

TMPPS3E1_fr

Intro

Ici SSN. Story Studio Network.

Tom Hoppe

Je m'appelle Tom Hoppe et je suis votre hôte du *Balado le plus douloureux*.

Nous entamons notre troisième saison et je tiens à vous remercier, auditrices et auditeurs du Canada, des États-Unis, de l'Europe, du Royaume-Uni et de l'Australie de soutenir le balado. Vos commentaires ont contribué à donner de l'ampleur au balado et à définir les sujets importants à vos yeux. Nous avons également reçu un bon nombre de réponses sur l'aide que le balado vous a apportée, alors continuez de nous envoyer vos suggestions.

Au cours des prochains épisodes de la troisième saison, il sera question de la science du yoga et de sa capacité réelle à soulager les personnes souffrant de douleur chronique, en compagnie de Neil Pearson de l'Université de la Colombie-Britannique. Nous parlerons de nouvelles recherches récemment publiées qui comparent les opioïdes et le cannabis et qui parlent de l'efficacité du cannabis en comparaison avec les opioïdes, en compagnie de Jason Bussa, Ph. D. Nous parlerons aussi de la manière dont on gère la douleur chronique au Royaume-Uni et de nombreux autres sujets. N'hésitez pas à vous abonner au balado pour vous informer des nouveaux épisodes. L'identité et la mentalité sont deux éléments importants dans la définition d'un nouveau but dans la vie, surtout si une personne a été blessée ou si elle souffre de douleur chronique.

Quand une personne a baigné dans une culture institutionnelle directive comme un vétéran ou un athlète professionnel, il lui est plus difficile de se définir et de se trouver un nouveau but dans la vie. Aujourd'hui, nous approfondirons la question de l'identité et de la mentalité et nous verrons comment une personne peut utiliser ce qu'elle a appris au cours de ses carrières antérieures pour faciliter sa transition vers une nouvelle vie.

Je suis aujourd'hui en compagnie de Leo Rautins, communicateur canadien, ex-joueur professionnel de basket-ball et ex-entraîneur en chef de l'équipe masculine nationale du Canada. Bienvenue au balado, Leo.

Leo Rautins

Merci, Tom. Heureux d'être ici.

Tom Hoppe

J'accueille aussi Cameron Gaunce, hockeyeur professionnel. Cameron, vous avez déjà participé au balado et nous avons abordé ce sujet. Bienvenue de nouveau.

Cameron Gaunce

Merci de l'invitation.

Tom Hoppe

Nous avons parlé tous les trois hors ligne d'identité et de mentalité et de l'impact que ces deux aspects peuvent avoir et aussi, de l'aide qu'ils peuvent nous apporter. Pour aider l'auditoire, cependant, j'ai pensé que pour commencer, nous allions parler un peu d'identité, de mentalité et du sens de ces notions pour nous.

Alors Leo, j'aimerais commencer par vous. Si vous repensez à votre parcours, comment l'identité et la mentalité vous ont-elles influencé lorsque vous êtes passé de joueur à communicateur et à ce que vous êtes maintenant?

Leo

Eh bien, je dois revenir à ma neuvième année. Je pense que nous en avons un peu parlé, en neuvième année — croyez-le ou non, pour une raison ou une autre — je savais que je jouerais dans la NBA.

Aussi fou que cela puisse paraître pour un enfant qui a grandi à Toronto, il n'y avait aucun doute dans ma tête, je savais que j'allais jouer dans la NBA. J'ai aussi un rapport terrible avec les mathématiques. Je ne veux rien avoir à faire avec les maths de ma vie, zéro. Je regarde le score quand il y a deux chiffres et je ne sais pas faire la différence. Terrible. Ce que je voulais faire, eh bien, je suis allé voir mon conseiller d'orientation qui était mon entraîneur de basket-ball et je lui ai dit : « écoutez, je veux et je vais jouer dans la NBA et je veux une carrière qui me permette de lier mes deux intérêts ».

Cela n'avait pas de sens pour moi de dire être un athlète professionnel, d'avoir un profil, une plateforme — quel que soit le nom qu'on lui donne — pour me retrouver ensuite dans un labo quelque part, dans un tout autre domaine de travail. Je suis encore dans le

sport. Pas de maths. Nous avons donc commencé à parler de toutes sortes de choses et nous en sommes arrivés au journalisme parlé.

J'aime parler. J'aime écrire. J'aime tous mes cours d'anglais et ce genre de sujets. Cela m'est donc apparu comme un lien parfait. Et le profil de l'un pouvait profiter à l'autre. Et les expériences de l'un profitaient à l'autre. J'ai donc forgé ce plan en neuvième année; puis j'ai reçu le meilleur conseil que j'ai jamais reçu d'un professeur à ma première année à l'université, quand il m'a dit : « ton diplôme ne veut rien dire, ton CV veut tout dire ».

À partir de ce moment-là, même si je suis devenu un athlète professionnel, j'ai eu beaucoup de blessures, malheureusement, une tonne de blessures. J'ai donc toujours fait quelque chose pour me constituer un CV. Chaque fois que je ne pouvais pas jouer, j'écrivais, j'ai joué en Italie et j'ai écrit dans le *Corriere dello Sport*. J'ai participé aux émissions anglaises de Radio-Canada sur les Olympiques, entre ma première et ma deuxième saison dans la NBA.

Tout ce que je pouvais faire, je l'ai fait. Alors, quand le jour est finalement arrivé où je ne pouvais plus jouer, j'avais un curriculum vitæ. J'ai pleuré sur mon sort. J'ai eu une intervention chirurgicale. On m'a dit, c'est fini. J'ai pleuré, j'ai bu et le lendemain, j'ai obtenu un nouvel emploi qui commençait une semaine plus tard à la télévision. Mon identité s'est donc forgée sur deux plans. Le premier, comme athlète professionnel et le deuxième, mon plan de carrière pour la suite.

Je pense que j'ai beaucoup de chance parce que, pour une raison ou une autre, je savais très bien quel était mon premier choix, et j'ai essayé de trouver quelque chose pour le compléter. En revanche, beaucoup d'athlètes ont de gros problèmes, et je le vois de mes propres yeux tout le temps. Même dans ma propre famille, j'ai des fils qui ont joué dans la NBA. La question à se poser ensuite est qu'est-ce qu'on va faire après?

Je pense que pour beaucoup d'athlètes, la question est énorme et cela se répercute vraiment sur leur identité parce qu'elle est presque entièrement basée sur le fait d'être un athlète. Il devient très difficile alors de passer à l'étape suivante ou de trouver ce qui peut te donner la même identité, le même sentiment, et ainsi de suite.

Tom Hoppe

Oui, non, ce sont de très bons points. Je veux dire, maintenant que tu ne joues plus — que tu ne peux plus jouer — et tu as parlé de la façon dont s'est faite ta transition. Mais

toi, Cameron, tu joues encore, n'est-ce pas? Donc, les jeunes joueurs, savent-ils ce qu'est l'identité? Sont-ils conscients de la façon dont ils ont changé en tant que personnes? Réfléchissent-ils à ce qu'ils vont faire de leur avenir, quand, si ce moment arrive, ils devront quitter le jeu?

Cameron Gaunce

Pour répondre à tes questions, est-ce qu'ils portent attention? Est-ce qu'ils reconnaissent cette question? J'ai l'impression, malheureusement, qu'un grand nombre... quand je parle à des joueurs de hockey, que leur intelligence émotionnelle n'est peut-être pas aussi grande et que leur conscience de soi n'est peut-être pas aussi grande que peuvent l'être d'autres facettes de la vie. Alors, quand cela finit par se produire, ces joueurs ont de la difficulté à échapper à leur propre monde.

Quand Leo parlait de... lui, en neuvième année, qui savait qu'il allait faire partie de la NBA et que c'était ce qu'il voulait faire. J'ai grandi un peu différemment. J'ai regardé ces derniers jours le repêchage de la LNH et on y disait beaucoup « ce gamin était le meilleur joueur en grandissant », et j'étais probablement le quatrième meilleur joueur de mon équipe de hockey mineur quand j'étais jeune.

J'ai joué avec trois gars qui jouent encore dans la LNH aujourd'hui. Je ne suis même pas le meilleur hockeyeur de ma famille. Mon frère cadet joue, et il est un choix de premier tour. Il joue depuis longtemps. Alors, mon identité de joueur de hockey n'a pas vraiment pris forme avant, je pense quand j'ai commencé à jouer au hockey junior.

À ce moment-là, j'ai eu du mal à comprendre ce que je sais maintenant, que c'est ainsi qu'on me connaît, Cameron Gaunce, le joueur de hockey. J'ai eu de la difficulté à le comprendre au début. Une fois, cependant, que je ne suis rendu compte de ce qui s'en venait vers la fin de ma carrière. Si je pense au golf comme analogie, je pars probablement du 18^e trou.

Cela devient difficile parce que Leo a parlé du plan qu'il avait mis en place et il me semble qu'il ait fait ce que tout le monde espère pouvoir accomplir, c'est-à-dire rester aussi actif. Écrire dans un journal italien me paraît génial. Toutes ces choses. J'essaie de garder autant de portes ouvertes que possible, mais Tom, nous en parlions justement avant d'entrer en ondes.

Si cela devait arriver... Oui, je peux emprunter certaines voies, mais je crains de ne pas choisir la bonne ou ce que je vais faire ensuite ne soit pas la bonne chose parce que, comme je l'ai dit, depuis que j'ai 16 ans et même avant, j'ai essayé et tout ce que je savais, c'était que je devais travailler pour devenir un joueur de hockey. On se réveille le matin et c'est l'objectif de la journée.

Devenir meilleur à son travail. Alors, une fois que cet objectif disparaît, est-ce que ce nouvel emploi est celui que j'aurai jusqu'à la fin de ma vie? Est-ce pour ce travail que je me réveille tous les matins? Alors, cette idée de mentalité et d'identité des joueurs, d'après ma propre expérience, est une idée qu'il est difficile de bien saisir en début de carrière, puis qu'il faut passer à autre chose.

Je m'inquiète de ce qui va se passer.

Tom Hoppe

Oui, je pense à cela aussi. Je n'étais pas bon en maths non plus et j'ai aussi joué au hockey; je veux dire, j'ai joué au hockey quand j'étais jeune et un peu dans l'armée, mais si on m'avait enlevé mon bâton, je serais probablement tombé. C'est ça, mais c'est toute cette histoire, vous savez, les emplois sont décidés. Cela a été la même chose quand j'ai quitté le service. Bon, ça allait, mais qu'est-ce que je vais faire de ma vie? Je retourne sur les bancs d'école ou je fais autre chose. J'ai cependant observé au fil des ans, j'ai vu – et je me demande si c'est la même chose dans les sports comme on le voit dans le monde des vétérans – c'est quand il est question d'identité et de culture, aller travailler est en soi un processus, non?

On va simplement au travail, mais avec la mentalité du monde d'où l'on vient – dans l'armée, c'est la mission d'abord, soi en dernier, pousser, pousser, pousser, ne jamais abandonner, ravalé, garder la tête haute, tout ce genre de choses, ce qui est bien. Les employeurs recherchent ces compétences, mais les employeurs disent aussi que ce sont des gens différents. Simplement, dans leur façon de parler.

Puis, les militaires disent que les civils sont différents. Les militaires ne comprennent pas que c'est nous qui avons changé. Il m'a fallu longtemps pour comprendre que je suis différent, que j'ai changé, pas le monde civil, n'est-ce pas? Être à l'heure, toutes ces questions dont nous avons parlé hors ligne.

Est-ce la même chose dans le monde des sports? Par exemple, trouvez-vous que oui, vous pouvez passer à un autre emploi, être un communicateur ou autre, mais que votre mentalité est différente de celle d'un groupe de civils avec lesquels vous deviez vous retrouver autour d'une table? Est-ce différent et en quoi êtes-vous plus motivé que la moyenne des gens?

Est-ce que cela a du sens? J'ouvre la conversation entre nous trois, ce n'est pas une séance de questions et de réponses ou autre, mais...

Leo

Oui, je me lance. Je pense que nous sommes différents et personnellement, je le vois comme une bonne chose parce qu'on a un but. C'est bien, je pense.

Quand je rencontre dans le cadre de mon travail de vrais professionnels dans ce qu'ils font, ils sont aussi différents, non? Il y a certains communicateurs qui sont des gens disciplinés. Ils sont performants, ils font ceci, ils se préparent, ceci et cela, ils sont donc différents d'une personne ordinaire. Je pense que nous sommes différents des gens ordinaires parce que c'est ce qu'on nous a toujours appris à faire.

On se prépare, on se tient prêt, on est à l'heure parce qu'il y a des répercussions si l'on n'est pas à l'heure. Il y a des répercussions si l'on n'est pas prêt. Cela peut être dévastateur. C'est pourquoi je pense qu'il y a une grande différence. Parfois, je me sens frustré de côtoyer des gens ordinaires qui n'ont pas cette discipline, qui n'ont pas ce sens des responsabilités et qui pensent peut-être qu'on leur doit quelque chose.

Je pense, Cameron, je suis sûr que tu ressens la même chose. On ne pense pas avoir droit à quoi que ce soit. On doit tout mériter, chaque jour. Dans le sport, ce n'est pas seulement ce qu'on a fait aujourd'hui ou hier. C'est, qu'est-ce que tu vas faire pour moi aujourd'hui? Il n'y a pas de droit à cet égard. Je me fiche de savoir combien tu gagnes.

Si toi, si tu es nul alors que tu viens de décrocher un gros contrat, on va te détruire. Alors, chaque jour est un nouveau jour de travail et de performance. Je ne sais pas, je ne sais pas si tu ressens la même chose, Cam.

Cameron Gaunce

Non, je suis tout à fait d'accord. Je suis fondamentalement tout à fait d'accord avec tout ce que tu viens d'évoquer. Par exemple, quand on dit qu'on est un peu différents, oui, on est un peu différents au hockey.

Je me rends compte que je suis un peu différent. Dans le sens où, rien qu'en connaissant vos deux noms, j'ai envie de vous donner des surnoms de hockey, comme Rautcey et Hopper.

C'est comme... Si je fais cela, par exemple, quand j'ai assisté à la conférence sur la douleur, je ne peux pas donner de surnom aux gens. Ce n'est pas possible. Je dois dire Monsieur, docteur ceci ou cela, et juste ça, c'est une mentalité que je dois changer en quelque sorte. Mais quand on dit qu'on est différent, c'est simplement un comportement appris. Comme moi, en grandissant, le comportement que j'ai appris est de travailler aussi fort que possible à cette tâche en particulier parce que c'est de cette façon que tu en tireras le meilleur profit. Puis si cela devait ensuite se transposer en quelque chose d'autre, j'ose espérer que ce sera la même chose, peu importe ce que je déciderai de faire ensuite, je vais faire de même, je ne laisserai rien au hasard. Je serai celui qui va n'épargner aucun effort, celui qui travaillera aussi, sinon plus fort que tous les autres autour de moi et j'espère que cela donnera des résultats.

Leo, tu viens de dire que d'après ce que tu vois chez les commentateurs, il y a des professionnels qui font tout ce qu'ils peuvent faire pour devenir les meilleurs qui soient. Et même si je n'ai pas autant de connaissances et d'expérience dans différents domaines, les fois où j'ai, par exemple, participé aux négociations d'une entente de convention collective au nom de notre syndicat, lorsque l'autre partie se présente à la table, on voit à quel point tous ses représentants sont préparés.

Ils connaissent à fond la convention collective. De mon point d'athlète, je trouve que c'est très semblable à moi, en ce sens qu'ils veulent juste être meilleurs que moi. Ils veulent avoir l'avantage sur moi. Tout comme au jeu, si je joue au hockey et je sais que certains joueurs aiment certains jeux, ils vont se manifester.

Je sais qu'ils voudront utiliser leur revers ou leur coup droit. Je sais que je vais ensuite les contrer. Dans les négociations de l'entente de convention collective, l'autre partie veut savoir ce qu'on va proposer et elle aura autant, sinon plus d'information, pour s'y opposer. J'ai remarqué que tant que les athlètes peuvent se rendre compte que ces traits

qu'ils ont appris et mis en pratique pendant des années et des années peuvent fonctionner, ils doivent juste comprendre que ce n'est pas exactement la même chose.

Leo

Oui, et à ce propos, je pense que les athlètes tombent parfois dans le piège d'une vie très organisée. C'est la même chose pour les militaires, non? On sait qu'à huit heures du matin, on doit être ici, qu'à midi, on doit être ici, et ainsi de suite, j'avais l'habitude de détester quand la saison se terminait.

Je détestais ça parce que... j'étais déjà comme ça à l'université. Dans le temps, je jouais à l'Université de Syracuse et quand la saison se terminait, je me retrouvais avec beaucoup de temps libre et je devais trouver des gars pour m'entraîner, faire une partie. Je détestais ça. Je me suis toujours demandé comment un étudiant ordinaire pouvait se plaindre de ne pas avoir de temps.

Parce que je n'avais rien d'autre que du temps. Ça me rendait fou. Cela me rendait fou de devoir trouver un moyen de réunir une bande de gars pour jouer une partie. Parce que nos vies sont tellement organisées. Je pense, pour cette raison, que beaucoup d'athlètes ont beaucoup de mal à cet égard quand ils cessent de jouer, que tout n'est pas structuré comme ça.

Et je suis sûr, Tom, que vous pourriez en parler mieux que nous tous en ce qui concerne l'armée.

Tom Hoppe

Oui, effectivement. Il y a deux ou trois choses dont vous avez tous les deux parlé et qui, comme l'a dit Cameron, sont de bonnes compétences à mettre à profit quand on revient à la vie civile, mais il s'agit d'être conscient que cela sera aussi différent. Le côté organisé dont tu as parlé, Leo, est tout à fait pertinent du point de vue militaire, du point de vue d'une culture où tout à peu près est fait à votre place, en un sens, n'est-ce pas?

Si j'avais un problème, quelqu'un allait s'en occuper. Parce que ton emploi dans l'armée est de faire ce que tu as à faire, selon l'emploi. J'étais dans les armes de combat, alors mon travail, c'était de me préparer à combattre. C'était ça mon travail! Toute l'administration derrière était prise en charge pour moi. Une fois qu'on quitte le service, cet horaire organisé disparaît.

Il n'y a plus personne pour s'occuper de soi. Il faut, par exemple, trouver son propre médecin de famille, tout se fait sur la base. Donc, il faut se trouver un médecin de famille. Je me souviens que la première fois où j'ai voulu aller à Montréal — on vivait à Kingston — après le service, je me suis dit : « je dois avoir une permission pour faire ça ».

Parce que normalement, il faut une permission pour sortir. Ce sont ces petites choses que le commun des mortels peut faire, ce n'est pas grave. Mais, s'il y a une conséquence à ne pas faire ce qu'on est censé faire et maintenant qu'on peut la faire, cela nous désarçonne un peu. On se dit, mais qu'est-ce qui se passe ici?

Est-ce que je peux y aller?

Leo

C'est en plein ça. Effectivement.

Tom Hoppe

Voilà où je veux en venir. J'ai vu un certain nombre de vétérans et un de mes amis, malheureusement, s'est suicidé parce que c'était trop difficile pour lui. Il avait de bons emplois, mais il avait du mal à faire cette transition. Il venait d'une famille militaire, puis il s'est enrôlé dans l'armée et tout d'un coup, ensuite, il s'est retrouvé dans le monde réel.

« Je pensais — m'a-t-il dit un jour où je l'ai rencontré au gym — que ce serait juste comme une autre affectation, Tom ». Comme s'il était affecté sur une autre base et il ne parvenait pas à gérer. Bon. C'est là, je pense, que se trouve le décalage. Nous avons les compétences, mais c'est en quelque sorte la mentalité dont nous ne sommes pas conscients, est-ce que cela a du sens?

Leo

Hé, est-ce que peut faire un commentaire? Tu as dit « bienvenue dans le monde réel ». C'est l'une des remarques qu'on me dit qui me rendent fou, parce que j'étais dans un monde réel, mon monde, qui était très réel pour moi et je faisais tout dans mon monde et ne pensez pas que mon monde était plus facile que le vôtre.

Une fois encore, je reviens à l'époque de l'université. Je me souviens d'étudiants qui me disaient : « tu manques un cours, tu vas là. Tu fais cela ». Eh bien, c'est mon travail qui me fait manquer les cours. Mon travail qui m'emmène à Pittsburgh ou ailleurs. Ton père paie

tes frais de scolarité, non? Alors quand quelqu'un me parlait du monde réel, ça me rendait fou.

Même si on parle de deux mondes distincts? C'est évident. C'était l'une de mes bêtes noires. Je me disais, mais non, j'ai un monde réel, vous savez?

Cameron Gaunce

Je ne pourrais pas, je le répète et dans le même ordre d'idées, j'ai grandi avec trois autres gars dans mon équipe de hockey mineur qui ont tous eu des carrières très réussies dans la LNH.

Le point de vue de tout le monde autour de moi est « hé, qu'est-ce que tu veux dire? Tu es un joueur de hockey professionnel. Ta vie est... je n'ai pas vécu la même expérience. J'ai eu 13 saisons et je pense que tous les ans, j'ai déménagé 27 fois. Mes finances sont très différentes des leurs. Alors d'entendre des choses comme « voyons, Austin Matthews est sur le point de signer un contrat de 14 millions sur 5 ans ».

Oui, oui. C'est lui et je ne suis pas lui. Je vis une expérience très différente. L'idée que les joueurs de hockey ou les athlètes ont tous le même mode de vie est insensé. Au cours des dernières années, je peux probablement vous parler de la plupart des lois concernant l'immobilier dans six États différents. Je peux vous dire que les contrats d'assurance de tous ces États, encore une fois, comme vous parlez du monde réel, j'ai dû vivre beaucoup d'expériences du monde réel qui auraient pu être uniques à d'autres et à moi, mais il y a des choses que j'ai vécues aussi, d'une façon différente seulement.

Tom Hoppe

Oui. Je pense... vous dites que les deux mondes — vous savez, les athlètes et les vétérans — sont différents, mais plus je vous parle à tous les deux et à quelques autres personnes, plus je constate de similitudes et je pense que les différences sont ce qui nous donne notre force. Que pourrions-nous faire pour aider les gens qui ont de la difficulté, parce que du côté des vétérans — et je vais vous exposer notre point de vue et j'aimerais que vous interveniez si vous le souhaitez — il y a eu beaucoup de recherches sur l'identité et la culture. Je peux vous citer des noms. Il y a eu beaucoup de recherches sur la science de la douleur, beaucoup de recherches sur le soutien des pairs, mais l'une des lacunes qu'on a observées concerne toute cette mentalité acquise, et c'est très bien, et je vais probablement recevoir des commentaires des gens, mais vous savez, suivre un programme de transition pour trouver un emploi, c'est une chose.

Faire la transition et peut-être parler de ses sentiments est une autre chose, mais si on ne sensibilise pas les gens à leur manière d'agir... les militaires ne seront plus dans l'armée, ils seront mis dans une situation et ils recommenceront automatiquement à agir d'une certaine manière, sans même savoir qu'ils l'ont fait.

Et si on ne parvient pas à les en rendre conscients, je pense que ce sera un obstacle à leur progression. Si on pense... par exemple, c'est ce qu'on fait au Défi alpin. On parle de mentalité, ce qui aide à aller de l'avant. Dans le monde des athlètes professionnels, d'après ce que je vous entends dire, il y a beaucoup de similitudes entre la structure, l'identité et la culture.

Et il me semble qu'un athlète qui quitte sa profession aura des comportements intrinsèques dont il n'est peut-être pas conscient et qui influencent sa façon d'être. Si tel est le cas, que peut-on faire pour l'aider à réussir? Comme toi, Leo, tu as réussi, n'est-ce pas? Tu as réussi dans un emploi et as-tu réussi aussi à modifier cette mentalité?

Comprendre les différences entre toi et le monde civil et comment tu pouvais t'adapter, et puis toi, Cameron, comment tu pourrais... Oui.

Leo

Oui, je pense que je suis à l'aise dans ma vie, dans le milieu dans lequel je suis, les différences, et c'est à cet égard que je pense qu'il est important, Tom, est de dire qu'il n'y a pas de honte à aller chercher de l'aide. Il n'y a pas de honte à demander de l'aide parce que la transition ne sera pas sans heurts pour tout le monde, qu'il s'agisse d'un militaire ou d'un athlète professionnel. Il y a beaucoup de possibilités et certaines peuvent simplement être...

Une personne qui vous aide à vous rendre compte que toutes vos compétences, par exemple en tant qu'athlète, peuvent se transformer et peuvent être utilisées à bon escient. On ne s'en rend peut-être pas compte. On ne voit peut-être pas tout cela. Comme Cameron l'a dit, son expérience dans l'immobilier et les assurances, par exemple. Cela pourrait être une autre carrière, vous savez?

Je vous garantis que je pourrais aider n'importe qui à voyager en Europe grâce à mon expérience de la vie en Europe et des voyages. On a donc toutes ces choses qu'on a

acquises au fil du temps et qu'on ne sait peut-être même pas qu'on possède qui peuvent s'appliquer et nous aider dans le monde réel. Et voilà, encore le monde réel.

J'ai mal choisi ma façon de dire, mais dans cet autre monde, dans cet autre monde. Donc, je pense que ce n'est pas... qu'on n'a pas à avoir honte, à avoir l'impression que c'est indigne de soi, à penser que quelque chose ne va pas chez soi parce qu'on va chercher de l'aide. Je pense que c'est vraiment important.

Cameron Gaunce

Oui. Quand je pense au comportement civil par rapport au comportement de l'athlète, par exemple, si on nous dit de faire quelque chose, pendant une partie, et si ce n'est pas fait immédiatement, il y a des conséquences. J'ai beaucoup de difficulté en ce moment en tant qu'athlète lorsque je vois d'autres personnes autour de moi — ou des amis ou autres — à qui on dit qu'il faut faire quelque chose et que rien n'est fait immédiatement et qui se disent, c'est correct.

Cela va se faire, c'est quelque chose avec lequel j'ai du mal. J'ai quelques autres choses auxquelles je travaille en dehors du hockey et quand on dit que quelque chose doit être fait, je m'attends à ce qu'on vous dise de le faire. Ça va se faire immédiatement. Et ça ne se fait pas. Et j'ai de la difficulté à conceptualiser l'idée que, d'accord, ça va.

Comme si on disait qu'on n'avait pas le temps, comme ça, c'est une des choses qu'un civil ou dans d'autres emplois, ce n'est peut-être pas aussi urgent. Alors que dans les sports, si on vous dit de faire quelque chose, vous le faites. Et si vous ne le faites pas, quelqu'un d'autre le fera. Et pour quelqu'un qui a fait des allers-retours entre la Ligue américaine de hockey et la LNH, si vous ne le faites pas, d'accord, eh bien, il y a un jeune qui va le faire.

Peut-être pas tout à fait de la même manière, mais tout aussi bien et pour moins cher. Il existe de meilleures options après soi. Tout cela pour moi n'est qu'un exemple de comportement civil avec lequel j'ai de la difficulté.

Tom Hoppe

Oui, je te comprends. Dans l'armée, il y a la loyauté, l'honneur, l'honneur et le devoir. L'obligation de faire ce qu'il y a à faire.

C'est vrai. Et le système de valeurs. Et à ce jour, je veux dire, je ne suis plus dans l'armée depuis 20 ans — depuis 2002 — et j'éprouve encore de la difficulté avec ça encore

aujourd'hui. Je dois me retenir parce que cela me rend fou de voir que si on a un travail à faire, il faut le faire et bien le faire. Il faut aussi être honnête et honorable avec les gens avec qui on travaille, parce que c'est comme ça qu'il faut être sur le champ de bataille, n'est-ce pas?

Il faut veiller les uns sur les autres et pouvoir se faire confiance les uns, les autres. J'imagine que c'est la même chose dans le sport, non? Il faut pouvoir faire confiance à ses coéquipiers pour réussir ensemble. C'est vrai. J'ai de la difficulté avec le manque de rigueur et ce système de valeurs qui est uniquement tourné vers soi, vous savez. Quelqu'un m'a dit un jour : « Tu sais peut-être quelque chose, mais peut-être tu ne comprends pas entièrement ».

Et je pense que c'est là que la prise de conscience intervient. D'accord. Maintenant, je vois la différence entre mon système de valeurs et le leur. Très bien, qu'est-ce que je dois faire maintenant? Comment puis-je faire le lien entre les deux? Vous savez, je pense que c'est...

Leo

Oui, on ne peut pas arriver et être l'athlète détestable ou le militaire ou ex-militaire détestable.

Il faut trouver la façon de faire. Encore une fois, il faut y réfléchir. Cameron, tu as fait partie de différentes équipes. J'ai fait partie de différentes équipes. Il faut donc trouver un moyen de se fondre dans le groupe. Trouver une façon de s'intégrer, n'est-ce pas? Autrement dit, d'être un bon coéquipier. Il y a des moments où l'on doit faire des compromis, d'autres où l'on prend la parole, d'autres où l'on fera toutes sortes de choses pour s'intégrer.

Et je pense qu'il faut en faire autant, c'est une compétence, c'est comprendre l'ambiance. N'est-ce pas? C'est une habileté et je pense qu'il faut l'appliquer parce qu'il arrivera qu'on se sente frustré et on ne peut pas simplement dire : "Hé, non, non, je ne travaille pas de cette manière. Il faut trouver une manière, et là encore, il y aura des moments où on prendra la parole parce qu'on saura qu'il y a peut-être un meilleur moyen de faire.

Je pense cependant que la capacité de saisir l'ambiance est une compétence qu'on acquiert tous dans nos autres carrières et qui peut certainement être appliquée pour rendre la transition plus agréable pour tout le monde, pas seulement les autres autour de nous, mais soi-même aussi, en fin de compte.

Cameron Gaunce

Oui, le numéro de l'athlète arrogant s'épuise de plus en plus au fil des jours et, pour vous donner un exemple, cet été, j'ai pu aller avec ma femme Andrea à la conférence sur la douleur chronique — à la conférence de la Société de la douleur qui s'est tenue à Banff — et j'ai pu te voir y faire une présentation et tu as fait de l'excellent travail. Quand j'étais là, j'ai peut-être dit cinq mots parce qu'en étant là-bas, je me suis rendu compte d'abord que j'étais totalement dépassé par ces médecins autour de moi, ces membres estimés de cette conférence qui étaient tous là pour des raisons données.

Et moi, j'étais juste là et je n'étais pas impliqué, je n'étais impliqué dans rien. J'étais donc là et je me présentais simplement : "Bonjour, je suis Cameron, le mari d'Andrea, et encore une fois, quelle était mon identité là-bas? Et quelle était ma place là et de me rendre compte que je n'étais qu'une autre personne avec un porte-nom et que je devais rester silencieux. Assieds-toi là, mâche la bouche fermée, c'était essentiellement tout ce que je pouvais faire. Chaque fois qu'on voit ça, j'adorerais aider à quoi que ce soit, comme le moment où le Centre d'excellence de la douleur chronique pour les vétérans canadiens, lorsque vous étiez sur le point de faire votre présentation, j'aurais aimé dire, est-ce que je peux faire quelque chose?"

Puis-je faire ceci? Puis-je faire cela? Non, tais-toi, ne nuis pas, laisse les autres faire leur travail. Je le répète, mâcher la bouche fermée parce que c'était pendant un déjeuner. J'ai donc dû faire ces choses, mais dans une équipe, surtout pour moi, j'ai été le vieux, j'ai été l'un des plus vieux de l'équipe pendant les quatre ou cinq dernières années et j'ai eu 20 ans, bientôt 40, non seulement pour les cheveux, mais pour tout le reste aussi. J'ai donc dû jouer ce rôle. Parfois, j'ai dû m'avancer, par exemple en me faisant plus entendre ou en aidant un joueur quand il en avait besoin. Quand on me place dans un milieu où ce n'est pas nécessaire, où l'on n'est pas censé faire grand-chose, voire rien du tout, c'est difficile pour moi de le faire.

C'est quelque chose que je dois continuer à apprendre : il y a des milieux différents pour des personnes différentes. Et je dois donner le meilleur de moi-même dans chacun d'entre eux.

Leo

L'une des choses que j'ai toujours essayé de faire c'est de penser en termes d'équipe. Je crois fermement que, disons qu'on se présente sur un plateau, on est trois ou quatre.

Si l'un d'entre nous n'est pas bon, personne ne le sera. Si l'un d'entre nous rate complètement son coup, tout le monde va le rater. Parce qu'il faut... on fait tous partie du même groupe. Non? Les gens ne vont pas se rappeler qu'un d'entre nous a eu l'air terrible, ils vont plus se rappeler que tout le monde était mauvais, peu importe ce que chacun, individuellement, aura dit.

En tant qu'athlète, j'ai toujours essayé d'améliorer mes équipes. Donc, ce que je vais faire, c'est de voir ce qui se passe sur le plateau, et la première chose que j'ai faite... par exemple, quand j'ai vu des gens faire certaines choses, j'ai commencé par dire : "c'est en fait une excellente histoire qui... je sais qu'il y a un entraîneur professionnel qui est un type formidable au sein de la NBA, il s'appelle Hubie Brown, c'est aussi un excellent commentateur.

Hubie Brown est venu quand nous avons commencé à décrire la NBA au Canada, le service de divertissement de la NBA a fait venir tous ces gens et Hubie nous a parlé et nous a dit : 'voilà ce que vous devez faire, trouvez quelqu'un en qui vous avez confiance. Quelqu'un qui connaît un peu le métier, qui comprend votre façon de parler, qui viendra vous voir et vous dira : 'Hé, tu as dit des conneries' ou 'hé, c'était bien. Cela n'avait pas de sens. Peu importe. Quelqu'un en qui vous aurez confiance, parce que voilà ce qui va se passer. Vous allez décrire une partie et on vous dira 'excellent travail'. Vous allez décrire une partie. Encore excellent travail. Vous allez décrire une autre partie. Excellent travail. Puis un jour, quelqu'un va vous dire que vous êtes congédié et vous allez vous rendre compte qu'il n'y a rien eux entre les deux.

Et devinez quoi? Pendant 27 ans, j'ai entendu très belle partie, très belle partie. Je n'exagère pas. J'ai eu, pendant toutes ces années, un producteur qui a mis un peu de temps à essayer d'aider. Très bien. Tout le reste du monde a fait son travail, mais personne... vous pourriez être assis là avec votre col tout de travers à la télévision et personne ne va rien dire.

Ce qui est encore plus incroyable, c'est qu'un gars est assis là pour s'assurer que votre col est bien placé. Vous avez un producteur, un réalisateur, tous ces gens, vous avez un gars avec qui vous êtes assis, avec qui vous travaillez, vous savez, donc j'ai toujours essayé de dire, je commence par dire à quelqu'un, je raconte l'histoire de Hubie Brown et je dis, écoute, je veux juste aider.

J'ai remarqué ton col. Parce je ne peux pas, même si je n'aime pas du tout les gens. Cela me dérange plus qu'ils aient de la difficulté et qu'ils fassent quelque chose qui pourrait nuire à leur carrière que de mettre ma fierté de côté et d'essayer de les aider. C'est vrai. Je pense que cela vient du fait qu'en tant qu'athlète, je veux, premièrement, que notre équipe gagne.

Deuxièmement, je veux que tu réussisses. Je veux aider. Je pense que c'est quelque chose qui vient de ma carrière de basketteur et d'entraîneur et que j'essaie d'appliquer d'une manière très subtile, très polie, sans avoir l'air du gars qui sait tout – aider les gens autour de moi.

Tom Hoppe

Oui. Je crois que cela fait partie du rôle d'un leader et du fait d'appartenir à une équipe que d'aider les gars.

Il ne nous reste plus beaucoup de temps. Je pense qu'on pourrait parler très longtemps. La prochaine fois, on devrait ajouter de la bière à la conversation, mais, non, ça a été une bonne discussion. Je sais que ce tu veux dire aussi, Cameron, quand je vais à ces conférences. Je ressens la même chose, je voudrais me proposer mes services, savoir quand aider et comment le faire.

À mon avis, il s'agit simplement d'apprendre quand le faire. C'est facile à faire quand on fait partie d'une équipe. Donc, seriez-vous d'accord avec moi pour dire, d'après tous vos propos, qu'il faut simplement être conscient des changements qu'on a subis et qu'il faut apprendre à les appliquer? Est-ce là une grande leçon à retenir pour notre auditoire?

Cameron Gaunce

Oui, je pense que l'introspection doit occuper une place beaucoup plus importante en athlétisme. Réaliser en quelque sorte... qui on est, les changements qu'on a vécus et la façon dont ils peuvent nous influencer plus tard. Je pense que trop souvent, on est tellement concentré sur la tâche à accomplir qu'on oublie certains de ces aspects. Je pense aussi qu'il est très important de prendre conscience de soi.

Leo

Hé, quand on cherche... quand on dit... parfois on parle d'aide professionnelle, mais on peut, on peut chercher, Cameron, vous connaissez beaucoup de personnes qui sont

passées du monde du hockey à l'autre monde, le monde des affaires, celui des entreprises. Je connais beaucoup de gens.

Je trouve que lorsqu'on aborde les gens et qu'on leur dit : "hé, tu sais, j'ai un ami qui travaille dans l'immobilier. Hé, tu sais, pouvons-nous parler? Peux-tu m'aider? Les gens seront tout à fait disposés à le faire. Il ne s'agit pas seulement de consulter un psychiatre, un thérapeute ou quelqu'un d'autre. Parfois, il suffit de s'adresser aux personnes auxquelles on a accès.

Parce qu'on a accès à beaucoup de gens dans le cadre de nos carrières. Je constate qu'ils sont plus que disposés à parler de leurs histoires de réussite, des petites choses qui peuvent, comme je dis toujours, aider à aller du point A au point B en ligne droite, au lieu d'emprunter des chemins détournés comme je dois le faire et comme beaucoup doivent faire, si on partage l'information, c'est en fait emballant.

C'est en fait génial de pouvoir le faire. Je pense qu'on peut tous rechercher des personnes comme ça, qui seraient prêtes à aider, et tirer parti de leur aide.

Tom Hoppe

Oui. Et je pense que cela est lié à toute la question du leadership qui consiste à aider nos équipes et nos camarades. Je suis du même avis. Si on peut aider un vétéran à comprendre la mentalité, sa transition s'en trouvera facilitée.

Il n'aura pas de mal, parce que ses difficultés se répercutent sur sa famille. À mon avis, c'est utile. J'aimerais donc vous remercier tous les deux d'avoir participé au balado. Cela sera utile aux gens. Leo, vos observations ont été utiles parce que vous avez fait tout ce parcours et toi, Cameron, cela reste à faire.

Je ne sais pas où tu en es. Tu joues toujours, je suppose. Tu continues à jouer. Donc, tu...

Leo

Joue aussi longtemps que possible, mon ami. Joue aussi longtemps que possible.

Tom Hoppe

On en parlait justement.

Leo

J'aurais joué, j'ai joué jusqu'à ce que je ne puisse plus courir aussi vite.

Cameron Gaunce

Nous en parlions justement. Bien, je vais probablement devoir être traîné hors de la patinoire à mon corps défendant.

Leo

J'ai essayé de le dire à mon fils. Il a pris sa retraite. Je lui ai dit, ne le fais pas, ne le fais pas.

Tom Hoppe

Alors, merci, Cameron et Leo, d'avoir participé à cet épisode.

Leo

Cela m'a fait plaisir, Tom. Merci. Un plaisir de te rencontrer, Cameron.

Cameron Gaunce

Merci beaucoup à vous deux.

Tom Hoppe

Très bien, alors le prochain épisode – et merci à toutes et tous de nous avoir écoutés. Notre prochain épisode portera sur la science du yoga et la douleur chronique.

Pour nous faire des commentaires sur le balado ou obtenir plus d'information sur la douleur chronique, vous pouvez visiter notre site Web à <https://www.veteransdouleurchronique.ca/> ou nous suivre sur Facebook et Twitter à @ChronicPainCoe, ainsi que sur Instagram, @ChronicPain_Coe. Merci et gardez l'espoir vivant!

EXTRO

Le balado le plus douloureux est produit pour le Centre d'excellence sur la douleur chronique par Story Studio Network et iContact Productions.