

Porte-Parole

Épisode 16 - Lysanne Richard : savourer le moment présent

[Jean-Marie] Salut ici, Jean-Marie Lapointe, bienvenue sur les ondes de Canal m à l'émission « Porte-parole ». C'est quoi « Porte-parole » ? Ben avec l'émission on veut vous toucher, vous inspirer, vous partager la démarche personnelle et intime de notre invité, vous faire découvrir le sens de sa vie et du but de son existence à travers son rôle de porte-parole. Le grand Victor Frankl disait : « L'important n'est pas ce que nous attendons de la vie, mais ce que nous apportons à la vie alors au lieu de se demander si la vie a un sens il faut s'imaginer que c'est à nous de donner un sens à la vie à chaque jour et à chaque heure. Lysanne Richard, bonjour.

[Lysanne] Allô.

[Jean-Marie] C'est le fun de te voir.

[Lysanne] Bah c'est vraiment le fun et quel beau thème musical, quelle belle introduction.

[Jean-Marie] Ben écoute, je te dis je me suis gâté, c'est une de mes compos basées sur une chanson de mon père que j'ai remixé, j'ai pris des portions instrumentales de « La scène » c'est le titre de la chanson « La scène, la vie, l'amour, la mort » c'est ça le titre qu'il avait composé avec Marcel Lefebvre et j'avais fait un remix il y a à peu près 15, 20 ans de ça puis à un moment donné, la veille de notre tout premier studio je réalise que je n'ai pas de thème de musique pour notre émission puis je fouille et j'écoute différents thèmes que j'avais composés puis je suis tombé là-dessus, je l'ai proposé à Mathieu notre metteur en ondes puis on a tous les deux dit : « Oui c'est ça et ça va être ça. », puis c'est ça depuis la première saison alors, tu es dans notre deuxième saison. Merci d'avoir accepté, mais je t'avais vraiment imaginé comme invitée même l'année passée parce que c'était ta toute première année comme porte-parole au défi sportif tu avais été ambassadrice il y a 2 ans, mais là tu es une vraie porte-parole.

[Lysanne] Mais pas tout à fait, je commence mal, mais l'an passé j'étais ambassadrice. C'était ma première année comme ambassadrice puis là on discute. Mais je suis impliquée dans beaucoup de causes dont le défi sportif évidemment.

[Jean-Marie] On va faire le tour de tes différentes implications, mais dans ma tête je te voyais tellement aller au défi sportif comment c'était un fit, tu sais le défi sportif les gens ne savent peut-être pas, mais c'est la célébration de la différence à travers le sport pour les personnes qui ont des limitations fonctionnelles. Puis il me semble que c'était un fit parfait pour toi alors, tu sais tu es sollicitée hein, tu es une athlète reconnue mondialement, tu es une plongeuse de haut vol, tu fais des records du monde à chaque semaine quasiment. Puis là on t'a quand même invité au Défi sportif AlterGo pour être invitée, ambassadrice et maintenant porte-parole. Pourquoi tu as dit oui ?

[Lysanne] En fait, je pense que c'est comme si toutes les choses qu'on fait, moi je cherche à faire des choses extraordinaires souvent dans des exploits plus nichés, admettons dans mon sport, mais tout ça le but premier est d'être invitée dans des événements, dans le sens de tout ce que je fais c'est pour l'humain. J'ai envie d'inspirer l'humain, j'ai envie de faire du bien puis mon cadeau à moi c'est lorsque la notoriété acquise dans mon domaine me donne des invitations comme celle-là. Puis c'était tellement beau puis je pense que ce qui est arrivé c'est aussi que j'y suis allée à de multiples occasions, j'étais supposée y aller juste une journée puis finalement j'y étais allée 3 jours, on s'est vu puis on a coanimé aussi. C'était le fun, c'était beau de te voir aller. Mais cet événement en particulier ça me touche vraiment, c'est tellement grandiose le dépassement de soi que ces jeunes vivent puis leur détermination. Puis tout ça est dans le plaisir, on n'est pas dans le résultat. Tu sais c'est drôle parce que c'est comme si moi ma quête des résultats me permet d'atteindre certains objectifs, mais mon objectif ultime ce n'est jamais le résultat c'est juste que pour moi le résultat est un moyen d'atteindre d'autres objectifs.

[Jean-Marie] C'est que toi, sans faire de jeux de mots, ton résultat est un tremplin pour d'autres projets, pour d'autres défis sauf qu'au Défi sportif, le résultat ne compte pas parce que ces jeunes sont souvent juste dans l'instant présent, ils sont dans le ludique, on s'amuse. Ça ce n'est pas nécessairement ça que tu vois dans

tes compétitions mondiales et internationales. Je suis sûr qu'il y a des athlètes qui s'amusent, mais ça vient souvent avec des grosses pressions parce qu'il y a des gros commanditaires, il y a des grosses bourses et aussi des gros risques.

[Lysanne] Ouais, c'est certain que le risque dans mon sport amène une obligation d'être vraiment très sérieux puis 100 % concentré, donc le plaisir s'exprime différemment, mais moi j'ai beaucoup de plaisir avant de plonger, j'ai l'air super sérieuse puis c'est rare dans ma vie que j'ai l'air sérieuse, mais avant de plonger je suis quand même en train de savourer le moment présent. Mais ce qui m'a vraiment le plus touché au Défi sportif c'est toute cette ambiance-là, il y avait presque quelque chose de ludique aussi et de rassembleur, dès que quelque chose est rassembleur moi ça me va comme droit au cœur, ce n'est pas pour rien qu'on vit en société, les humains on a besoin de s'entraider, on a besoin de vivre des choses ensemble. C'était vraiment juste du beau puis moi j'ai vraiment aimé ça j'ai hâte d'y retourner.

[Jean-Marie] Ça s'en vient. On le refait dans quelques mois, on va être là, mais ce n'est pas la seule implication parce que je me suis amusé à taper ton nom Lysanne avec un « Y » en passant. Lysanne Richard tu tapes ça sur Google, n'importe quel engin de recherche puis tu check, admettons bon porte-parole, ambassadrice, il y en a beaucoup. Il y a la Fondation Santé au Richelieu, il y a évidemment le Défi sportif, récemment « Docteur clown » la fondation du docteur clown, tu es évidemment impliquée dans ton sport avec le championnat mondial de plongeon de la FINA et tu as aussi pour la santé mentale le défi Douglas de l'Hôpital Douglas, pourquoi ?

[Lysanne] Ça, ça fait un bout de temps, c'étaient des implications par période je dirais, mais c'est clair que la santé mentale ça me touche énormément.

[Jean-Marie] Pourquoi ?

[Lysanne] Déjà moi dans mon processus il y a eu des moments où ça a été plus difficile, mais j'ai toujours eu la chance d'être bien entourée donc je n'ai jamais eu

de période trop dure, je n'ai pas eu besoin d'être hospitalisée, ni rien, mais j'ai quand même eu des enjeux liés à l'image corporelle, à l'alimentation. Des périodes qui auraient pu peut-être devenir des dépressions, mais j'ai eu du soutien adéquat puis j'ai trois enfants puis mon plus vieux a eu des périodes aussi quand même plus sombre où ça a été plus difficile. On est allé chercher les ressources, mais j'ai quand même constaté que c'est parfois difficile, déjà quand les gens ne filent pas, se rendent jusqu'à aller chercher la ressource, ce n'est pas tout le monde qui va arriver à le faire.

[Jean-Marie] Ce n'est pas notre premier réflexe d'aller chercher de l'aide.

[Lysanne] Vraiment puis en plus lorsqu'on a de l'aide, lorsqu'on est capable d'aller en chercher, ce n'est pas toujours non plus disponible malheureusement. Ça fait que dès qu'on touche à la santé mentale qui est tellement fragile parce qu'une maladie plus physique, admettons je veux dire tu as un bras cassé c'est visible, ce n'est pas une maladie, mais je veux dire c'est une condition de santé fragile. C'est visible, on est capable d'avoir des soins rapides puis ça porte moins place à l'interprétation puis tout ça, mais quelqu'un qui a une blessure de l'âme, ça peut être même bien plus grave qu'un bras cassé.

[Jean-Marie] Ce n'est pas tabou un bras cassé, une facture. Mais quelqu'un qui souffre de bipolarité, de schizophrénie ou même comme tu disais tu es un sport quand tu fais du plongeon si tu vas aux Jeux Olympiques tu es un sport jugé, pas juste par ton plongeon, mais on regarde comment tu es habillé, de quoi tu as l'air.

[Lysanne] Tu es très peu habillé.

[Jean-Marie] Déjà, mais si tu es très peu habillée ça veut dire que tu laisses beaucoup paraître ton corps.

[Lysanne] Ouais.

[Jean-Marie] Donc cette obsession-là corporelle, tu y as goûté toi aussi.

[Lysanne] Ah, vraiment et ton corps est jugé avant même de faire ta performance sportive, les juges te voient physiquement puis ça fait partie de la note qu'ils vont te donner pour de vrai. C'est beaucoup plus difficile pour une athlète qui n'a pas la composition physique considérée comme idéale pour le sport, d'aller chercher la note de la perfection par exemple que pour une athlète dont tu vois juste la posture, le gabarit, les muscles puis tout ça. Donc il y a déjà en partant notre image qui est jugée avant même d'être en action.

[Jean-Marie] Est-ce que toi tu en aurais bénéficié ? Parce que n'importe qui te voit, tu es une très belle fille tu parais bien, tu as des belles mensurations, tu as un physique parfait pour avoir une bonne note en partant. Est-ce que tu penses que tu as eu des bonnes notes justement ?

[Lysanne] Oh mon Dieu, ben c'est un beau compliment, mais non moi j'ai toujours eu l'impression que je n'avais pas le bon gabarit pour mon sport, déjà en partant moi j'étais maman avant d'être athlète professionnel donc j'ai plus de hanches que les autres filles puis c'est un enjeu même sur la force de l'impact de l'entrée à l'eau. Les femmes tout court dans mon sport, on prend beaucoup plus l'impact raide sur notre corps. Parce qu'on touche à l'eau les pieds joints, Flex, donc là on prend l'impact sur les pieds, mais le souhait c'est que tout le corps tombe dans le trou qu'on a créé avec nos pieds. Mais les femmes, notre « V » il est plus large directement aux hanches comparativement aux hommes ça s'en va en « V » vers les épaules donc ils prennent l'impact un petit peu moins solidement parce qu'il est plus réparti. Mais moi j'ai plus de hanches que toutes les autres athlètes, toutes mes rivales dans le fond, mais le fait que j'étais une maman, moi je suis tombée enceinte à 19 ans, j'ai accouché à 20 ans donc déjà j'ai eu mon bassin de femme tôt.

[Jean-Marie] Mais tu parais bien Lysanne, tu as un beau visage, tu as un beau sourire, je veux dire les commanditaires doivent être très contents d'être associés à toi tout comme les causes avec lesquelles tu t'impliques. Donc je me demande s'il

n'y a pas une part positive et si oui, ça vient avec une pression de ne pas t'enlaidir puis de faire attention encore plus.

[Lysanne] Ah, c'est sûr qu'il y a une pression d'apparence puis on a parlé de ma carrière sportive, mais avant ça moi je suis artiste de cirque professionnel, mon bagage scolaire c'est l'école nationale de cirque et j'ai travaillé au Cirque du Soleil longtemps puis là aussi on avait une pression d'apparence. Au cirque on reçoit des bulletins, ça c'est une des choses que les gens ne savent pas mais on a des bulletins à chaque trimestre peut-être sur comment on prend soin de notre costume, mais comment on prend soin de notre corps aussi, c'est important qu'on rentre dans notre costume. Les costumes valent vraiment chers, il ne faut pas les abîmer.

[Jean-Marie] Tu portais des costumes de quoi ?

[Lysanne] Ben ça dépend lesquels, mais on a des numéros où on est tout en lycra comme par exemple dans mon numéro de (roussir), moi j'étais un alien tout en lycra. Il fallait que dans le lycra même après le mois de vacances ça ait de l'allure quand même.

[Jean-Marie] C'est assez ajusté ?

[Lysanne] Ah oui, vraiment, mais c'est confortable. Mais quand même toute ma vie j'ai eu plus de difficultés avec mon apparence physique que maintenant, mais de toute façon maintenant c'est vrai que je prends soin de mon corps, je suis en santé pour une femme de mon âge, j'ai un super gabarit, il n'y a vraiment pas de problème, mais c'est que rapidement j'ai été conscientisée à l'importance de l'image corporelle puis ça m'a fragilisé parce que j'étais toujours en quête d'être parfaite dans tout ce que je faisais, moi je performais super bien à l'école, je performais super bien dans le sport, à l'école de cirque même j'étais coup de cœur du jury en sortant de l'école. J'ai eu la chance d'avoir beaucoup de succès en travaillant fort tout le temps, mais l'image corporelle même si tu travailles super fort, moi je mesure 5 pieds 2, je ne vais jamais mesurer 5 pieds 4 même si je travaille super fort.

Là c'est comme si c'était une pression extérieure que j'avais beau faire de mon mieux, je ne pouvais pas nécessairement atteindre l'objectif que je me serais donné puis ça fragilise beaucoup la santé mentale, l'image, le corporel. Même chez les hommes on en parle de plus en plus, mais déjà chez les femmes ça faisait un bout de temps qu'on en parlait puis dans des sports justement esthétiques comme le mien.

[Jean-Marie] Oui et dans ton entourage, si tu reviens à l'école de cirque, je pense que je t'avais déjà entendu parler de ça justement qu'une des raisons de ton implication de la santé mentale c'est qu'il y en a des artistes du cirque, du sport qui craquent.

[Lysanne] Il y en a beaucoup parce que déjà en partant quand on a une âme artistique en général, ça va avec certains traits de personnalité comme une sensibilité. On est plus émotif puis c'est une force en tant qu'artiste on est capable de mettre ça sur scène, on est capable de partager sur scène, on vit vraiment des choses intenses en général quand on a envie d'être artiste et artiste de cirque inclusivement. Donc en partant on est des êtres plus sensibles, donc on peut être plus fragile, en partant c'est bizarre aussi, mais dans cet univers-là on est en quête d'approbation, on est un peu en quête d'amour. Nous ce qu'on veut c'est offrir, mais on s'attend à recevoir de l'amour, comme des applaudissements donc on est vulnérable parce qu'on donne tout, on s'investit puis on est très vulnérable dans ce milieu-là et c'est un milieu où on s'impose une hygiène de vie vraiment stricte, un plan alimentaire, des plans d'entraînement, il faut se reposer, il faut faire 10 shows par semaine, c'est vraiment un milieu très très très strict. En général les artistes y arrivent parce qu'on est super vaillant, mais tout à coup du jour au lendemain ta tournée est finie, tu n'as plus un standing ovation à tous les soirs, il y a vraiment beaucoup de moments où il y a plusieurs artistes de cirque qui craquent puis c'est aussi un cercle vicieux, un cercle d'attention, de voyage, une vie qui n'existe pas dans d'autres travaux.

[Jean-Marie] Hors norme.

[Lysanne] Oui vraiment puis tout à coup, ça fait quand même partie aussi de la vie de l'artiste de cirque, de tout à coup retrouver le quotidien, mais c'est vraiment difficile d'être satisfait à travers le quotidien quand tu as vécu des choses tellement immenses, cette quête-là.

[Jean-Marie] Pour avoir côtoyé des artistes du cirque, il y en a qui sont allés en thérapie, je ne nomme pas de nom, mais des gens qui ont développé des problèmes de dépendance parce que tu vis des gros gros gros rails, des rushs de dopamine combien de soirs par semaine, même à l'entraînement. Et ça peut créer un vide donc toi aussi tu connais ça, pas toi personnellement nécessairement, mais tu l'as côtoyé sur des gens qui souffraient d'addiction.

[Lysanne] Oui, puis cette quête de sensations fortes, il y a une quête de rendre chaque moment unique, il y a vraiment plein de raisons qui peuvent justement faire que des gens tombent là-dedans. Également en cirque on a souvent des blessures donc on a souvent de la médication parce qu'on doit retourner rapidement sur la scène quand même, il y a des dépendances qui commencent par ça aussi, la dépendance à la médication tellement forte qui fait que tu n'as pas mal, mais tu continues, tu ne guéris pas, tu as toujours besoin de ta médication puis ça s'enchaîne. Des fois c'est vraiment difficile d'arrêter puis ça tombe sur d'autres types de médication.

[Jean-Marie] Qu'est-ce qui fait que tu penses avoir été immunisée de ça ? Parce que tu dégages, une fille qui a une belle joie de vivre, tu es quand même maman de trois enfants comme tu le dis. Tu es en couple, ta carrière va bien, tu as des beaux projets. Tu sembles avoir été immunisée à tout ce que tu viens de décrire.

[Lysanne] Mais j'ai quand même eu des moments tough, mais je pense que d'avoir été maman tôt ça m'a comme sauvé de tout. Parce que pour de vrai j'ai appris à faire du haut vol avant de devenir maman puis à ce moment-là je n'avais pas de limite. Moi j'aurais pu continuer à apprendre des nouvelles figures, aller de plus en plus haut jusqu'à me tuer. Je n'avais aucune responsabilité, il y avait que moi et tout puis je suis devenue maman, je me suis dit : « Ok, je veux continuer, je tripe sur le haut vol, je veux continuer ma carrière d'artiste de cirque, il faut que je le fasse

intelligemment parce que maintenant il y a des gens qui dépendent de moi. » , puis il y a un impact réel, concret sur la personne qui compte le plus pour moi Louka. Louka c'est mon plus vieux qui va avoir bientôt 22 ans, mais dans le fond c'était tout à coup quelqu'un de plus important que moi, c'était comme une nouvelle réalité dans ma vie et tout donc cette responsabilité a toujours fait que j'ai su mettre les warnings au bon moment, mais j'ai quand même eu une blessure grave en 2017 puis justement j'avais de la médication super forte puis rapidement je suis retournée consulter puis j'ai dit : « Je ne pense pas que c'est bon pour moi ce type de médication là. » Je pense que ça m'a donné des antennes un peu d'avoir beaucoup de responsabilités puis de les prendre à cœur ces responsabilités-là, ça m'a évité. Puis aussi en tournée c'est facile de tomber aussi dans toutes sortes de drogues, c'est un milieu où il y a beaucoup d'argent, il y a beaucoup de fêtes, il y a beaucoup d'accès à des lieux particuliers, des gens comme les acteurs d'Hollywood viennent nous voir en backstage. Il y a toute cette folie-là, mais moi le lendemain matin je me levais tôt puis je faisais l'école avant de retourner faire les shows donc je ne pouvais pas autant partir sur le party parce que sinon c'était même trop difficile de concilier avec le reste de ma vie. Donc cette discipline imposée par les autres volets, il n'y a jamais eu juste le cirque ou juste la compétition de haut niveau. Il y avait toujours une priorité qui était autre donc je pense que ça m'a aidé à rester groundée.

[Jean-Marie] Tu avais des encrages dans la réalité et qui allaient plus loin que juste tes petits besoins ou ta tête folle qui aurait pu s'envoler avec des vedettes puis des gens qui ont de l'argent parce qu'on l'a vu, on connaît ça et c'est profondément humain, mais toi ce qui t'a probablement préservée c'est ton rôle de maman, mais tu avais la responsabilité parce qu'on en connaît des pères puis des mères qui perdent le contrôle dans leur vie pareil, mais pas toi.

[Lysanne] Ouais, peut-être que ce type de tempérament, de toujours chercher l'excellence des fois c'est lourd à porter parce qu'on dirait que des fois je pourrais prendre ça plus cool, puis arriver quelque part et être moins préparée puis il n'y aurait même pas de différence sur le rendu final parce que mes forces ne sont même pas dans ma préparation, elles sont dans ma présence puis ma façon d'être dans le moment présent justement, mais cette exigence-là que je me suis tout le temps donné envers moi-même est difficile à porter des fois, ça a des enjeux, je suis plus susceptible que d'autres personnes de tomber en burnout parce que je m'investis tellement à chaque fois que je fais quelque chose. Mais en même temps

c'est une exigence que je me donne dans tous les aspects de ma vie donc c'est ce qui fait que j'ai gardé l'équilibre parce que je me donne l'exigence d'être une excellente mère aussi.

[Jean-Marie] Tu as une discipline, discipline de mère, ta discipline d'athlète, mais ta discipline de femme à travers tout ça. J'aime beaucoup l'image peut-être que tu as une patte dans les airs, mais tu en as une sur terre aussi. Tu as un bel équilibre des deux j'ai l'impression.

[Lysanne] Ouais, puis ça je pense que je l'ai, mais pour moi quand je suis devenue maman, je ne me connaissais pas encore donc j'ai comme continué de définir qui j'étais avec ce volet hyper important donc ça m'a vraiment permis aussi d'être la meilleure au monde dans mon sport parce que j'étais celle qui ne pouvait pas se permettre de marge d'erreur, je ne pouvais pas me faire mal puis revenir à la maison puis avoir mal. La façon de ne pas se faire mal, c'est de faire un excellent plongeon puis quand tu fais un excellent plongeon, tu gagnes. Je pense vraiment en fait que ma plus grande reconnaissance c'est d'avoir eu Louka tôt dans ma vie puis même si je ne suis plus en amour avec le papa aujourd'hui je suis quand même en amour avec bien des aspects de ma propre personnalité puis ça c'est grâce au papa puis au fait qu'on a fait Louka ensemble. En même temps que de porter Louka à l'âge adulte je me suis portée moi à l'âge adulte aussi au fur et à mesure.

[Jean-Marie] À mesure que Louka grandissait, toi aussi tu grandissais de l'intérieur comme femme, comme personne, mais explique-moi comment tu t'es blessée en 2017 ? Toi qui es si prévoyante, disciplinée, c'est un accident ?

[Lysanne] Même pas, c'est ça l'affaire, c'est de l'usure. Justement ça revient à d'autres aspects de moi que je suis quand même une intense, mais je pense aussi par rapport aux dépendances ou à la santé mentale, mon intensité est bien dirigée, elle est dans l'entraînement, elle est dans le dépassement de mes propres limites donc elle est dans des aspects qui permettent une santé mentale en fait au lieu de déséquilibrer. Mais ma blessure moi c'est arrivé avec un plongeon aux 5 mètres qui était réussi, mais c'est juste que j'avais trop d'usure parce que j'avais fait trop de répétitions en cirque de certaines figures puis trop d'acrobaties directement sur

l'asphalte. Parce que dans mes années de cirques je faisais aussi des buskers ce qu'on appelle, c'est des spectacles dans la rue donc ça c'est des réceptions acrobatiques sur l'asphalte, ça magane.

[Jean-Marie] C'est ça, c'est l'accumulation de ces impacts-là qui t'ont usé.

[Lysanne] Exact puis éventuellement l'arthrose a créé l'hernie puis la sténose puis tout ça parce que il n'y avait plus de place dans mon cou dans le fond avec tout ça .

[Jean-Marie] On pourrait dire tomber dans l'eau ou plonger dans l'eau, ça devrait faire moins mal, mais quand c'est 100 et quelques mètres, parce que ton dernier gros plongeon tu l'as fait à Magog l'été passé ?

[Lysanne] Oui à Magog.

[Jean-Marie] Combien de mètres ?

[Lysanne] C'est 26, dans le fond c'est près de 100 pieds.

[Jean-Marie] Pas loin de 100 pieds.

[Lysanne] Magog c'était 25, 26 mètres, c'est sûr qu'il y a un gros impact, mais maintenant c'est plus facile à gérer pour moi que lorsque je faisais les compétitions même si je vais plus haut que les femmes vont en compétition la fréquence de mes plongeurs de haut vol est moins rapprochée. Ma blessure m'a permis de me réajuster dans le fond.

[Jean-Marie] OK, tu te donnes des pauses entre tes exploits.

[Lysanne] Exact.

[Jean-Marie] C'est nécessaire ?

[Lysanne] Oui.

[Jean-Marie] Donc pour revenir à ton engagement j'ai nommé plusieurs causes avec lesquelles tu es impliquée et tu as allumé quand je t'ai dit « Dr Clown ».

[Lysanne] Ouais, parce que c'est une nouveauté dans ma vie. Mais en fait moi la première fois que j'ai vu des docteurs clowns en action, c'était avant 2010 je pense que c'est 2004 mais c'est peut-être 2007, j'étais déjà artiste de cirque gradué puis je travaillais puis il y avait un événement, il y en avait des docteurs clowns présents dont un ami commun Maxime Larose.

[Jean-Marie] Ben oui Maxime, c'est un gars du canoë-kayak. Moi je l'ai connu il était rameur à l'époque.

[Lysanne] C'est un gars qui a transféré son intensité puis son besoin de dépassement sportif dans l'art justement parce que c'est un artiste intense, j'ai la chance de clownner avec puis il est capoté ce gars-là.

[Jean-Marie] On dit « clownner » ?

[Lysanne] Oui on dit « clownner », c'est drôle, il a un beau vocabulaire. Nous on est des nouveaux nés quand ça ne fait pas longtemps, à cause du nez, mais c'est sûr que Dr Clown ça me rejoint complètement parce que ça me ramène à mon cœur d'artiste parce que là je suis comme identifiée comme une athlète, mais dans le fond moi je suis bien plus une artiste puis même quand je suis une athlète c'est l'artiste qui joue à la championne athlétique, c'est ce qui m'a permis de faire mes

accomplissements sportifs c'était vraiment mon âme artistique puis de voir ça comme un rôle.

[Jean-Marie] Ça va être quoi ton rôle de docteur clown ?

[Lysanne] C'est de faire du bien. C'est vraiment cool ce qu'on se fait offrir lorsqu'on est chez Dr Clown, c'est du temps puis c'est ce qu'on offre aussi parce que dans le fond on est présent avec des personnes âgées en résidence de personnes âgées puis on est présent aussi dans des centres de soins pour enfants comme l'Hôpital Sainte-Justine, mais notre clientèle c'est les usagers, mais c'est aussi le personnel soignant, c'est tout le monde parce que nous autres on est là, on est notre clown puis on est là à offrir tout ce qu'on a à offrir. Mais on est les seules personnes qui rendent visite aux patients qui ne sont pas pressés puis qui n'ont pas une mission, on ne va pas leur donner un médicament, on ne va pas changer un pansement, on ne va pas les transférer d'un endroit à l'autre, on va les voir puis on est avec eux donc on offre du temps. Puis c'est un temps aussi où ils peuvent déconnecter de la réalité, c'est difficile quand même pour les jeunes qui tout à coup ont une vie qui n'est vraiment pas similaire à la vie qu'un enfant doit avoir, qui normalement est pleine de liberté et tout, de juste être au quart de tour à travers les soins et tout. Donc nous on arrive on est comme un autre espace-temps, on est comme un autre univers puis j'ai vraiment l'impression que les gens oublient où ils sont l'espace de quelques instants.

[Jean-Marie] Ils oublient leur mal.

[Lysanne] Ils oublient leur mal, rien, ça fait du bien le rire c'est thérapeutique, ben on fait entre autres rire les docteurs clowns, mais on fait s'évader aussi principalement puis on arrive avec une poésie, une folie. Mais on ne sait jamais avec quoi on va arriver parce que c'est de l'improvisation. Moi ça je trouve ça super beau aussi parce que toute ma vie en tant qu'artiste, c'était planifié, j'étais au Cirque du Soleil, je faisais la même chose 10 fois par semaine, tout était planifié. Dans ma carrière sportive aussi je sais tout le temps qu'est-ce que je vais faire. Là c'est un espace de liberté, là c'est thérapeutique pour moi aussi pour de vrai puis tu as tes références, tu connais ton clown parce qu'il est basé sur toi de toute façon

puis moi ça fait longtemps que je fais du jeu d'acteur, c'est présent, c'est vivant. Je m'en vais juste vivre. Mais d'habitude dans une journée de travail tu t'en vas, il faut que tu fasses ça, ça, ça, ça et moi j'arrive puis je fais : « On va s'amuser. » et on s'en va être à l'écoute puis on va écouter les perches que les patients ou les gens qui sont avec nous nous donnent , c'est eux les boss, nous autres on les suit finalement.

[Jean-Marie] C'est quoi ton personnage ? C'est quoi ton nom ?

[Lysanne] Elle s'appelle Boué, c'est docteur Boué . En fait on a deux volets parce qu'il y a « Labelle visite » , ça c'est comme toute la famille, Labelle qui sont dans les résidences de personnes âgées donc moi c'est Doria puis en docteur clown ça c'est pour la clientèle plus enfant, mais là on a tous un sarrau, on est tous des docteurs, mais moi je suis docteur Boué.

[Jean-Marie] Puis dans la famille « Labelle » ça c'est quoi ce concept-là ?

[Lysanne] C'est que les personnages sont là pour remémorer des beaux souvenirs parce que c'est un des besoins de l'individu tout court, mais c'est un des besoins aussi des personnes vieillissantes, la beauté donc ça leur rappelle des souvenirs de ces belles années-là, on est tous vêtus, soignés, on est en robe mais tout ça des années 1940, 1950 pour les ramener à leurs belles années donc on arrive avec une certaine poésie puis naturellement ils nous voient arriver, ils commentent souvent notre tenue vestimentaire et tout parce que ça leur rappelle des souvenirs, ça leur fait du bien puis là ils partent honnêtement, c'est eux qui prennent possession. Ils nous racontent des souvenirs, ça leur fait du bien d'avoir quelqu'un qui est présent à les écouter puis qui a des réactions farfelues, ça leur fait du bien de se faire surprendre aussi. Mais c'est vraiment beau puis je veux dire il y a différents types de clowns évidemment, il y a les clowns à ballon, il y a les clowns du cirque traditionnel, mais Dr Clown ça s'appelle clown puis y a certaines personnes de mon entourage qui ont comme peur des clowns, mais nous on est beau, on est vrai, on est formé, c'est tous des professionnels, le processus de sélection est super rigoureux, il y a plein de gens qui veulent travailler là puis il y a très peu d'élus pour

de vrai puis ce sont des gens qui ont un bagage de vie, un bagage artistique, une formation.

[Jean-Marie] Mais toi tu le fais bénévolement tandis que tu peux être employé par Dr Clown.

[Lysanne] Non en fait moi j'ai des implications bénévoles avec Dr Clown , il y a des campagnes, des choses comme ça, eux apprécient également de se servir de mon réseau puis de ma notoriété, mais je suis aussi une des salariées de Dr Clown pour les chiffres de travail, là c'est vraiment dépendant. Puis en général moi j'étais à quelque part j'avais une mission, mais j'ai bien de la générosité en plus donc on se sert de tout, mais je suis vraiment une des clowns sur le terrain.

[Jean-Marie] Donc tu as une vie compartimentée.

[Lysanne] Ah, ouais.

[Jean-Marie] Tu n'as pas le choix.

[Lysanne] Ouais, mais en fait moi de toute façon les choses que je fais, qui me donnent un salaire versus les choses que je fais bénévolement, je ne m'en rends jamais compte, je veux dire.

[Jean-Marie] Il n'y a pas de différence entre les deux.

[Lysanne] Ah, non. Mon niveau d'implication est toujours énorme parce que je choisis tout ce que je fais, j'ai la chance de faire énormément de choses variées, j'ai la chance de choisir aussi. Toutes les fois que je fais quelque chose, c'est parce que ça m'interpelle, avec des personnes avec qui j'ai envie de travailler ou d'être bénévole. Je ne travaille pas, tout ce que je fais j'aime ça puis après c'est des maths,

c'est sûr qu'il faut quand même m'arriver à faire nos paiements, mais moi je remplis mon temps c'est surtout ça puis ce n'est pas difficile à remplir parce que il y a beaucoup d'opportunités, il y a plein de choses que j'ai envie de faire que j'étais obligée de dire « non » quand je suis ailleurs, c'est pour ça que je n'avais pas fait Dr Clown avant c'est parce que je n'étais pas disponible. Récemment je me suis dit qu'il est vraiment temps que je commence ça, ça fait trop d'années que ça me trotte en tête.

[Jean-Marie] Puis là tu es là.

[Lysanne] Je suis là, mais je ne suis pas à temps plein, mais ça c'est vraiment bien aussi c'est qu'on peut y aller selon notre niveau de disponibilité donc je pense que peut-être dans 15 ans je pourrais en faire beaucoup d'heures par semaine, là j'ai tellement de projets en développement que je suis là à une certaine fréquence pour commencer à prendre de plus en plus d'expérience, à m'amuser, mais je ne suis pas autant disponible que j'aimerais, mais ils le savaient en me prenant puis ça fait leur affaire parce qu'ils ont beaucoup de monde, donc ils sont contents de placer l'avenir aussi graduellement.

[Jean-Marie] Toutes tes implications quand tu finis ta journée à Dr Clown , tu rentres chez toi, dans quel état d'esprit tu te retrouves ?

[Lysanne] Ce que j'aime c'est comme une belle opportunité d'être en contact directement avec des choses parfois tristes, parfois confrontantes, mais d'être protégée on est vraiment moins sensible quand on a un rôle, quand on a une fonction, on est dans le moment présent, on ne devient pas dans le dramatique, on fait vivre un beau moment. Mais on est quand même témoin de tout ça donc les réflexions que ça nous porte, honnêtement de s'inquiéter parce que tel enfant a perdu sa boîte à lunch, comme il y a des soucis du quotidien, admettons, un tel de mes enfants je veux dire, que toi après ta journée à « Dr Clown » tu fais : « Hé voyons dont. » , comme on a toute la santé donc j'aime ça d'être vraiment, d'avoir vraiment en face de moi des situations difficiles et de les rendre moins difficile, d'apporter du beau, mais aussi ça amène une prise de conscience, on ne va pas capoter avec nos

problèmes, ils sont tellement mineurs nos problèmes comparativement à beaucoup d'autres.

[Jean-Marie] Ça nous permet de relativiser.

[Lysanne] Oui.

[Jean-Marie] Beaucoup hein ?

[Lysanne] Oui vraiment.

[Jean-Marie] Et d'aider tes proches à relativiser eux autres aussi.

[Lysanne] Ouais, ouais.

[Jean-Marie] C'est beau ça. On fait une petite pause musicale, petite transition musicale et la deuxième partie de notre émission, notre concept c'est le chapeau magique.

[Lysanne] Oh.

[Jean-Marie] Dans le chapeau il y a plein de questions, c'est toi qui les piges, c'est toi qui les lis, puis c'est toi qui réponds.

[Lysanne] Mais toi tu t'en vas ?

[Jean-Marie] Je vais juste être l'arbitre, c'est moi qui décide de passer à une autre question ou pas, je te laisse aller, mais tu vas voir c'est très ludique, c'est très fun, tu aimes ça t'amuser ?

[Lysanne] Ben, mets-en.

[Jean-Marie] Tu as un petit côté clown, alors on va clowner après la pause.

[Lysanne] Parfait.

[Jean-Marie] Toujours au micro de l'émission Porte-parole sur Canal M, ici Jean-Marie Lapointe, je suis en compagnie de Lysanne clown Boué. Clown Boué Richard, Lysanne Richard, notre plongeuse de haut vol, mais en même temps une femme de cœur, une femme sensible, qui s'implique, qui est généreuse de son temps et qui a une belle discipline de vie et une belle folie aussi. Moi j'ai beaucoup aimé ce que tu disais tantôt, ça me fait penser pas mal à mon discours , c'est que je ne travaille f*cking pas, moi je ne travaille pas c'est drôle parce qu'on a appris à se connaître dans les deux dernières années puis je me rends compte qu'on se ressemble beaucoup et ce à quoi tu dis « oui » c'est toutes des choses qui enrichissent ton cœur, ton âme et qui contribue au plaisir et au bonheur des autres. C'est ça un peu ce que tu fais toi.

[Lysanne] Il y a vraiment le souhait de donner, il y a le souhait de partager, il y a comme le souhait d'embellir la vie des gens qui est vraiment présent puis toutes les choses que je fais que ce soit des mandats professionnels ou bénévoles ont cette même motivation-là.

[Jean-Marie] C'est la même intention.

[Lysanne] Ouais.

[Jean-Marie] Faire du bien.

[Lysanne] Oui.

[Jean-Marie] Et nous on va se faire du bien pour la prochaine demi-heure avec le chapeau magique et là c'est toutes des questions, j'allais dire philosophiques spirituelles parfois cocasses, ludiques puis le fun là-dedans c'est que c'est toi qui les piges. Tu piges une question à la fois.

[Lysanne] OK.

[Jean-Marie] Puis là tu t'amuses à la lire puis tu nous partages. Ce n'est pas grave, pars avec les deux.

[Lysanne] Trop tard.

[Jean-Marie] Elles étaient collées toutes les deux ce n'est pas pour rien.

[Lysanne] Oh mon Dieu, OK.

[Jean-Marie] C'est quoi ?

[Lysanne] Le bonheur c'est quoi pour toi ? Une bonne question, mais je pense que le bonheur il est vraiment dans l'échange, ça revient à ma mission on dirait que tout ce que je fais, je souhaite que ce soit pour partager, pour embellir. Le confort peut peut-être être dans quelque chose de plus solitaire, mais le bonheur il est clairement dans le collectif à mon avis.

[Jean-Marie] Le confort est plus égoïste, le bonheur est plus collectif.

[Lysanne] Oui, puis le bonheur est plus intense, puis le bonheur est comme une constante quête, mais il est quand même déjà présent, mais c'est comme s'il y a toujours un potentiel, je ne suis pas une insatisfaite du tout dans la vie, je suis satisfaite de plein d'affaires, mais je suis toujours en quête d'améliorer certains aspects de ma vie, certains aspects de la vie des gens. Il y a quelque chose, dans ma tête il est en mouvement le bonheur, ben c'est sûr que pour être dans le bonheur, il faut que nos besoins soient comblés. Donc il dépend de nos besoins qui varient aussi en fonction de ce qu'on vit, des phases de notre vie et tout. Il y a des gens qui disent : « Ce n'est pas juste la destination, c'est le chemin aussi. », évidemment le bonheur dans le fond on souhaite que ça appartienne à tous.

[Jean-Marie] Ouais.

[Lysanne] Aussi.

[Jean-Marie] Ce qui n'est pas toujours le cas.

[Lysanne] Non.

[Jean-Marie] C'est ce qui est triste.

[Lysanne] Il peut être présent par parcelles, puis ceux qui n'ont pas la chance de l'avoir au quotidien, on peut leur en donner des bribes quand même, en tout cas c'est un de mes souhaits.

[Jean-Marie] Pas pour rien que tu es avec « Dr Clown ». Ça fait partie de la mission. Ça c'est la deuxième question qui était collée à la première.

[Lysanne] Tu y tenais ?

[Jean-Marie] C'est le chapeau qui a décidé.

[Lysanne] C'est le choixpeau ?

[Jean-Marie] Le choixpeau.

[Lysanne] Tu sais le choixpeau magique dans Harry Potter.

[Jean-Marie] C'est ça, exact.

[Lysanne] Toute catégorie confondue, ton plus grand accomplissement ? Oh, boy. En tout cas celui duquel dépend tout, c'est d'être venu au monde parce que moi j'étais un bébé stérilet. Et ouais, ma mère elle avait un stérilet puis là pouf, je sors avec le stérilet dans les mains.

[Jean-Marie] Ça n'a pas marché votre affaire.

[Lysanne] Non, mais c'est drôle de dire ça, ben c'est drôle de savoir ça, moi je trouve parce que je suis convaincue d'être une vaillante, mais j'avais ça dès le début, je n'étais pas supposée être là.

[Jean-Marie] Tout a découlé par la suite, c'est ça que tu te dis.

[Lysanne] Mais je veux dire une fois que j'ai été mise au monde, j'ai eu la chance de me construire puis de vivre des accomplissements, mais c'était déjà un accomplissement de venir au monde. Mais de toute façon d'après tous les

processus de naissance de mes enfants, chaque naissance est un accomplissement, le bébé il travaille en tabarouette là pour venir au monde. Ce n'est pas juste la maman qui travaille, c'est un travail d'équipe.

[Jean-Marie] Ton plus grand ça serait être venu au monde malgré le stérilet et d'avoir mis au monde trois beaux enfants.

[Lysanne] Oui vraiment, c'est sûr que c'est la plus grande responsabilité aussi, ça peut être une charge de stress, ça va avec aussi une charge de culpabilité, on l'entend souvent, dès que tu deviens maman on dirait que tu as une culpabilité, c'est comme si ça va avec cette quête-là de tellement bien faire le plus grand rôle de notre vie.

[Jean-Marie] D'où la culpabilité.

[Lysanne] Peut-être.

[Jean-Marie] Ou le fait que tu mets au monde un enfant qui va connaître aussi la maladie et la mort, on s'entend, qu'il va vivre des épreuves et ça tu le ressens dans ton cœur de maman.

[Lysanne] Oui, puis on dirait qu'on ne veut jamais qu'ils leur arrivent rien, mais en même temps si ils leur arrivent rien, ils ne deviendront rien. On est qui on est.

[Jean-Marie] Ils n'évolueront pas, mais moi je ne pourrais jamais connaître la joie de porter un enfant comme toi et de le mettre au monde avec les douleurs qui viennent avec les contractions, mais la joie. Et ça a l'air niais comme question, mais imagine le gros projet d'un de tes plus grands plongeurs, prenons celui de Magog de l'été dernier, la première tentative ne va pas fonctionner à cause de Miss Météo hein, elle n'était pas de notre bord, tu l'as réussie la deuxième fois. Il y a eu énormément de préparation, alors quand tu touches l'eau puis tu as la sensation

d'avoir vraiment fait le plongeon parfait, c'est quoi la sensation de ça versus celle de mettre au monde un enfant ?

[Lysanne] Bah déjà on a un soulagement qui est présent dans les deux cas, moi quand je touche l'eau puis que je fais ça, que ça a bien été, que je vérifie que je ne me suis pas fait mal, bah comme quand ton enfant vient au monde c'est un peu le moment où tu as la confirmation qu'il est en pleine santé aussi, parce qu'il y a plein de choses qu'on voit avant donc il y a un soulagement qui est commun dans les deux, mais ce que je dirais c'est que chacun de mes projets sont plus faciles à porter à bout de bras, mes projets sportifs parce qu'ils ont une finalité puis moi en tant qu'athlète on dirait que je n'ai pas de finalité. Dans ma tête je vais plonger encore à 100 ans, mais chacun de mes projets a une finalité tandis que mes enfants, même Louka, qui a sa majorité internationale, est quand même encore mon enfant puis je n'ai pas fini faire tout ce que je peux pour l'aider. C'est comme si ça c'est un point commun qui est différent pu ça va avec la charge de responsabilité aussi comme ce n'est jamais accompli, c'est toute notre vie.

[Jean-Marie] On est maman toute notre vie.

[Lysanne] Ben oui, mais on a la chance aussi d'être parents toute notre vie dans le sens que c'est une belle relation qui est vraiment continue. Je dirais que c'est une des raisons pour laquelle c'est plus difficile c'est que ce n'est jamais abouti puis au niveau de l'éducation après ça change éventuellement avec l'âge adulte, mais au niveau de l'éducation tu finis par attraper un rythme et tu te dis : « OK, c'est comme ça que ça marche, j'ai trouvé. Quand je donne tel conseil ou correction je dois prendre comme ça. » puis après l'enfant évolue puis dès que tu as trouvé ta recette finalement faut que tu t'adaptes, il y en a une nouvelle puis une nouvelle.

[Jean-Marie] La technique n'est pas finie ?

[Lysanne] Non c'est ça.

[Jean-Marie] Tu as une belle intériorité, c'est le fun de t'entendre comme ça.

[Lysanne] Ah ben merci.

[Jean-Marie] On continue.

[Lysanne] C'est à ton tour.

[Jean-Marie] Non non non non, moi j'anime.

[Lysanne] Aller juste une.

[Jean-Marie] Tu feras un balado à un moment donné.

[Lysanne] Bah c'est sûr que tu serais mon premier invité.

[Jean-Marie] Regarde, on a des témoins. Je te dis « oui » tout de suite.

[Lysanne] Parfait, OK. Ah, il est écrit pose cette question à Jean-Marie. Quelle est la chose pour laquelle tu es le plus reconnaissant dans ta vie ? Je tourne beaucoup autour des enfants c'est vrai hein dans le fond.

[Jean-Marie] Parce que c'est le hasard c'est comme ça.

[Lysanne] C'est ça, mais oui c'est ça. Puis je dirais que justement d'être maman ça m'a permis de mieux faire le reste.

[Jean-Marie] Tu es reconnaissante parce que est-ce que tu as déjà imaginé une vie sans enfants, sans tes enfants ?

[Lysanne] Par moment, admettons quand j'étais artiste de cirque des fois je trouvais comme ça dure ma situation puis là je me disais que le monde qui travaille avec moi, les autres ils n'ont pas à se lever demain matin pour faire l'école, il y a certains moments où je pouvais avoir un peu de la jalousie ou quelque chose, mais je n'ai plus ce sentiment-là, vraiment on évolue dans le temps, au début j'étais plus jeune ou même lorsque j'étais en compétition, il y a des moments où je me disais que ce n'est pas de la jalousie, mais oh ça serait donc bien plus facile. Les seuls moments où je pouvais imaginer ma vie sans enfants c'était en me disant que ça serait plus facile comme par exemple sur le circuit de compétition moi je revenais entre chaque, des fois j'étais 2 jours à Montréal, je faisais des lunches, je faisais du lavage puis je repartais puis je revenais puis j'étais super jetlag, deux compétitions en Europe de suite par exemple puis mes rivales elles autres, changeaient de ville puis allaient se reposer, attendaient au prochain spot. Moi j'arrivais j'étais brûlée, bien raide à la deuxième compétition puis là je me disais que ça serait donc bien plus facile. Mais en même temps je veux dire c'était juste des petites pensées mais je n'aurais jamais souhaité que ce soit plus facile, moi je suis une fille qui aime ça le difficile aussi.

[Jean-Marie] Tu aimes les défis ?

[Lysanne] Ouais.

[Jean-Marie] Puis quelque part d'avoir des enfants ça te ramène à un quotidien et une réalité qui te fait décrocher de ton sport de hauts risques et de haut vol, mais en même temps quand tu reviens faire du haut vol ça te permet de décrocher de ta vie de maman. Les deux te rendent heureuse.

[Lysanne] Ah, vraiment. Complètement. Les deux me rendent heureuse puis je suis chanceuse, je considère que je suis chanceuse d'avoir une carrière qui est complètement à part aussi justement de je décroche vraiment moi quand je suis

dans les aires, là c'est le moment présent le plus pur, il n'y a rien d'autre puis même si je suis bonne là-dedans, quand même j'ai fait beaucoup de méditation puis c'est ce genre de choses qui m'interpellent. Dans rien d'autre dans ma vie à part dans mes 3 secondes de vol, je suis autant dans le moment présent même quand je joue avec mes enfants, malgré moi ça va poper, je vais penser à tel engagement de carrière ou lorsque je travaille sur quelque chose qui est de plus longue haleine, mais le haut vol c'est tellement court, c'est 3 secondes, c'est de l'intensité puis c'est juste ça. Ça c'est comme un reset pour tout le reste de ma vie.

[Jean-Marie] Mais je ne me souviens plus du nom de la gymnaste américaine qui a perdu un petit peu ses repères.

[Lysanne] Simon Biles.

[Jean-Marie] Simon Biles. Mais elle cette fille-là, Simon Biles, je pense elle a perdu ses repères, il y a comme une espèce de vertige qui est inhérent à la carrière d'un ou d'une gymnaste, ça peut arriver. Toi, ça ne t'est jamais arrivé ça cette espèce de perte de ta présence dans l'espace et de ton corps dans l'espace ?

[Lysanne] Mais ça c'est la plus grande peur de tous les athlètes en sport acrobatique, on a cette peur-là en trampoline, les artistes de cirque l'ont, les plongeurs l'ont, les gymnastes justement, mais le ski acrobatique aussi, eux autres c'est fou, ils sont presque à la même hauteur que moi puis ils ont des skis dans les pieds, leur atterrissage il est sur la neige, il n'est pas dans de l'eau. En fait il y a une façon de voir ces signes-là, moi ça m'est déjà arrivé de me perdre dans les airs, dans certains mouvements, entre autres je m'étais perforée le tympan il y a un an et demi puis c'est parce que je m'étais perdue dans les aires, mais on a réussi à rapidement réparer ça de par une analyse, on a eu la chance aussi que le plongeur soit filmé donc on a vraiment pu analyser qu'est-ce qui s'est passé, c'est la position de ma tête, j'ai perdu mon repère visuel. De vraiment enlever l'émotivité de l'événement puis le décortiquer.

[Jean-Marie] Ouais.

[Lysanne] C'est quelque chose qui peut arriver, mais il y a quand même des moyens de prévenir, mais je dirais que dans la surcharge d'entraînement tu as beaucoup plus de risque que ça arrive.

[Jean-Marie] Je vais faire une comparaison bancale, je suis musicien de formation puis quand tu joues une pièce par cœur, il m'est déjà arrivé d'avoir eu un blanc alors que ça fait des centaines et des centaines de fois que je répète le même morceau et tout d'un coup, pouf un blanc et c'est quelque chose qui peut être similaire, tu penses dans le cerveau cette espèce de blanc là qui est temporaire, mais qui est drôlement plus dangereux que devant une partition de musique. Toi si tu as un blanc, tout l'enchaînement de ta chorégraphie, il faut que ça soit au quart de tour, au centième près.

[Lysanne] C'est ça, mais je pense qu'il y a sûrement un parallèle à faire ça doit être une certaine chose, je ne connais pas assez l'anatomie puis le fonctionnement du cerveau, mais ça doit être lié à ça. Mais vraiment c'est aussi de proche lié à la santé mentale, c'est que là on a plus accès à tous les volets de notre cerveau donc ça dénonce une surcharge. C'est ce qui est arrivé avec Simon, après elle a vraiment pris une belle pause puis elle a fait un super retour.

[Jean-Marie] Un méchant retour.

[Lysanne] Puis c'est sa pause, à mon avis c'est sa pause puis cet incident-là malheureux puis le fait qu'elle n'a pas eu le choix de faire : « C'est trop », qui prolonge sa durée de vie dans sa carrière. Il s'est passé un peu la même chose avec moi, avec ma pause imposée en 2017, dans le fond si je n'avais pas eu cette blessure peut-être que j'aurais fini par faire : « OK, j'en ai fait assez. », puis passer à autre chose, mais ça a juste comme construit ma soif puis le fait que je m'en ennuyais puis ça m'a organisé d'une meilleure façon pour la suite et je sens que c'est ce qu'elle a fait cet athlète-là.

[Jean-Marie] Ou encore tu as peut-être évité un accident plus grave qui aurait pu vraiment te clouer au lit pour le restant de tes jours. Ça arrive, il y a des facteurs de risque, donc la fatigue et probablement aussi l'accumulation de surentraînement ont peut-être contribué. Mais là, je sais que je dérape et faut retourner à notre chapeau magique. Aller Docteur Boué.

[Lysanne] Retournons à nos moutons.

[Jean-Marie] Aller Docteur Boué pige, pige.

[Lysanne] OK, oh c'est plus long, c'est plus long.

[Jean-Marie] Vas-y.

[Lysanne] Y a-t-il quelque chose que tu rêves de faire depuis longtemps et pourquoi ne l'as-tu pas réalisé ? J'ai souvent cette réflexion-là je suis chanceuse parce que mes rêves je les ai accomplis. Comme enfant, j'ai eu le rêve de travailler au Cirque du Soleil, je suis devenue personnage principal au Cirque du Soleil après j'ai eu le rêve de faire du haut vol, je suis devenue championne du monde.

[Jean-Marie] C'était quoi ton personnage principal au cirque ?

[Lysanne] Ben en fait ça dépend des contrats, mais j'ai fait plusieurs contrats avec le cirque, mais entre autres on était des personnages blancs qui s'appelaient les movers, puis on était le noyau central du spectacle, mais sinon j'étais clown aussi au cirque sur le spectacle « Zaia », là on était deux personnages principaux.

[Jean-Marie] L'autre chose que tu as dit en deuxième, un de tes rêves c'était de faire ?

[Lysanne] C'était de devenir plongeuse de haut vol puis je suis devenue championne du monde dans ce sport-là donc c'est comme si mes rêves moi je ne les vois jamais comme des rêves, je les vois comme des projets dès que je veux faire quelque chose, tout de suite s'installe : « OK, comment on fait pour y arriver ? » , puis hop ça devient un projet puis là quand c'est un projet ben c'est accessible. Parce que lorsqu'on appelle ça un rêve, c'est comme si c'était inaccessible ou je ne sais pas, mais tu sais il y a une stratégie, que ton rêve devienne un projet puis ça devient possible, mais moi ça ne reste pas à l'étape « rêve » longtemps, ça devient un projet.

[Jean-Marie] Ce serait quoi le prochain ?

[Lysanne] Admettons par rapport à mon sport, on a plusieurs records mondiaux, mais on n'a pas eu la chance d'avoir les juges de Guinness sur place parce que c'était pendant la pandémie donc j'ai fait plusieurs exploits qui seraient dans le livre de Guinness dont on a fait le protocole puis finalement il y a eu comme un problème par rapport à la pandémie puis la solution c'est de le refaire en invitant des juges de Guinness sur place. Mais je ne te qualifierais ça comme un prochain projet, mais j'ai bien hâte d'être dans ce livre-là parce qu'on sait qu'on détient les records, mais on n'est juste pas officiellement dans le livre. Ça a été long puis on n'a jamais eu la réponse, mais là j'ai bien compris qu'elle n'arrivera pas. Il y a eu comme une phase qui a été échappée durant la pandémie par rapport à ça je pense. Au lieu de me dire que j'attends que ce soit approuvé, je vais recommencer, mais on va tout organiser pour que ça le soit.

[Jean-Marie] On s'essuie puis on recommence.

[Lysanne] C'est ça.

[Jean-Marie] Next. Qu'est-ce que tu as pigé ?

[Lysanne] Oh, si tu pouvais te réveiller demain matin en ayant gagné une qualité, un talent ou un don ça serait quoi ?

[Jean-Marie] Elle est fun cette question-là, je pense qu'on ne l'a jamais posé. Il y en a peut-être une centaine là-dedans.

[Lysanne] Ouais.

[Jean-Marie] Ça serait quoi ? Une qualité, un talent, un don, ça serait quoi ?

[Lysanne] Il y a tellement de choses importantes déjà si on pouvait avoir un don pour trouver les solutions aux guerres puis à la santé puis c'est sûr qu'il y a tout ça là. Mais sinon dans les choses farfelues, depuis que je suis jeune je rêve tout le temps que je respire dans l'eau et que je vole, mais je rêve à ça genre quand je dors.

[Jean-Marie] Je le sais.

[Lysanne] Ouais, ça serait cool.

[Jean-Marie] C'est drôle.

[Lysanne] Imagine, on dirait qu'il fait un peu froid aujourd'hui pour voler, mais on s'habillerait bien puis on partirait.

[Jean-Marie] Mais de respirer sous l'eau je fais ça moi aussi depuis que je suis tout petit. Ouais, je rêve d'être Spider-Man, d'être un superhéros. Ah c'est le fun continue, continue. Il reste encore combien de temps Mathieu, ils nous restent ? Dix minutes.

[Lysanne] Parfait.

[Jean-Marie] Go.

[Lysanne] Qu'est-ce que tu as de plus précieux en toi ?

[Jean-Marie] Oh, que c'est beau.

[Lysanne] L'amour.

[Jean-Marie] L'amour ?

[Lysanne] Je pense que je suis pleine d'amour, je suis généreuse, je pense que j'aime aimer, mais la santé, la santé quand même par rapport à des choses que je suis confrontée à voir.

[Jean-Marie] En fait ce n'est pas à toi, mais tu prends conscience que tu as une bonne santé donc ça te rend heureuse, tu as de la gratitude mais en toi, si tu avais à faire une biopsie de ton âme, ta première réponse c'était l'amour ?

[Lysanne] Je pense que oui, je pense que je suis pleine d'amour puis je suis comme en quête de donner de l'amour, de recevoir de l'amour de je ne sais pas, je crois en ça.

[Jean-Marie] C'est beau. Chapeau.

[Lysanne] On aime. OK, voilà. Si tu pouvais avoir un super pouvoir, c'est le même que tantôt ?

[Jean-Marie] Comment ça ?

[Lysanne] Non ben tantôt ce n'était pas tout à fait ça.

[Jean-Marie] OK, mais là c'était un talent, un don, mais là ça serait quoi ton super pouvoir de tous les superhéros que tu as pu imaginer, tout ce que tu as pu voir dans l'univers Marvel ?

[Lysanne] Voler. Parce que c'est ma quête aussi dans le fond.

[Jean-Marie] Tu le fais déjà un peu.

[Lysanne] C'est ce que j'essaie.

[Jean-Marie] OK, c'est bon.

[Lysanne] OK. Hop. Oh, ça va être une longue. Ta maison passe au feu avec toutes tes possessions après avoir sauvé ta famille et tes animaux si tu en as, tu as le temps de récupérer une seule chose c'est quoi ? Je pense que c'est mon ordi. Parce que je suis attachée à ma carrière puis tout est là, tu sais de perdre ordi ou téléphone ça serait comme terrible, mais ça serait ordi je pense parce que toute mon organisation y est. Je suis attachée aux planifications puis au futur puis aux projets puis tout ça c'est là-dedans.

[Jean-Marie] J'aurais dit ça moi aussi avant que je découvre le iCloud.

[Lysanne] Ouais.

[Jean-Marie] Le nuagique et ça s'il fallait que je me fasse voler mon téléphone ou mon ordi, je suis sauvé par le iCloud. Donc ça serait quoi tu sais ?

[Lysanne] Admettons que ce n'était pas le téléphone ou l'ordi ?

[Jean-Marie] Parce que là on a les moyens technos qui peuvent nous protéger du contenu de ces appareils qui sont toute notre vie, ça serait quoi que tu irais chercher en dedans à part tes enfants ?

[Lysanne] Ouais, ça serait peut-être quelque chose lié à mes enfants, mais il faudrait que je sache ça serait quoi eux autres puis ça serait l'affaire la plus facile à attraper.

[Jean-Marie] Ton rôle de maman il revient hein ?

[Lysanne] Ouais, ouais.

[Jean-Marie] T'es encore liée avec l'amour, tu es cohérente je trouve. Tu n'es pas trop dans le champ à gauche. T'es pleine face.

[Lysanne] Oh, c'est écrit à la main, petit changement. Il y a plus d'amour dans celui-là.

[Jean-Marie] Ça se peut.

[Lysanne] Quelle est la plus belle phrase que tu as entendue de toute ta vie ? Comme je n'ai pas une bonne mémoire pour ce genre d'affaires là, souvent j'entends, je vois des choses, je fais « C'est beau » puis ça pause.

[Jean-Marie] Pense peut-être à encore tes enfants, ton conjoint, il y a peut-être quelque chose qu'ils t'ont dit. Ou même dans ton travail, tu as entendu quelque chose qu'on te dit à toi ,qui te concernait toi qui t'a vraiment fait vibrer.

[Lysanne] Il y a quelque chose qui revient, qui est drôle, c'est mon plus vieux quand il était jeune, il m'a dit : « Toi maman, tu n'es pas intelligente, tu es intellysanne. » , mais ça mes autres enfants le disent puis j'aime ça parce que je me fais comme une interprétation de ça, on est tous intelligents, mais on a une forme d'intelligence chacun qui est développée d'une certaine façon puis c'est vrai que je suis bien plus « intellysanne » qu'intelligente, c'est comme si ça englobe toute ma sensibilité, mon besoin d'amour donc ça je trouve ça cute parce qu'il y a de l'authenticité là-dedans.

[Jean-Marie] Bah, oui.

[Lysanne] C'est comme si c'était au-delà d'une blague c'était comme : « Moi c'est comme ça que je te perçois. »

[Jean-Marie] Mais c'est cute. C'est comme si ton grand avait reconnu ta forme d'intelligence à toi. « Intellysanne » .

[Lysanne] Ouais.

[Jean-Marie] C'est cute. Next.

[Lysanne] Que dirais-tu à la jeune version de toi-même de 8 ans ? Je dirais que ça va être une belle ride, let's go. Je n'essayerais pas de l'éduquer, elle s'est éduquée elle-même, ma Lysanne de 8 ans, c'était comme enjoy.

[Jean-Marie] Continue tu es bien partie.

[Lysanne] Oui, puis j'étais bien partie, j'étais déjà une tête de cochon puis j'étais difficile par moment aussi dans ma vie tellement j'avais une tête de cochon, mais ça, ça s'est transformé en détermination maintenant qui est mieux gérée puis tout ça. Mais tu sais je ne referais pas, il n'y a comme rien que je me dis : « Ah, j'ai trop perdu de temps à ne pas faire ci. » , comme je trouve que ça a bien été , puis les moments qui ont été difficiles, ils étaient importants puis les apprentissages qui sont sortis de ça, ils étaient importants puis ils sont plus forts que la difficulté vécue.

[Jean-Marie] Mais tu as une belle joie de vivre puis ça ne veut pas dire que tu n'as pas eu d'embuches puis que tu n'as pas eu de défis, que tu n'as pas eu de problèmes, mais tu dégages une légèreté, une joie de vivre, à la fois un côté très sérieux, très discipliné puis en même temps, tu as du soleil dans tes yeux, tu as un sourire de : « C'est le fun, la vie on s'amuse. » Tu as vraiment un côté Dr Clown en toi. Il est vraiment là.

[Lysanne] Mais je pense que oui. C'est ça c'est je pense que de m'être trouvée en tant qu'artiste dans la vie parce que tu sais moi dans le fond j'avais fait du plongeon enfant puis ensuite j'ai fait de l'impro, le secondaire 4 , 5, je tripais sur l'impro puis ensuite j'étais allée étudier à l'École Nationale de cirque donc à 17 ans, mais d'avoir trouvé que j'étais une artiste on dirait que ouais.

[Jean-Marie] Mais tu t'es trouvée vite, tu t'es trouvée dans ton rôle de maman vite à 19 ans, tu t'es trouvée vite comme artiste, comme athlète et tu fais juste te servir de ces beaux tremplins-là pour te propulser davantage à 40, 41 ?

[Lysanne] 42.

[Jean-Marie] 42, c'est quand même fabuleux, il y a des gens qui se trouvent plus tard puis c'est merveilleux, ils ont juste du turbo encore plus dans leur pratique, mais toi ça fait un bout que tu es le lapin Energizer.

[Lysanne] Ouais, mais je suis chanceuse parce que c'est varié, comme dans le fond je me trouve dans de nouveaux domaines, j'ai de plus en plus de mandats dans les médias, mes conférences donc les communications ça vient d'arriver un petit peu plus, mais ça m'intéressait déjà enfant c'est juste que j'avais choisi d'aller en cirque avant.

[Jean-Marie] Dernière question, dernière question.

[Lysanne] De m'être trouvée sur différents volets ça me plait parce que je continue de me chercher, chercher à m'améliorer.

[Jean-Marie] Tu vas te trouver, tu vas continuer à te trouver.

[Lysanne] Je continue de me chercher, mais je me suis déjà trouvée, c'est juste que je veux trouver d'autres choses. Quelle a été la plus grande surprise de ta vie ?

[Jean-Marie] Je te fais travailler hein ?

[Lysanne] Ouais. Je ne sais pas, je ne sais pas parce qu'on dirait que je sais des affaires c'est bizarre de dire ça là, mais je veux dire moi j'ai un bon instinct comme je ne peux pas te dire ah c'est une surprise d'avoir réussi tel objectif, quand je décide que c'est mon objectif bah je le sais.

[Jean-Marie] Ça ne sera pas une surprise.

[Lysanne] Non, je suis très rarement surprise, mais j'aime ça surprendre puis je suis toujours dans l'appréciation, mais il ne va pas m'arriver quelque chose et que je vais faire : « Oh mon Dieu, je ne m'y attendais pas, je suis vraiment surprise. » Je l'ai provoqué donc je m'y attends.

[Jean-Marie] Bonne réponse, c'est bien correct. OK, mais ma dernière question c'est je vais dire ton nom c'est : « Lysanne Richard c'est ... » . Comment tu le complètes ?

[Lysanne] L'amour. Non je ne le sais pas. C'est moi.

[Jean-Marie] Lysanne Richard c'est l'amour, c'est moi, c'est ? Je te donne une dernière réponse, c'est quoi ?

[Lysanne] Tout ça.

[Jean-Marie] Lysanne Richard c'est tout ça ?

[Lysanne] Ouais.

[Jean-Marie] Ce fut une mosus de belle heure passée avec toi.

[Lysanne] Oui.

[Jean-Marie] J'ai déjà hâte de te retrouver dans ton rôle de porte-parole au Défi sportif AlterGo.

[Lysanne] Oui.

[Jean-Marie] On a déjà une belle complicité, mais elle est davantage nourrie de par ta générosité à répondre, à te dévoiler alors je te trouve magnifique, c'est beau de te voir évoluer puis je sais que ce n'est pas fini. Je serais surpris si c'était fini. Alors c'était Lysanne Richard mon invitée aujourd'hui à l'émission « Porte-parole » . La musique que vous entendez est une composition de DJ M. L'idée originale c'est

Marie-Philippe Lemarbre et moi-même, Philippe Lapointe à qui je dis « Merci », c'est notre directeur à la Radio ici à Canal m, je dis « Merci » aussi à Jean-Sébastien Laliberté chef diffusion, merci à Mathieu Tessier notre metteur en ondes, à la recherche à la coordination Aya Jennifer Andoh et Gerlie Ormelet aux réseaux sociaux. Merci à toute ma belle équipe et merci à vous avoir été à l'écoute, on se dit à très bientôt pour une autre émission de « Porte-parole ».