me procurer de nouveau ces sensations. C'est pourquoi je me suis empressée d'y retourner le plus rapidement possible. De sorte que, s'il est un conseil que j'étais en mesure de prodiguer à celle qui voyait son univers chamboulé par le décès de sa mère, c'était celui de retourner là où elle avait expérimenté les plus vifs sentiments de faire corps avec la vie — que ce soit auprès de son père, de sa famille, de son amoureux ou... sur une surface glacée !

Je suis donc arrivée, tant bien que mal, à me faire rassurante. Mais au fond, je me sentais littéralement catastrophée. Alors que je croyais avoir apprivoisé les plus menaçants de mes démons, voilà que je voyais réapparaître toute une gamme d'émotions dont je m'étais crue à jamais distanciée. J'avais beau avoir cumulé les trophées et les honneurs, sur le plan émotif, je sentais que je n'avais rien d'une médaillée d'or ou d'une superhéroïne. Les circonstances de la vie venaient de me le rappeler brutalement.

## Signalisation révélatrice

C'est en rentrant au village olympique, après avoir enfilé les entrevues par dizaines, que je me suis rendu compte à quel point les événements m'avaient mise en face d'une alternative semblable à celle offerte par la signalisation de secours située tout au bout du corridor où s'alignaient les chambres. «EXIT»

qu'on pouvait y lire en grosses lettres rouges lumineuses. Comme pour me rappeler le choix auquel me confrontait ma fragilité ravivée: arrêter de me plaindre et profiter du moment qui m'était offert, ou retourner à la maison et m'interroger sur les raisons qui m'amenaient à foncer ainsi, sans plus de direction, dans tout ce qui bouge.

J'ai alors compris que, si je désirais que la poursuite des multiples projets dans lesquels je m'étais investie me procure un élan et un enthousiasme comparables aux athlètes que j'étais venue accompagner, il me faudrait adapter une stratégie semblable à celle de ces gars et de ces filles qui savaient très bien de quoi aurait l'air leur vie au cours des quatre ans qui allaient suivre.

Je connaissais pourtant bien la formule. Pendant près de vingt ans, ma propre vie s'était retrouvée cadencée par les compétitions nationales, les championnats du monde et les olympiades d'été. Je savais pertinemment ce que c'était de puiser sa motivation et sa raison d'être dans des programmes d'entraînement et des épreuves qui appellent sans cesse à la discipline et au dépassement. Mais, pour me le rappeler, peut-être a-t-il fallu que je me confronte à la détermination de ceux et celles qui se voyaient déjà tout en haut du nouveau podium qu'ils convoitaient, à Sotchi, et que je me retrouve accolée à la témérité d'une jeune patineuse qui, placée devant le choix de fuir ou d'assumer pleinement son destin, a refusé d'emprunter la sortie de secours.

Je n'ai alors pas tardé à accuser réception du rappel. Dès mon retour à mes activités régulières, je me suis dotée des moyens nécessaires afin de donner une orientation à ma course folle. Quatorze ans après ma dernière participation à des Jeux, je me suis retrouvée – avec bonheur et soulagement – avec des podiums posés un peu partout au travers du parcours

qui se profilait devant moi. Un podium pour chaque projet, entouré d'un enchaînement de marches me permettant d'en entreprendre l'ascension et d'en atteindre le sommet. Le sentiment de réintégration entre les ambitions que je nourrissais et les entreprises dans lesquelles j'étais engagée était tel que j'avais l'impression d'effectuer une espèce de retour aux sources. « *Sylvie is back!* » que je me suis empressée d'annoncer à ma mère au téléphone.

Puis j'ai décidé d'élargir le concept de podium et de l'inclure à l'approche que je privilégie dans le cadre de mes activités de conférencière. Car les podiums ne sont pas réservés qu'aux athlètes qui grimpent les trois petites marches convoitées ou qui inscrivent leur nom dans les livres de records. Que l'on soit champion en titre ou sportif de salon, professionnel reconnu ou artisan de l'ombre, nous avons tous un podium qui nous correspond. Une tribune unique sur laquelle nous sommes invités à poser les rêves que nous chérissons ou que nous avons laissés en plan. Ces podiums nous sont accessibles chaque fois que nous décidons de les définir clairement et d'en entreprendre l'ascension.

Au moyen de ce concept adapté, je veux faire profiter de mon expérience tous ceux et celles qui portent de grandes ambitions, mais qui ne s'estiment pas assez performants pour les réaliser. L'approche que j'ai mise de l'avant se veut donc la synthèse de ce que j'ai vécu, non seulement d'un point de vue sportif, mais également sur les plans personnel et professionnel. S'il faut des années pour former un champion dans une discipline, j'ai appris qu'il en faut souvent tout autant pour en arriver à définir clairement le pourquoi et le comment de nos existences.

En ce qui me concerne, le sport s'est révélé pour moi une véritable école de vie. Un lieu privilégié d'apprentissage comme l'a été pour d'autres le défi d'émerger de la pauvreté,

de surmonter un handicap ou de poursuivre des études supérieures. Il s'agit là de l'univers dont je suis en mesure de parler avec le plus d'à-propos et de crédibilité. Qu'on ne me tienne donc pas rigueur d'y revenir spontanément.

Afin de faciliter le partage de mes expériences, j'ai choisi de me rapporter à ce que j'ai vécu. Non pas que je me considère comme une référence ou un modèle à suivre. Toutefois, j'estime – n'en déplaise aux *motivologues* de tout acabit – que le témoignage est la forme la plus mobilisatrice d'appel au dépassement. À quoi servirait donc de faire le bilan de nos réussites et de nos échecs si ce n'était pour que d'autres puissent en tirer profit avec nous ?

J'ai accepté de me compromettre de la sorte en pensant d'abord aux jeunes, qui se retrouvent fréquemment dépourvus face à l'éventail de choix qui s'offre à eux. Puis aux adultes qui, emportés dans le tourbillon du quotidien, peinent trop souvent à reconnaître la destination dans laquelle leur vie est engagée. Et enfin aux plus âgés qui, dotés d'une solide expérience des choses et des hommes, en viennent – à tort – à penser qu'il n'est d'autre option à leur vie que la voie de contournement sur laquelle on les confine trop souvent.

À vos marques ! Prêts...

Dans les pages qui suivent, je vous invite donc à « plonger » avec moi afin de redécouvrir le cœur de ce que vous êtes et de déterminer ce qui serait en mesure de constituer VOTRE podium. Puis d'y poser tout en haut ce qui pourrait redonner à votre vie le petit *oomph* qui lui manque. Ce petit quelque chose qui vous enlèverait toute envie de répondre : « *Ouin, pas pire !* » lorsqu'on vous demande : « Comment ça va ? »

Je vous propose des pistes d'action concrètes de façon que vous puissiez mettre en place une échelle de progression vous permettant, à votre rythme et en fonction de vos capacités, de gravir les échelons qui vous conduiront à l'atteinte de vos propres sommets. Et enfin, de découvrir des modèles de référence qui sauront vous inspirer et vous stimuler tout au long du parcours que vous choisirez d'entreprendre.

Pendant que des athlètes se présenteront aux prochains Jeux d'hiver animés de l'ambition d'occuper la toute première marche du podium qui se sera avérée le catalyseur de leur vie au cours des quatre années qui auront précédé, des hommes et des femmes – vers qui ne se tourneront jamais les caméras ni les projecteurs – expérimenteront une euphorie semblable, parce qu'ils auront atteint le sommet de LEUR podium. Là où la vie les appelait. Là où leur vie les attendait.

Et vous ? Où serez-vous dans quatre ans ? Le savez-vous ?

Avez-vous idée de ce qui serait en mesure – dans quatre mois, dans quatre sessions, dans quatre trimestres – de redonner de l'élan à votre vie, du dynamisme à votre entreprise, de la relance à vos engagements ?

N'y a-t-il pas, quelque part en vous, un rêve caché, une intuition refoulée, une ambition écartée qui ne demande qu'à être mis en perspective de façon à rallumer ce qui a toutes les apparences d'être éteint, en manque d'essor ou en quête de direction ?

Si la vie vous donnait rendez-vous, tout en haut d'un podium, pour vous proposer ce qu'elle a de mieux à offrir, seriez-vous disposé à vous doter d'une stratégie vous permettant d'en entreprendre l'ascension ?

Seriez-vous prêt à faire le pari d'assumer pleinement qui vous êtes de façon à vous sentir – plus que jamais – vivant... vivante ? !

## POUR UNE VIE À VALEUR AJOUTÉE



Au-delà des médailles, les plus grands succès de la vie reposent sur le sentiment d'avoir relevé ses propres défis. C'est à cette quête du dépassement de soi que Sylvie Fréchette vous convie dans cet ouvrage. Qui êtes-vous? Qu'est-ce qui vous motive? Qu'est-ce qui vous empêche de réaliser vos ambitions? En vous posant ces questions essentielles et à l'aide d'exemples tirés de son parcours personnel et professionnel, la double médaillée olympique vous convaincra qu'il est à la portée de chacun de monter sur la plus haute marche de son podium.



Double championne du monde et championne olympique de nage synchronisée, Sylvie Fréchette s'est récemment distinguée en tant qu'artiste et designer aquatique dans le cadre du spectacle O du Cirque du Soleil. Elle témoigne aujourd'hui, à titre de conférencière et d'instigatrice de projets, de son expérience dans le domaine du sport et dans celui du divertissement créatif.

Photo : © Martin Girard / Shoot Studio



ISBN : 978-2-7619-3116-8

