



EN 1990, Serge LaFlamme a obtenu l'homologation d'un record dans le *Livre des records Guinness* en fracassant 208 blocs de béton en 74 secondes.



Serge LaFlamme a un parcours hors norme. Cet ancien décrocheur est devenu champion des arts martiaux, cascadeur, acteur et maintenant auteur, maître et mentor. Il se confie à *Dernière Heure*.

PHOTO: FRÉDÉRIC CÔTÉ

SERGE LAFLAMME

Le samouraï québécois



PAR
MICHÈLE
LEMIEUX

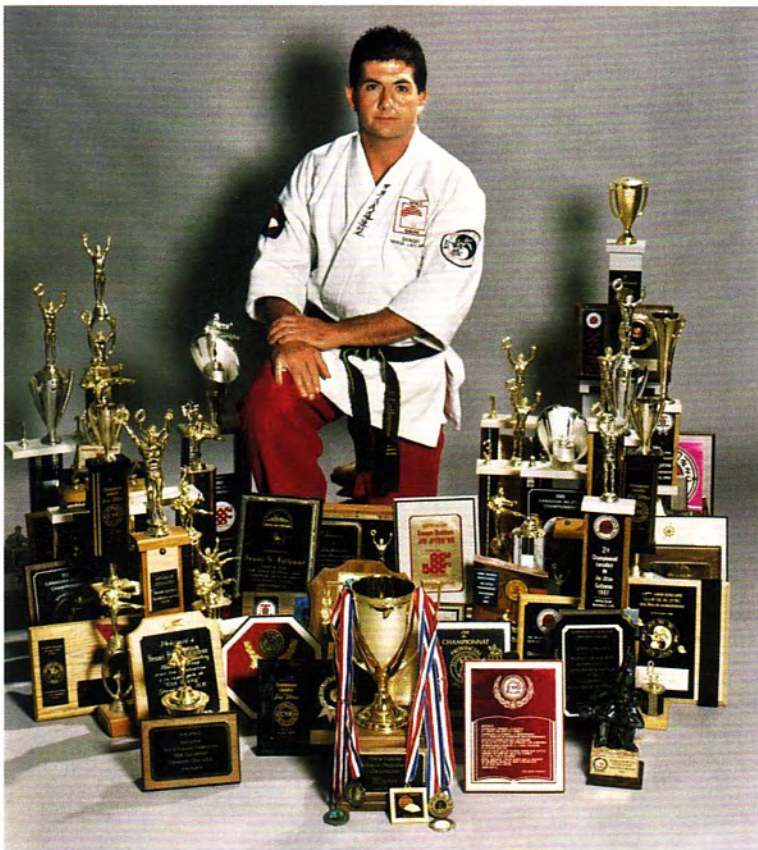
Monsieur LaFlamme, très tôt, vous vous êtes initié aux arts martiaux.

Oui, de même qu'aux sports de combat. Au début des années 70, Bruce Lee et Chuck Norris étaient très populaires. Je jouais au hockey mais, comme j'étais petit, je vivais une forme de dévalorisation. Vers l'âge de 12 ou 13 ans, je me faisais battre, parce que j'étais un premier de classe. Il me fallait trouver une porte de sortie. Malgré mon grand potentiel, je suis devenu un décrocheur. Je n'avais pas un encadrement familial adéquat, mais les sports de combat m'ont aidé à me construire. J'ai fini par obtenir mon diplôme de secondaire 5, mais ç'a été laborieux. Les arts martiaux m'ont donc servi à me construire en tant qu'homme.

Vous avez découvert que vous aviez du talent pour la chose...

J'avais un certain potentiel que j'ai exploité. J'ai eu la chance de côtoyer des champions du monde, de m'entraîner avec l'élite. J'ai longtemps travaillé avec Jean-Yves Thériault, notamment. J'ai toujours

武士道



trouvé les bonnes personnes sur mon chemin. Ça m'a aussi aidé sur le plan relationnel, car j'ai découvert une grande famille. C'est pour cette raison que j'encourage les jeunes dont l'encadrement familial n'est pas adéquat à développer des intérêts et à ne pas abandonner leurs études.

Quel est le parcours singulier qui vous a amené à devenir un champion?

J'ai commencé par faire du karaté, puis de la boxe, du kick-boxing et du jiu-jitsu. Parallèlement, je poursuivais une quête philosophique. J'ai toujours concilié la technique avec la philosophie. Je menais aussi une carrière de cascadeur, car j'aimais la maîtrise de soi que ce métier exige. Mon père était cascadeur professionnel; j'ai hérité de certains gènes... L'automobile était ma grande force. J'ai eu la chance d'enseigner les arts martiaux à des policiers et à des handicapés physiques. J'aidais des femmes à développer une certaine confiance en elles avec les arts martiaux. Mais je suis toutefois obligé de mentionner qu'aujourd'hui je ne suis plus d'accord avec la manière dont ces arts sont enseignés. C'est pour cette raison que j'ai pris ma retraite récemment. Je ne dis pas que la manière de faire actuelle n'est pas bonne, mais je ne me sens plus en harmonie avec elle.

Vous avez réalisé des choses incroyables; vous avez même battu des records.

Je suis ceinture noire, septième dan. Je suis parmi les plus hauts gradés du monde au jiu-jitsu. À l'époque où le cassage de pierres était très à la mode, j'ai eu envie de l'essayer. Un de mes élèves et moi, nous avons

M. LAFLAMME, qui s'est entre autres entraîné avec l'ex-champion de kick-boxing Jean-Yves Thériault, a toute une collection de trophées!

acheté du ciment et nous avons cassé des pierres. J'ai persévéré. J'ai fait une démonstration des arts martiaux dans le cadre de la première partie du spectacle de Robert Charlebois aux Îles-de-la-Madeleine et j'ai terminé avec un cassage. J'ai battu un record. J'ai fracassé 40 blocs de béton en 9,7 secondes. J'ai détruit les neuf piles en neuf coups. J'ai compris que j'avais du potentiel. En 1989, on a homologué un premier record Guinness. En 1 min 12 s, j'ai brisé une quarantaine de piles de blocs de béton qui couvraient presque la longueur d'un terrain de tennis. Puis, en 1990, j'ai battu mon propre record. Il est aussi homologué dans le *Livre des records Guinness*. J'ai fracassé 208 blocs de béton en 74 secondes. Mais mon plus grand record n'a pas été homologué: 100 blocs de béton en 21,7 secondes dans le cadre d'un gala de kick-boxing à l'auditorium de Verdun. Ça été mon meilleur cassage à vie. J'ai aussi fait des essais qui n'ont pas fonctionné, parce que je n'étais pas prêt physiquement ou mentalement. Il ne faut pas perdre sa concentration...

Comment peut-on arriver à détruire une pile de blocs de béton?

On se sert de la pensée positive, et ça fonctionne. Il faut arriver à visualiser la pile de pierres cassées avant même que ça arrive. Comme le disent les Japonais, il faut voir la flèche au centre de la cible avant qu'elle soit tirée. Il y a aussi la technique. C'est le principe de l'union du corps et de l'esprit. Il ne faut pas qu'il y ait de décalage entre les deux. Il ne doit pas y avoir de doute dans l'esprit, et le corps doit travailler en osmose avec celui-ci.

Le cassage de pierres vous a-t-il causé des blessures?

Des gens me mettaient en garde contre les conséquences possibles, et j'ai effectivement eu des problèmes. Parfois, je ne pouvais plus utiliser mon bras pendant un mois. Ce n'était plus de la performance,



À EXPO QUÉBEC, en 1993, M. LaFlamme a fait plusieurs cascades dans le spectacle *Les secrets du cinéma*, dont la torche humaine!



À L'ÉPOQUE OÙ IL ÉTAIT CASCADEUR PROFESSIONNEL, M. LaFlamme a participé à divers événements où il démontrait ses habiletés. Ici, il fait un saut de haute volige d'environ 60 pi de hauteur.

PHOTOS: COLLECTION PERSONNELLE

c'était de l'orgueil... Il faut savoir écouter son corps; il a ses limites. Dans le domaine du cassage, je suis allé très loin, mais ça m'a montré que rien n'était impossible pour moi... On casse du béton avec tout son corps, pas juste avec sa main; alors, oui, mon corps a connu quelques secousses. J'ai travaillé à réaligner ma colonne vertébrale avec des techniques de yoga. À l'époque, je pesais 150 lb à peine, alors que ceux qui faisaient du cassage étaient particulièrement costauds. Celui qui détenait le record Guinness avant moi a voulu me rencontrer. Lorsqu'il m'a vu, ça l'a fâché d'apercevoir un petit bonhomme comme moi, et il m'a quasiment cassé les doigts en me serrant la main! Pour lui, c'était inconcevable qu'un homme de 5 pi 5 po puisse battre son record...

Vous avez aussi réalisé des cascades au cinéma.

Effectivement. Je voulais percer dans le domaine du cinéma. En 1994, je suis parti à Vancouver, où j'ai participé à plusieurs films, notamment aux côtés de Jacky Chan, ce qui m'a donné beaucoup d'expérience. En 1996, j'ai décroché le rôle de Donatello, la tortue dans la télésérie *Ninja Turtles*. C'est au cours de cette période que ma vie a changé, car j'ai été victime d'un grave accident sur le plateau de tournage. J'ai eu le genou gauche complètement arraché. Je n'avais même plus de ligaments. À la même époque, un de mes amis a perdu la vie sur le plateau de tournage d'un film, et une fille est morte alors qu'elle tournait une publicité. Je me suis dit que la vie tentait de me faire comprendre quelque chose et je suis passé à autre chose. Cet accident m'a amené à ce que je fais aujourd'hui.

Que voulez-vous dire?

En 1997, la vie m'a parachuté en Inde. Quatre ans au-

«J'ai travaillé sur plusieurs films avec Jacky Chan.»

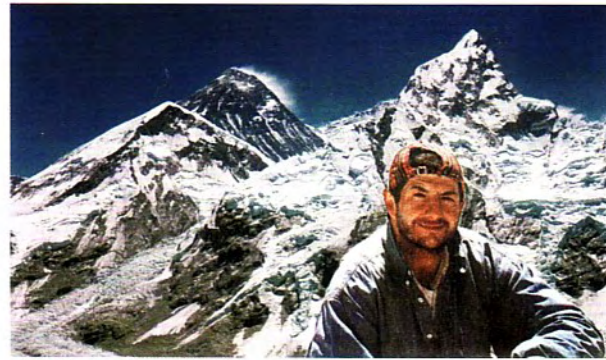
paravant, j'avais vécu une expérience mystique. Par la suite, j'avais ressenti un besoin intense d'écrire. Lorsque je suis arrivé en Inde, j'ai constaté que je vivais ce que j'avais écrit quelques années plus tôt. J'ai rencontré des maîtres, j'ai été initié au zen, à la méditation. J'ai eu le privilège d'avoir accès à des enseignements sacrés. La vie me guidait. Je crois sincèrement que si je n'avais pas eu cet accident sur le plateau de tournage, ma vie aurait été bien différente. Ensuite, j'ai grimpé une partie du mont Everest et j'ai fait le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle. J'étais en quête spirituelle, en introspection; j'avais besoin de comprendre tout ce que j'avais reçu. On entend surtout parler de ce qui va mal sur la planète, mais je puis vous dire que j'ai rencontré beaucoup plus de belles personnes que de mauvaises personnes. Mon périple m'a amené



Parmi ses multiples talents, il faut compter aussi celui de coureur automobile.

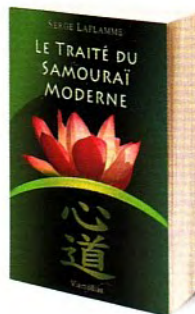


M. LAFLAMME A TENU LE RÔLE DE DONATELLO dans la série télé *Ninja Turtles, The Next Mutation*.



DANS SA QUÊTE SPIRITUELLE, Serge LaFlamme s'est rendu en Inde, où il s'est entre autres initié à la méditation. Il a également gravi une portion du mont Everest (notre photo) et a marché sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

SON LIVRE. *Le traité du samouraï moderne*, est publié aux Éditions Viamédias, en France.



à croire au potentiel humain. Le 14 février 2000, entre Montréal et Paris, j'ai rencontré Béatrice, mon épouse. Je crois que nous nous sommes reconnus. Nous nous sommes mariés six mois plus tard.

Aujourd'hui, vous avez à cœur de transmettre ce que vous avez appris...

J'ai eu la chance d'être entraîné par de bonnes personnes et j'ai pu en entraîner d'autres à mon tour. Je me suis rendu compte que lorsqu'on reçoit on doit transmettre. Ce que j'enseigne, c'est une approche relationnelle active, mais non directive. On peut aider les gens à trouver les clés dont ils ont besoin, mais on ne peut pas leur dire quoi faire. Ce qui m'inspire, c'est le lotus qui pousse dans la boue. C'est ce que nous devrions être dans la vie: un élément positif, un exemple. Je viens de publier mon cinquième ouvrage, *Le traité du samouraï moderne*, aux Éditions Viamédias, en France. C'est l'enseignement que je porte en moi et que je transmets. Je donne des cours, des ateliers, des formations de synerkiologie, mais je ne suis pas thérapeute. J'encourage ceux qui ont des problèmes à consulter un professionnel. J'aide les gens à se poser les bonnes questions et à y répondre. Je leur apprends à respirer profondément, à méditer, à travailler sur leurs deux hémisphères et à cheminer vers une meilleure connaissance d'eux-mêmes. ■