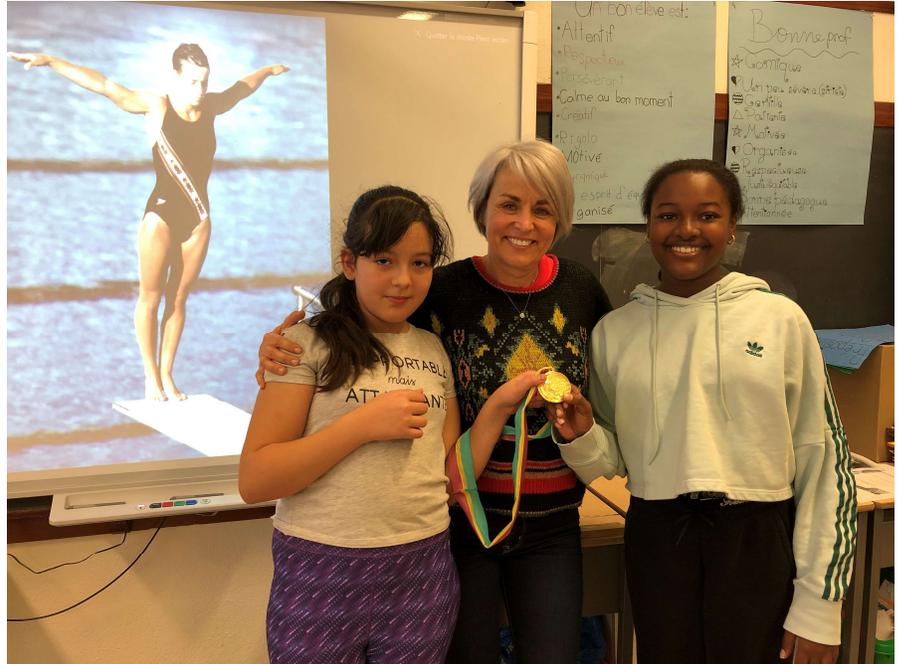


Rencontre avec une championne olympique

À sept ans, Sylvie Bernier accompagne son frère à ses cours de plongeon et c'est grâce à ça qu'elle découvre le sport. Elle s'y intéresse et en moins de deux ans, elle gagne un premier championnat régional. Des années plus tard, elle gagne la médaille d'argent aux jeux du Commonwealth. Elle est proclamée athlète canadienne féminine par excellence en 1984. Sylvie Bernier est la première Canadienne à remporter une médaille d'or en plongeon et la première athlète féminine du Québec à être récipiendaire d'une médaille d'or olympique. À Los Angeles, après les Jeux, elle prend sa retraite de plongeuse et la même année, elle obtient son diplôme d'études collégiales au Collège André-Grasset. Sylvie Bernier fut également chroniqueuse pour l'émission Salut Bonjour pendant 15 ans. Depuis 30 ans, elle travaille à sensibiliser les gens aux saines habitudes de vie. Le 8 avril 2019, elle sort son livre *Le jour où je n'ai pas pu plonger*. C'est un livre qui parle de la noyade de son neveu Raphaël, âgé de 5 ans. Avec les fonds amassés, elle soutient le programme *Nager pour survivre* et la société de sauvetage. Un programme qui veille à ce que tous les enfants du Québec soient initiés à la natation. Ainsi, elle veut prévenir la noyade, mais elle souhaite aussi que les jeunes développent le plaisir de jouer dans l'eau.



Avec son conjoint, Gilles Cloutier, ils ont trois filles : Catherine, Annabelle et Florence.

Est-ce que vos parents vous ont soutenue durant votre carrière sportive ?

Mes parents étaient présents, mais ils ne m'ont jamais poussée. Je n'avais pas une place différente de mes sœurs et frères. Nous étions cinq enfants à la maison. Petite, j'étais asthmatique sévère et le médecin avait recommandé à mes parents que je bouge tous les jours. C'est pour ça que je me suis retrouvée à la piscine à la place de mon frère. Mes parents ont constaté que ma santé s'améliorait et ils étaient très heureux de cela. Quand j'ai commencé à faire de la compétition, mes parents étaient là, mais le sport ne prenait pas toute la place. Pour eux, c'était important de garder l'équilibre entre l'école et le sport. La priorité, c'était les études. Aujourd'hui, mon papa a 90 ans et je lui dis merci.

Mes parents ne me poussaient pas. Le plaisir de m'améliorer venait de moi.

Quels étaient vos entraînements ?

Au primaire et au secondaire, je m'entraînais le matin avant l'école, sur l'heure du dîner à la corde à danser et toute la soirée à la piscine. C'est 13 ans d'entraînement, 35 heures par semaine. Je mangeais le plus sainement possible parce que j'étais très consciente du lien entre ce que l'on mange et ce que notre corps nous redonne. J'avais besoin d'un véhicule en parfaite santé et il fallait que je prenne soin de moi pour être vraiment en forme. J'ai aussi fait beaucoup de visualisation. J'en ai fait des milliers d'heures. Je visualisais chacune de mes figures que j'avais à faire parfaitement. C'était un entraînement, mais dans ma tête. De plus, j'ai visualisé ma victoire. J'ai collé un papier sur mon frigo et j'ai écrit :
médaillée d'or olympique 6 août 1984
16 heures finale tremplin 3 mètres.

Est-ce qu'il y a eu des moments où vous vous êtes découragée ?

Il y a eu des obstacles. Il y a des moments où je me suis questionnée, mais ma passion pour mon sport était tellement forte. Il y avait quelque chose dans mon ventre qui me disait que c'est ça que je voulais faire. Ça a commencé à votre âge aux Jeux olympiques de Montréal quand j'ai vu les athlètes plonger. J'ai dit à mes parents c'est ça que je veux faire. Oui, il y a des obstacles, mais quand on y croit profondément, il y a des solutions.

Pourquoi avez-vous pris la retraite après avoir gagné la médaille d'or ?

J'avais plein de rêves et les rêves que j'avais étaient aussi grands que mon rêve olympique. Les gens m'ont souvent demandé ce que je pouvais faire de plus grand que de gagner une médaille olympique. Là-dessus, j'ai toujours pensé qu'il n'y avait pas de petits ou de grands rêves, il n'y a que des rêves.

Un rêve que j'avais, c'était de vivre une vie normale à l'école. Je n'avais jamais vécu cela. Mon entraînement prenait tellement de place, j'étais toujours à la course partout au primaire, au secondaire et au cégep et mon rêve, c'était de faire un cours universitaire et de vivre une vie d'étudiante.

Pas besoin d'être un grand rêve public pour que tout le monde le voie. On peut réaliser des rêves pour soi sans que personne ne soit mis au courant. Je crois profondément que chacun peut réaliser de grandes choses.

Aux Jeux olympiques, si vous saviez que vous étiez en avance est-ce que vous auriez agi de la même façon ?

Je suis convaincue que je n'aurais pas gagné si je m'étais laissée distraire par les performances de mes adversaires.

Entre chaque figure, je me concentrais sur mes performances avec de la musique et je n'avais aucune idée que j'étais en première position. Pour moi, c'est super important parce que ça démontre que lorsqu'on s'embarque dans un projet, il n'y a rien de garanti pour le résultat. On fournit de grands efforts, mais on n'a pas toujours de contrôle sur le résultat. L'important, c'est le chemin qu'on parcourt pour atteindre notre but. En fait, arriver 4^e, 5^e ou première n'avait pas tant d'importance. L'important, c'est de rester concentré sur ce qu'on fait. Mon papa m'a toujours dit : Fais ce que tu veux, mais fais-le bien. Reste concentrée. À la fin de la compétition, quand je suis sortie de la piscine, je ne savais pas que je gagnais. J'étais heureuse et fière de ce que j'avais accompli. Et elle est là ma victoire, j'ai plongé au meilleur de ce que je pouvais faire. Il n'y a pas que le résultat qui compte, le plaisir dans le chemin parcouru est important.

Est-ce que vous avez des conseils à donner aux jeunes ?

À votre âge, j'étais très timide et le plongeon a été mon moyen d'expression. Je me sentais épanouie quand j'arrivais à la piscine. C'est bien de maintenir un équilibre entre votre passion et l'école. C'est possible de faire les deux. Aussi, il est important de prendre soin de soi par l'alimentation et le sport. Tout ce que l'on mange a un impact sur notre corps. C'est important.

De plus, il faut tenter de vivre complètement le moment présent. Ça permet de ne pas perdre de temps, de mieux réussir et d'être plus heureux. Et ça, tout le monde peut y arriver avec de l'entraînement en faisant de la visualisation ou bien de la méditation.