



par Hélène Fortier

**POUR MIEUX LES CONNAÎTRE**  
Pour retenir les services de Yves La Roche comme conférencier-motivateur, contactez « Production des perséides ». Yves Fortier se fera un plaisir de vous servir.

Conférence publique  
Information :  
www.yveslaroche.org  
www.hfortier.com  
(418) 692-2654 /  
1-800-268-3084  
@ : yves@hfortier.com

## Réalise tes rêves... Agis dès aujourd'hui! Portrait d'une légende

Yves La Roche était un enfant d'un naturel solitaire. Il n'attendait rien de précis des autres. Lorsqu'il avait envie de quelque chose, il se mettait en action aussitôt, jusqu'à ce qu'il ait atteint son objectif. C'est ainsi qu'il passa presque tout un été à se faire des sentiers dans le bois, motivé par le seul rêve de faire de la moto.

Il arrivait parfois que d'autres personnes se joignent à lui, le temps de réaliser un rêve commun, de nourrir une même vision. Ensemble, ils étaient plus forts, ils se complétaient. Puis, chacun poursuivait sa route.

### Une légende était née

Yves était toujours habité par un besoin de dépassement. C'est ce qui le poussa à aller jusqu'au bout de ses capacités dans le ski acrobatique, en ces années où ce sport n'en était qu'à ses premiers balbutiements, où tout était à inventer. Yves pouvait passer des heures avec ses compagnons à regarder des compétitions de gymnastique afin de comprendre chaque mouvement et de l'adapter à son sport. L'important, c'était de pouvoir visualiser le saut du début à la fin : la lancée, la vrille, l'atterrissage. Ils se filmaient mutuellement et analysaient leurs erreurs. Une image prenait forme dans leur esprit. Restait à la réaliser. C'est ainsi qu'Yves et ses frères sont entrés dans la légende du saut acrobatique, définissant les techniques et les règles de leur sport telles qu'elles sont encore appliquées aujourd'hui, et remplissant la maison familiale de dizaines de trophées.

Il fallait y croire et oser, sans perdre d'énergie à vouloir impressionner les autres pour réussir ce que ces précurseurs du saut acrobatique ont réussi. Parce qu'il savait où il voulait aller, Yves a trouvé comment s'y rendre, tout en étant créatif, et sans avoir peur de sortir des normes ou de sa zone de confort.

### Toujours plus, toujours mieux

Lorsque Yves La Roche mit fin à sa carrière d'athlète pour devenir entraîneur, il avait obtenu à deux reprises le titre de champion

du monde. Jamais, pendant son ascension, il ne chercha à être le meilleur. Toujours, une voix intérieure lui disait qu'il pouvait aller plus loin. Mais ça ne regardait que lui. Pourquoi se comparer aux autres? Si on se compare au premier, on ne sera toujours que le deuxième! Se comparer, c'est s'imposer des limites, attendre les éloges, donner de l'importance aux mises en garde de toute sorte. Alors que trouver son plaisir dans le seul fait d'agir procure une joie bien plus grande encore.

Yves cherchait sans cesse à se dépasser lui-même, à toujours faire mieux. Le moindre petit progrès devenait source de joie. Et quand il lui semblait reculer, il prenait le temps de se demander ce qu'il pourrait bien faire pour s'améliorer la prochaine fois. L'esprit totalement orienté vers la réussite, il n'y avait pas de place pour les regrets, et encore moins pour le défaitisme. À quoi bon regarder en arrière? Je suis déjà différent. Et dans le cas de Yves, cette différence a pris tout son sens.

### Un rêve, de tous petits gestes... Tout est possible!

À la suite d'un grave accident de parapente, il a été cliniquement « condamné » à rester lourdement handicapé jusqu'à la fin de ses jours, voire même « légume ». Mais un corps en santé et une volonté de fer lui ont permis de s'en sortir. Yves a décidé d'appliquer dans son processus de réhabilitation les mêmes règles de vie qu'il avait appliquées dans sa vie d'athlète : constance dans l'action, persévérance, conviction. Et il a réussi.

Aujourd'hui, Yves La Roche mène une vie très active. Il a même construit sa propre maison!



Mais surtout, lui autrefois si solitaire et peu bavard, est devenu un conférencier très recherché. Il a puisé dans sa faiblesse d'autrefois un trésor qui le fait vivre aujourd'hui. Devant des milliers de personnes, étudiants, gens d'affaires et grand public, il livre son témoignage, démontant qu'avec un rêve et de petits gestes quotidiens, tout est possible. Voici maintenant quelques-unes des réflexions auxquelles il nous invite lors de ses conférences...



Yves La Roche

### Faire toujours de son mieux

Quand on vit dans l'action, quand on prend l'habitude de se réjouir de nos bons coups, si modestes soient-ils, et de s'en féliciter, on y prend goût. Chaque petite victoire nous nourrit. On apprend à ne pas se laisser distraire de nos objectifs. La volonté de toujours s'améliorer prend toute la place. Alors le cycle s'enclenche, et demeurer dans l'action procure une telle ivresse qu'elle nous pousse à faire toujours mieux.

### Rester maître de sa vie

Prenez l'habitude de faire chaque jour de petits gestes, rien que pour vous. Vous en tirerez satisfaction. Un sentiment de réussite s'éveillera en vous. Vous serez fier de vous. Demandez-vous chaque soir : « Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui? Qu'est-ce que je peux faire de mieux demain? » Il faut accorder de l'importance aux progrès qu'on a fait tout autant qu'à ce qu'il reste à faire. L'important n'est pas d'épater les autres ni d'être le meilleur. L'important, c'est d'agir, de rester maître de sa vie, de définir soi-même le chemin qu'on veut suivre. Quand le choix d'agir émane de soi, il mène inévitablement à la joie.

Sans renier l'aide des autres, il ne faut pas attendre après eux, mais simplement être reconnaissant pour l'aide qu'on a reçue. Qu'est-ce que je peux faire par moi-même pour atteindre mes objectifs? Quelles actions puis-je poser sans attendre?

### Se surpasser

L'objectif ultime est de se surpasser soi-même, de devenir toujours meilleur. Au moment d'aller dormir, plongez à l'intérieur de vous et identifiez un moment, si minime soit-il, qui a été beau ou qui vous a donné l'occasion d'avancer. C'est sur ce moment que votre attention doit se porter. Laissez-le prendre toute la place. Vous sentirez la joie poindre en vous. Elle naîtra de la fierté que vous aurez d'avoir fait l'effort de poser un geste positif. Se motiver à l'action est en soi une victoire!

### Avoir du courage

Ne vous laissez pas envahir par le doute. Votre détermination vous donnera la force de vaincre tous les obstacles. Considérez votre peur comme un simple réflexe d'autodéfense et faite équipe avec elle. Elle vous indiquera quand

vous arrêter, analyser la situation, et vous questionner pour mieux avancer. Rester dans la peur immobilise. S'en servir rend simplement prudent, tout en incitant à trouver une solution et à rester dans l'action.

### S'accepter

Mais par où commencer? Par vous accepter tel que vous êtes aujourd'hui. S'accepter rend plus serein, plus conscient, plus compréhensif et plus compatissant envers soi-même. Les échecs deviennent des opportunités de mieux se connaître. Nos limites actuelles deviennent de nouvelles forces à explorer.

### Accepter pleinement le passé

Et le passé? Ne me colle-t-il pas à la peau? Acceptez-le pleinement. Ne vous accrochez pas à lui. Ne cherchez pas à le garder vivant. Préparez chaque jour un passé libre de regrets. Choisissez de faire de chaque moment de votre existence une occasion de devenir meilleur, de réaliser un rêve. Si vous posez des gestes concrets en ce sens dans le moment présent, le passé que vous accumulez aujourd'hui ne sera pas source de regrets. Il vous montrera au contraire que vous êtes meilleur aujourd'hui qu'hier.

### Remercier

Et pour que ça continue? Dites merci. Tout simplement. Laissez le sentiment de gratitude vous habiter à chaque minute, sans le lier à quoi que ce soit de matériel, ni à personne d'autre que vous. Dites merci à vous-même.

## VIVRE c'est...

### Faire de chaque jour une victoire de plus...

Chaque geste accompli dans la conscience de faire mieux, c'est une victoire en soi. De victoire en victoire naît la fierté qui nous donne le goût d'aller toujours plus loin, toujours plus haut, d'être pleinement qui on est!

«Chaque petite victoire nous nourrit.»

**Association des Massothérapeutes Professionnels du Québec**

**Un ou une massothérapeute près de chez vous !**

Depuis novembre 2007, l'Association des Massologues et Praticiens en Massage du Canada, a créé les Associations s'identifiantes aux disciplines suivantes: Médecine Alternative, Naturopathe/Naturopathe, Reflexologue, Masso Kinésologue, Ostéopathe, Massothérapeute Professionnel, Médecine Énergétique Chinoise, Acupuncture (excluant le Québec). Les professionnels maîtrisant l'une ou plusieurs de ces disciplines peuvent y adhérer.

**Info : Léon Gauthier au (514) 727-5444 / 1-888-434-6914**  
Fax: (514) 727-6555 / admin@amtmc-ampq.qc.ca / www.amtmc-ampq.qc.ca

**1984 - 2009**