Par Geneviève Young, Facilitatrice

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Geneviève Young est auteure, conférencière, productrice, journaliste et formatrice. Par le biais des événements qu'elle organise, des reportages qu'elle produit et des textes qu'elle écrit, elle aime mettre en lumière l'unicité, les parcours et les rêves de chacun. Son leitmotiv est de partager des enseignements de la vie pour tisser des liens de cœur, reconnaître notre grandeur et s'aimer entièrement dans notre humanité!

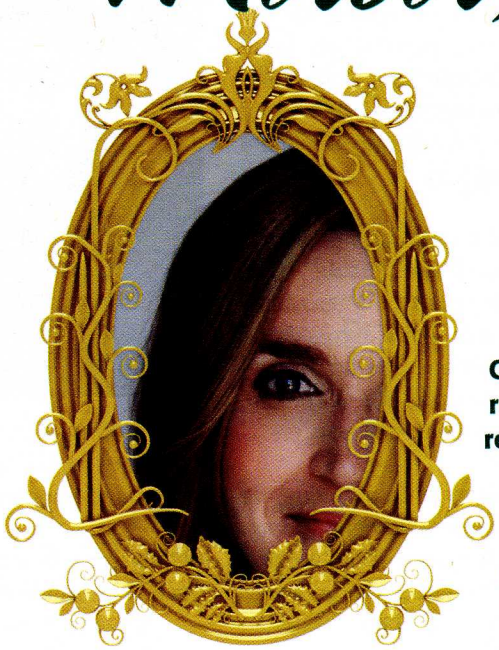
BEST-SELLER
Livre collectif :
Porteuses d'humanité

Poésie d'une affranchie

Information:
(450) 414-0554
www.genevieveyoung.com
face@genevieveyoung.com

Miroir, miroir...

Regarde qui Je suis!



C'est le cœur vibrant de joie que je conduis sur les routes pittoresques des Laurentides pour aller à la rencontre de la double médaillée olympique, Sylvie Fréchette. Nous parlerons de confiance, un sujet auquel s'intéresse cette championne de la nage synchronisée qui a surmonté de nombreuses épreuves au cours de sa vie.

Installées confortablement dans sa chaleureuse demeure, nous plongeons dans le vif du sujet! Les yeux pétillants, Sylvie m'explique comment ce mot résonne en elle.

Sylvie Fréchette : La confiance, pour moi, c'est beaucoup plus qu'un mot. J'aurais de la difficulté à donner une définition, même en consultant le *Petit Robert*. La confiance, c'est en dedans, c'est une zone de calme qu'on a dans le ventre. Et je pense que lorsqu'on y touche, on a un petit sourire en coin et ça nous donne des ailes. Pour moi la confiance c'est ça. Tu le sens à l'intérieur de toi et ça devient un tremplin vers autre chose.

Ton chemin a été pavé d'épreuves. On a qu'à penser au décès de ton papa alors que tu étais toute petite, au suicide de ton fiancé une semaine avant les Jeux Olympiques et à l'erreur de la juge brésilienne. Comment ces écueils t'ont-ils servie dans la vie?

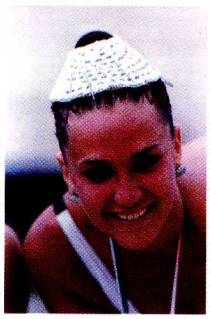
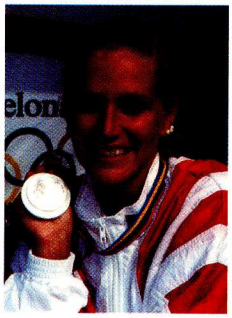
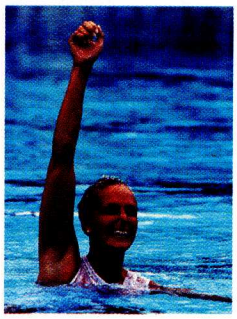
Chaque épreuve m'a servie à sa façon. La mort de mon père m'a appris très vite la fragilité de la vie, donc on doit profiter de ce qu'on a. Heureusement ou malheureusement, cette situation m'a fait grandir très vite parce que, à ma façon, je voulais épauler ma mère. Cette expérience a fait de moi quelqu'un de très indépendant! J'avais seulement trois ans et demi et je me prenais pour le mari, pour le pilier de la famille. Je voulais constamment aider maman, je ne voulais surtout pas la déranger! Cela a fait de moi la personne que je suis aujourd'hui.

Je ne suis pas encore certaine d'être allée au bout des apprentissages concernant le suicide de Sylvain, mon fiancé de l'époque. Cette expérience m'a démontré qu'à partir du moment où tu es en vie, tu as un grand potentiel. On a le choix d'être une victime ou un miracle vivant avec la capacité de développer son potentiel. Personnellement, je trouve que le suicide met les problèmes sur les épaules des autres. Ce qui reste aux survivants, ce sont des questionnements et de la culpabilité. Mais il faut vite accepter de laisser aller parce qu'il n'y a pas de réponses. Ce suicide date de vingt ans et je me dis encore : *Ah! Quand telle chose est arrivée, c'est peut-être ça qu'il voulait me dire, j'aurais dû le comprendre.* Et, je ne suis pas la seule! Quand on lance un caillou à l'eau, ça crée des ondes de choc. Mais les ondes de choc du suicide

VIVRE, c'est...

Être son propre juge!

Pourquoi donnerais-je à quelqu'un d'autre le droit de me définir, de juger mes choix, mon apparence, mes compétences, mes rêves? Devenir son propre juge, c'est apprendre à ne plus dépendre du regard des autres et, en toute confiance, réaliser pleinement qui je suis.

génèrent de la culpabilité qui se rend jusqu'à des personnes que je n'aurais jamais soupçonnées et qui ont ressenti de la culpabilité, à un moment ou à un autre, et c'est quelque chose qui m'affecte encore beaucoup aujourd'hui.

DES VALEURS EN HÉRITAGE

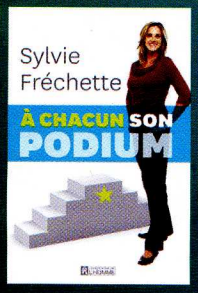
En 2009, j'ai rencontré pour la première fois la juge brésilienne qui avait inscrit par erreur un 8,7 au lieu d'un 9,7 à l'ordinateur. Je réalise, 20 ans plus tard, qu'on m'en parle encore en entrevue. La juge a payé cher l'erreur qu'elle a commise lors des jeux de Barcelone. Elle m'a confié qu'on lui avait dit que la seule erreur qu'elle avait faite, c'était d'avoir avoué son erreur. Ça m'a scié les jambes! Elle m'a confié à travers ses larmes : « Sylvie, mes parents m'ont légué comme valeurs importantes dans la vie l'intégrité et l'honnêteté et c'est ça que j'ai fait. » Quel beau message. Parce que malgré tout, au lieu de se plaindre, elle s'est accrochée à ses valeurs et elle a continué. Et ça, ça m'a touchée. Je te dirais que par rapport à cet évènement, moi aussi j'ai été honnête, j'ai été intègre, je n'ai blâmé personne. J'ai assumé pleinement la responsabilité de ma performance parce que c'est la seule chose sur laquelle j'avais le contrôle. Mais je pense que je m'en suis pas mal bien tirée. Elle aussi, malgré tout, mais son chemin a été beaucoup plus sinueux que le mien.

Est-ce que tu as vécu une perte de confiance après cette expérience? Qu'est-ce qui s'est passé intérieurement pour toi?

Après l'erreur de la juge brésilienne, ma confiance s'est gonflée à bloc parce que je me suis tournée vers : *Qu'est-ce qu'il me reste dans la vie? Nager! Nager du mieux que je peux.* Et c'est là que j'ai puisé mon énergie! Je devais avoir confiance en moi et en mes moyens, sinon je me serais écroulée. Grâce à la confiance en moi que j'avais acquise, j'ai réussi à faire la performance de Barcelone et parce que c'était hors de tout doute une performance exceptionnelle, 16 mois et 9 jours plus tard, je recevais ma médaille. J'aurais préféré que ce soit simple, facile, mais maintenant que je

Dans la vie, comme un poisson dans l'eau

Sylvie Fréchette découvre la nage synchronisée en 1974 et ce sport devient pour elle une passion. Dès 1986, elle rafle l'or aux Jeux du Commonwealth. Cinq ans plus tard, elle inscrit sept marques parfaites de 10 au Championnat du monde aquatique d'Australie, exploit qui la sacre championne du monde. De 1988 à 1992, elle se classe première en solo, dans toutes les compétitions internationales auxquelles elle participe. De 1989 à 1992, elle est l'athlète canadienne de l'année en sports aquatiques. En 1993, le Canadian Sports Awards crée le *Trophée Sylvie Fréchette* remis à l'athlète qui a surmonté une situation difficile. En 1994, elle reçoit, avec quatre autres athlètes, l'*Ordre olympique du Canada* remis pour la toute première fois. En 1999, Sylvie Fréchette a été nommée membre du *Temple de la renommée des sports du Canada*.

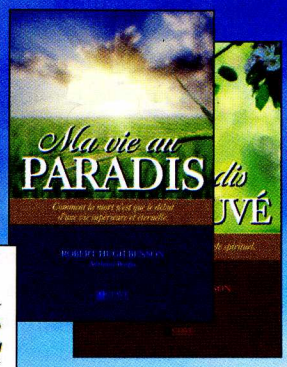


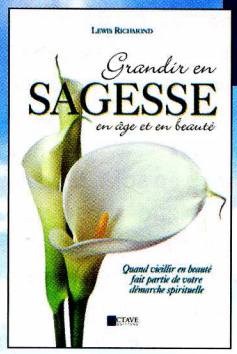
En 1997, elle décide d'accepter un nouveau défi qui la conduira à Las Vegas avec le *Cirque du Soleil* où elle se consacrera totalement à monter le spectacle intitulé « O ». Aujourd'hui, forte de ses expériences personnelles et professionnelles, elle cherche à motiver les gens à faire face aux défis de la vie et à ne jamais lâcher avant d'avoir atteint leurs objectifs.

Elle est l'auteure du livre *À chacun son podium* paru aux Éditions de l'Homme.

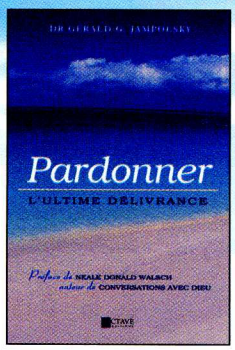
NOUVEAUTÉS

MA VIE AU PARADIS et LE PARADIS RETROUVÉ
Robert Hugh Benson

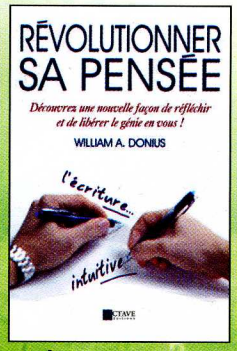




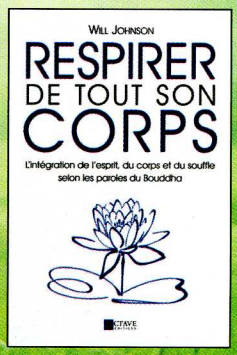
GRANDIR EN SAGESSE, EN ÂGE ET EN BEAUTÉ
Lewis Richmond



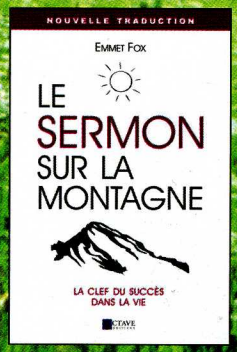
PARDONNER : L'ultime délivrance
Dr. Gerald Jampolsky



RÉVOLUTIONNER SA PENSÉE
William A. Donius



RESPIRER DE TOUT SON CORPS
Will Johnson



LE SERMON SUR LA MONTAGNE
Emmet Fox

LA LOI ET LA PROMESSE
Neville Goddard

OCTAVE EDITIONS
www.editionsoctave.com

connais le résultat final et que je vois où je suis rendue, vingt ans plus tard, je remercie la vie. J'ai appris énormément et je continue de foncer.

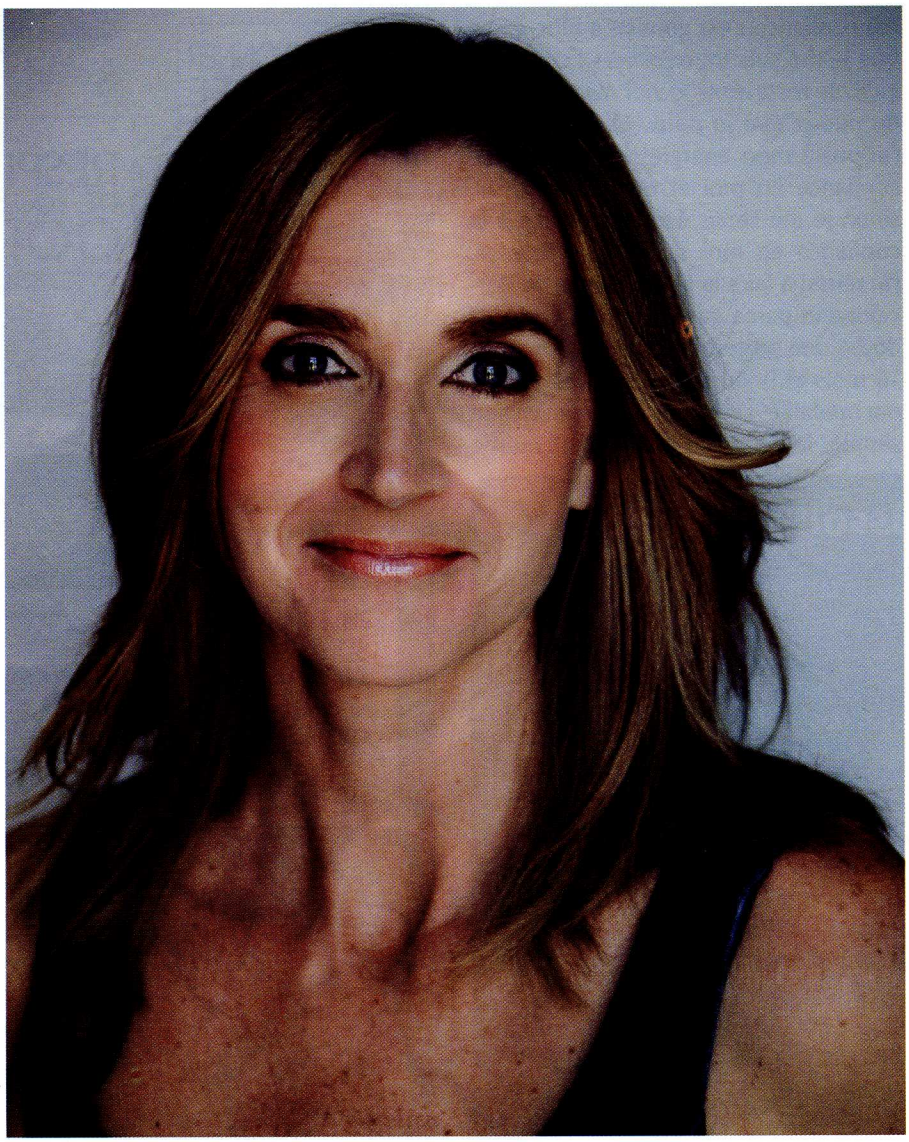
Alors le fait d'avoir développé ta confiance en ton talent de nageuse t'a aidée. Penses-tu que les gens qui reconnaissent leur talent naturel ou qui en ont développé un sont davantage plus confiants?

Pour avoir confiance en soi, il faut savoir qu'on possède quelque chose qui en vaut la peine. Selon moi, si tu ne te sens pas belle, pas beau, pas compétent ou que tu ne vois pas ton potentiel, c'est difficile d'avoir confiance en soi. Pour avoir confiance, il faut que tu aies un minimum d'éléments positifs à l'intérieur de toi. Donc je pense que, oui! Il faut que tu sentes à l'intérieur de toi que tu as des qualités, des forces, des habiletés, des affinités que tu veux partager ou que tu veux utiliser comme pilier pour réaliser ton potentiel.

On est dans un monde très compétitif, comment vis-tu la compétition?

Sincèrement, je ne suis pas une personne compétitive du tout. La compétition se vit à l'intérieur de moi. En compétition, assez rapidement, j'ai trouvé ça inconcevable qu'un juge me donne 9.3 et l'autre 8.7. Qu'est-ce que je fais avec ça? Un juge a vu 8.7, l'autre 9.3, pourtant j'ai fait la même figure, c'est quoi l'affaire? Je ne pouvais pas imaginer que ce soit quelqu'un d'autre qui détermine mon bonheur ou ma valeur.

J'ai déjà été tellement heureuse d'obtenir des deuxièmes et troisièmes places et déçue de certaines premières places parce que j'avais comme objectif de corriger quelque chose de très technique. Oui, j'avais la médaille d'or, j'avais un beau sourire, mais c'était un sourire de nageuse synchro sur un podium! Ce n'était pas un sourire du cœur. Quand j'avais un objectif et que je l'atteignais, même si j'étais deuxième ou troisième, ça me satisfaisait. Je n'étais peut-être pas la première, mais « *Attention*! » maintenant que j'avais corrigé ma technique, je savais que je pouvais aller plus loin : « *sky is the limit* »!



Crédit photo : Martin Girard de Shoot Studio

LA PLUS BELLE ÉCOLE DE VIE

La clé, c'est d'être capable de revenir à soi et de garder le contrôle sur ses rêves. Une médaille d'argent dans un cheminement, c'est une marche d'escalier. Ce n'est pas le sommet! Cependant, quand tu comprends pourquoi cette marche-là est importante; que tu comprends que tu devais apprendre une technique; tu comprends aussi que c'est toi qui détermines ton succès et que c'est toi qui détermines la valeur de la performance que tu viens d'accomplir. Heureusement, j'ai appris et intégré cet enseignement très jeune parce que je pratiquais un sport jugé. Ça m'a pris du temps à l'assimiler parce que ce n'est pas facile. Le choix de mon sport me correspondait parfaitement pour me permettre d'atteindre le succès, la performance, la compétition envers moi-même et d'apprendre à gérer tout ça très jeune. C'est la plus belle école de la vie.

En terminant, quel est ton prochain podium?

J'en ai tellement! Un de mes plus grands podiums personnels en ce moment, c'est d'apprendre à prendre soin de moi, à avoir des projets *pour moi*. On dirait que je suis dans une étape de ma vie où il y a toujours plus de projets pour les autres. Il y a toujours des projets où j'ai l'impression que je peux faire une différence, que je peux apporter quelque chose, mais je deviens extrêmement essoufflée. Je prends conscience de ça en ce moment.

J'ai quand même fait des choix importants où je suis beaucoup plus présente

pour ma famille. Lorsque j'accepte des engagements, j'essaie que ce soit durant les heures d'école. J'aime bien être présente aux différentes activités des enfants. J'aime faire les devoirs et les leçons avec eux. Mais je sais que j'ai encore du travail à faire pour réussir à m'isoler au sein de ma famille tout en prenant soin de moi. C'est donc mon prochain podium personnel.

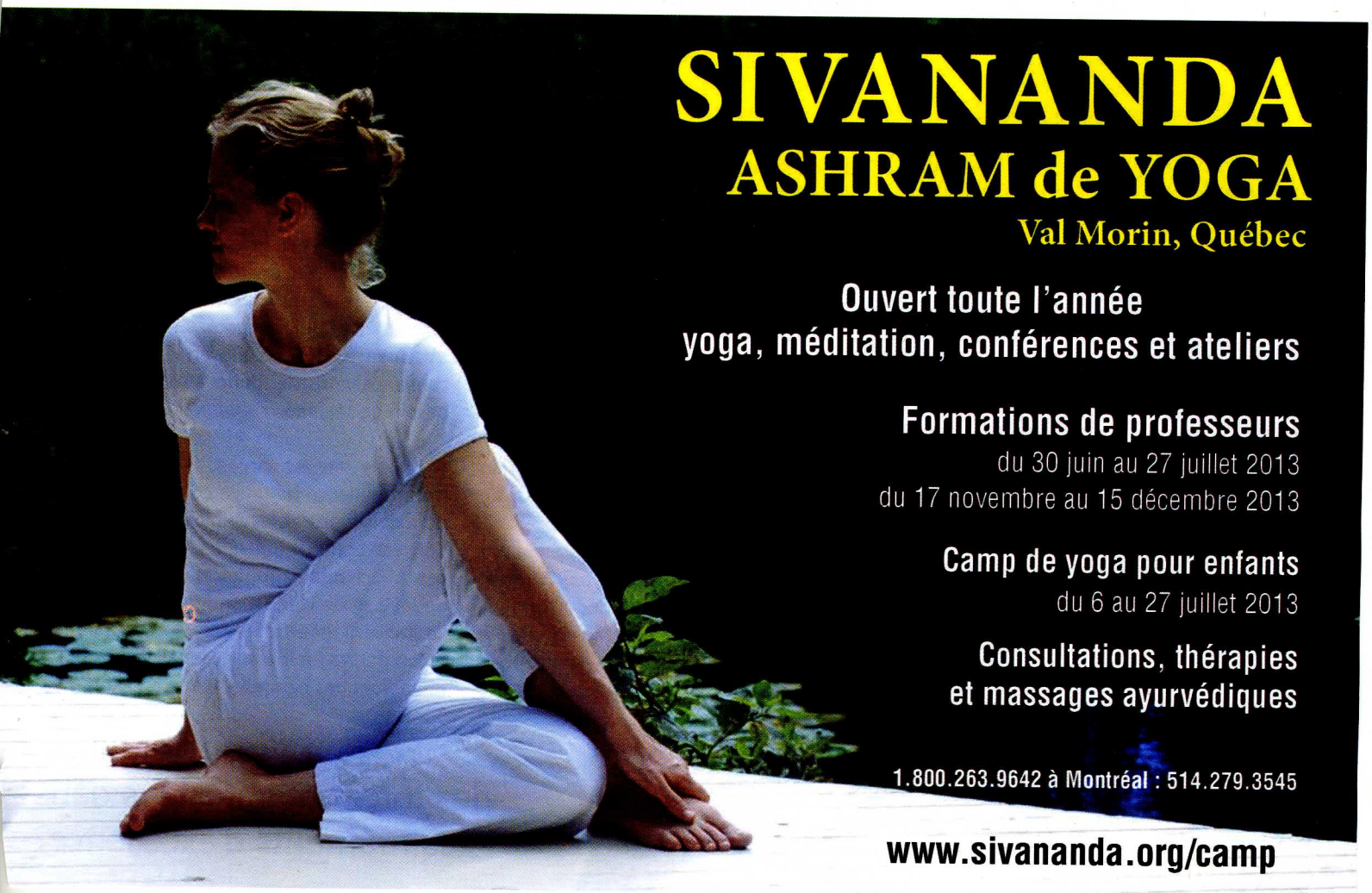
SE RÉAPPROPRIER SON IMAGE

Professionnellement, les conférences vont bon train et je me souhaite que ça continue. Je travaille fort pour préparer chaque conférence et je suis tranquillement dans l'écriture d'un deuxième livre. Je ne veux pas me mettre de pression, mais j'ai beaucoup d'inspiration et comme je ne suis pas écrivaine naturelle, le processus est plus long, mais ça bouillonne dans ma tête. D'ailleurs, tu sais, plus tôt je te disais que la confiance c'est à l'intérieur de soi que ça se passe et il y a une phrase que j'ai dite dernièrement et qui m'inspire beaucoup : « *Miroir, miroir, laisse-moi te dire qu'est-ce que je vois ou qui je vois* ». Cette phrase me touche beaucoup parce que souvent, quand on laisse la réflexion du miroir nous définir, c'est aussi au regard des autres à qui on donne le pouvoir de nous définir, et moi j'ai envie de m'approprier l'image que je vois.

Ce n'est pas facile, en tant que femme de 45 ans, de reconnaître d'emblée que je suis belle comme je suis, que c'est naturel de vieillir; d'aimer les petits cheveux blancs qui retroussent et les petites rides qui apparaissent. Je me dis que ça fait partie de mon charme, mais de réussir à l'assumer entièrement au point de se dire : « Non, c'est ça que je vois! » plutôt que le regard des autres, ce n'est pas toujours évident. Je dévoile ici la pierre angulaire de mon prochain livre, parce que ça s'applique aussi aux hommes, aux enfants et aux adolescents! Je perçois quelque chose de très fragile en ce moment dans notre société : la perception des autres et l'appropriation de notre image. Je ne sais pas encore où ça va me mener, mais ça me stimule. Ça me garde vivante!

Visionnez VIVRE sur YOU TUBE

Arrive un jour dans notre vie où se produit un événement qui fait *Clic*. Ce *Clic* engendre un *Déclic* qui changera à jamais le cours de notre existence. Quel a été ce *Clic*... Quel *Déclic* a-t-il engendré? Comment la vie s'est-elle transformée? De cette nouvelle chronique *Du Clic au Déclic*.

Lorsque vous verrez cet icône, vous êtes invités à visiter la chaîne de **VIVRE** sur **YOU TUBE**. Sur un simple *Clic*, vous pourrez visionner l'intégrale de cette entrevue. Et qui sait, peut-être vivrez-vous un *Déclic*...

Information : www.youtube.com/magazinevivre