

## DOSSIER

**Des trophées plein la maison,  
de l'espoir plein la tête !**

**Premier sauteur du monde à exécuter un triple saut périlleux,  
triple vrille, deux fois vainqueur de la Coupe du monde en saut  
acrobatique et deux fois médaillés d'argent au Championnat du  
monde, Yves La Roche n'a jamais baissé les bras.**

par Hélène Fortier

Exemple de volonté et de courage, il a su faire confiance et lâcher-prise, permettant ainsi à la Vie de guider ses pas, surtout dans les moments difficiles. Il avait un rêve et chaque jour, avec persévérance et détermination, il a avancé vers lui.

### **Son rêve? Avoir un trophée !**

Enfant, ce rêve était d'avoir un trophée. Sans savoir dans quel domaine il l'obtiendrait, il s'est dès lors appliqué à toujours donner le meilleur de lui-même dans tout ce qu'il entreprenait. Quand la Vie a placé le ski acrobatique sur son chemin, il a éprouvé un tel sentiment de liberté et de bien-être qu'il a su que c'était sa voie. Il avait alors 18 ans.

Résultat ? Des trophées, il y en a aujourd'hui plein sa maison ! Et sa feuille de route est plus qu'impressionnante : premier sauteur du monde à exécuter un triple saut périlleux, triple vrille, deux fois vainqueur de la Coupe du monde en saut acrobatique, deux fois médaillés d'argent au Championnat du monde. Intronisé au Temple de la renommée du ski, il a aussi été

---

*Article à paraître en mars 2006 dans le magazine VIVRE.*

*<http://www.magazinevivre.com/>*

*Avec l'aimable autorisation de Madame Lucie Douville, rédactrice en chef de VIVRE.*

le concepteur d'une rampe aquatique pour le ski acrobatique, entraîneur de l'équipe canadienne pour les Jeux olympiques de Lillehammer ainsi que de l'équipe japonaise pour les Jeux de Nagano au Japon.

### **Allez hop ! Dehors !**

Très jeune, Yves a bénéficié du soutien de ses parents dans tout ce qu'il entreprenait, qu'ils soient d'accord ou non avec ses choix. Grand sportif, son père les incitait à passer le plus clair de leur temps au grand air. Pas de gardienne pour diriger leurs jeux ; ils les inventaient. Aîné d'une famille de sept enfants, dont trois seront vainqueurs de la Coupe du monde en ski acrobatique, il vivait dans une maison située juste au pied des pentes du Mont Saint-Castin à Lac-Beauport. La maison étant le lieu de rendez-vous de très nombreux amis, il y régnait une ambiance de fête quasi permanente.

La proximité des pentes de ski a fait en sorte que les enfants ont très tôt pratiqué ce sport. Et à force d'imagination et de défis, les frères La Roche sont devenus des chefs de file en ski acrobatique à travers le monde. Yves ne s'est pas joint à eux tout de suite. C'était un solitaire. Il consacrait plutôt son temps à la moto, la mécanique, la motoneige et l'ébénisterie. Mais quand, fatigué d'être seul, il a décidé de rejoindre la joyeuse bande de ses frères en saut acrobatique, il n'a pris que sept ans pour gravir les marches du podium vers la première place.

En décembre 1989, sa vie aurait pu chavirer à jamais à la suite d'un très grave accident en parapente qui s'est produit à Tignes,

---

*Article à paraître en mars 2006 dans le magazine VIVRE.*

*<http://www.magazinevivre.com/>*

*Avec l'aimable autorisation de Madame Lucie Douville, rédactrice en chef de VIVRE.*

en France. Cet accident l'a plongé dans un coma qui a duré plus de 61 jours. À son réveil, il était cloué au lit, n'émettant que des sons incompréhensibles, comme un nouveau-né. Sa police d'assurance ne couvrant pas ce type d'accident, il s'est retrouvé vite sans le sou avec une femme et un bébé de six mois. Les médecins lui ont alors dit qu'il ne pourrait peut-être plus jamais marcher ni conduire une automobile, et qu'il aurait sans doute des difficultés permanentes d'élocution. Aujourd'hui il marche, conduit une automobile manuelle sans système adapté et il donne des conférences de motivation à travers tout le pays! Voilà pour l'histoire.

### **Pas capable? Connaît pas !**

Maintenant, comment s'inspirer de l'expérience de cet homme exceptionnel ? Yves a toujours eu une grande confiance en lui-même et en la vie. Il ne s'est jamais comparé aux autres. Celui qu'il voulait dépasser avant tout, c'était lui et personne d'autre. Dès lors, peu importait le rang qu'il occupait dans les compétitions, ce qui comptait réellement c'était qu'il se soit amélioré : « *Pas capable? Connaît pas !* » L'important c'était de persévérer, de se fixer des objectifs quotidiens réalisables, d'avoir un rêve.

Inspiré par son rêve, Yves se fixait des buts à atteindre et des objectifs à rencontrer. Chaque jour était un rendez-vous avec la victoire. « *Et quand tu as goûté à la victoire, tu ne peux plus t'en passer !* » Le soir, avant de se coucher, il s'endormait fier de lui, heureux de sa victoire du jour. Pas de « *J'aurais donc dû!* » à ressasser. Il faisait face aux situations tout de suite et en tirait la leçon. Pour lui, pas de verre à moitié plein ou à

---

Article à paraître en mars 2006 dans le magazine VIVRE.

<http://www.magazinevivre.com/>

Avec l'aimable autorisation de Madame Lucie Douville, rédactrice en chef de VIVRE.

moitié vide, il y a un verre et c'est tout. L'important, c'est ce qu'on fait avec.

**On essaie pas, on le fait !**

Pour Yves, quand on effectue des sauts dont la trajectoire peut atteindre une trentaine de mètres de hauteur, il n'est pas non plus question d'essayer. Essayer ouvre la porte à l'échec. On le fait ou on ne le fait pas ! La préparation physique et mentale est alors primordiale. Chaque mouvement doit devenir un automatisme. Une fois dans les airs, le corps doit savoir quoi faire et le mental doit pour sa part lâcher-prise. La visualisation peut alors devenir un outil très efficace, tout comme la répétition et la recherche constante de la perfection. Et ça, chacun peut l'appliquer dans sa vie de tous les jours. Mais quand on se retrouve lourdement handicapé après avoir connu la gloire grâce à un corps qui fut complice de nos exploits, la volonté à elle seule peut-elle nous indiquer la voie du bonheur ?

**Quand une porte se ferme,  
la vie en ouvre une autre.**

Durant les premières années, Yves a appliqué les mêmes valeurs de persévérance, de détermination et de dépassement de soi que celles qu'il avait développé durant sa vie d'athlète pour reprendre son autonomie. Il a ainsi fait mentir tous les médecins et thérapeutes grâce à la confiance qu'il a en lui-même. Par la suite, il est redevenu entraîneur de l'équipe canadienne de ski acrobatique, ce qui a permis à cette équipe de remporter plusieurs médailles aux Jeux olympiques de Lillehammer.

---

*Article à paraître en mars 2006 dans le magazine VIVRE.*

*<http://www.magazinevivre.com/>*

*Avec l'aimable autorisation de Madame Lucie Douville, rédactrice en chef de VIVRE.*

Mais à son retour, on l'a remercié de ses services. Yves avait tout donné à son sport, Il ne savait rien faire d'autre. Il est alors devenu l'entraîneur privé d'un jeune athlète. Puis, l'équipe japonaise est venue le recruter comme entraîneur pour les Jeux olympiques de Nagano. Mais au fond de lui, il sentait que l'univers du ski n'était plus le sien et qu'il lui fallait faire le deuil de l'athlète de niveau international qu'il avait été. Après les Jeux Olympiques, il a donc décidé de démissionner de son poste d'entraîneur et de laisser la vie lui montrer un autre chemin.

### **Quel est ton rêve ?**

Peu de temps après, on l'a invité dans des écoles pour remettre des méritas sportifs aux élèves. Systématiquement, il demandait aux enfants quel était le rêve qui les avait motivé. À son grand étonnement, la réponse qu'il recevait la majeure partie du temps se résumait à un haussement d'épaules. Alors il leur parlait de son rêve à lui et de ce qu'il lui avait permis de vivre d'extraordinaire. C'est à ce moment qu'il a pris la décision d'aider les jeunes et les moins jeunes à trouver leur rêve et à le réaliser.

### **Mourir au passé pour vivre au présent**

Il lui aura fallu plus de quinze ans pour faire le deuil de ce qu'il avait été avant l'accident. Page après page, il a refermé le livre de cette vie d'athlète, faisant ainsi place à tous les possibles. Personne d'autres n'aurait pu le faire à sa place. Bien au contraire ! Ceux qui nous ont connu avant nous renvoient trop souvent l'image de celui que l'on a été. Ils restent attachés au passé au lieu de voir toute la richesse du moment

---

*Article à paraître en mars 2006 dans le magazine VIVRE.*

*<http://www.magazinevivre.com/>*

*Avec l'aimable autorisation de Madame Lucie Douville, rédactrice en chef de VIVRE.*

présent. Car chaque instant est rempli de promesses! Mais il faut se rendre disponible pour en faire une vrai « présent ».

Jamais Yves n'aurait cru un jour devenir conférencier car il se connaissait très solitaire, parlant peu et n'aimant pas vraiment s'exprimer en public. Mais quand il a réalisé que les jeunes l'écoutaient avec intérêt et qu'ils étaient touchés par son témoignage, il s'est senti comblé. Il avait trouvé sa nouvelle mission : partager son message d'espoir avec les autres, et plus particulièrement avec les jeunes.

### **Faire équipe avec la vie !**

Depuis, la Vie lui confirme chaque jour qu'il est sur la bonne route. Il a réussi à surmonter ses problèmes d'élocution au point que son orthophoniste n'en revient tout simplement pas. Aussi, un livre a été publié sur sa vie et une émission de télé d'une heure a été produite sur sa vie. La population et les gens d'affaire lui tendent la main pour soutenir son oeuvre : la *Fondation Yves La Roche pour la jeunesse et pour l'avenir*.

Mais surtout, aujourd'hui, quand les gens le rencontrent dans la rue, ce n'est pas à cause de ses trophées qu'ils l'arrêtent pour lui parler, c'est parce qu'il a surmonté son accident et en est sorti gagnant! Comment ? En faisant équipe avec la Vie, au lieu de lutter contre elle.

### **Garder notre esprit ouvert**

---

Article à paraître en mars 2006 dans le magazine VIVRE.

<http://www.magazinevivre.com/>

Avec l'aimable autorisation de Madame Lucie Douville, rédactrice en chef de VIVRE.

Aujourd'hui, nous sommes tous soumis à de très grands stress. Les exigences de la société sont une source continuelle de pression. À travers toutes les épreuves que l'on doit surmonter, il y a toujours un côté positif. Avoir la foi, se faire confiance, accepter les événements tels qu'ils se présentent plutôt que de les fuir sont autant d'attitudes à développer qui nous permettent d'accomplir de grandes choses.

Il est aussi important de lâcher-prise, de garder notre esprit ouvert aux changements et d'être sensible à ce qui nous rend réellement heureux afin de découvrir dans quelle direction avancer. Trouver son rêve et développer la volonté de le réaliser, voilà le plus grand défi.

### **VIVRE, C'EST...**

#### **Faire équipe avec la vie !**

Quand notre vie prend une direction à laquelle nous n'aurions jamais pensé, nous devons accepter le défi qui nous est proposé. C'est la seule voie à suivre pour celui ou celle qui veut sortir vainqueur de cette expérience.

### **POUR MIEUX LE CONNAÎTRE**

Site Internet : [www.yveslaroche.org](http://www.yveslaroche.org)

Information : Hélène Fortier (418) 692-2654 / 1 800 268-3084

Courriel : [yveslaroche@hfortier.com](mailto:yveslaroche@hfortier.com)

---

*Article à paraître en mars 2006 dans le magazine VIVRE.*

*<http://www.magazinevivre.com/>*

*Avec l'aimable autorisation de Madame Lucie Douville, rédactrice en chef de VIVRE.*

---

*Article à paraître en mars 2006 dans le magazine VIVRE.*

*<http://www.magazinevivre.com/>*

*Avec l'aimable autorisation de Madame Lucie Douville, rédactrice en chef de VIVRE.*