

LAURENCE ROCHAT

42 ANS, MÉDAILLÉE OLYMPIQUE EN 2002, LUTRY (VD)

«Je peux me réjouir des années qui viennent»

Les passages de cap, Laurence Ro- chat y croit. Pour elle, le dernier fut celui de ses 40 ans et il repré- senta un renouveau, quatre ans après la disparition de l'homme de sa vie, le grand chef Philippe Ro- chat. «C'est l'année où j'ai retrouvé le bonheur et évacué la tristesse. Ce chiffre m'a peut- être inconsciemment aidée. Je me suis dit: «Maintenant tu dois te réveiller! Tu as assez souffert, tu peux passer à autre chose!» Pour y parvenir, elle a adopté une autre vision de sa vie et de sa profession, au sein de la manufacture Au- demars Piguet, sa «troisième famille», où elle a entamé un apprentissage d'employée de commerce en 1995. Après avoir été *head of hospitality*, elle est aujourd'hui *brand ambassador*. «Même si j'ai beaucoup à faire, je mets l'accent sur le temps que je prends pour les gens. Je crois que j'ai trouvé ma voie. Je mets à profit mes qualités premières, l'entregent, la communication

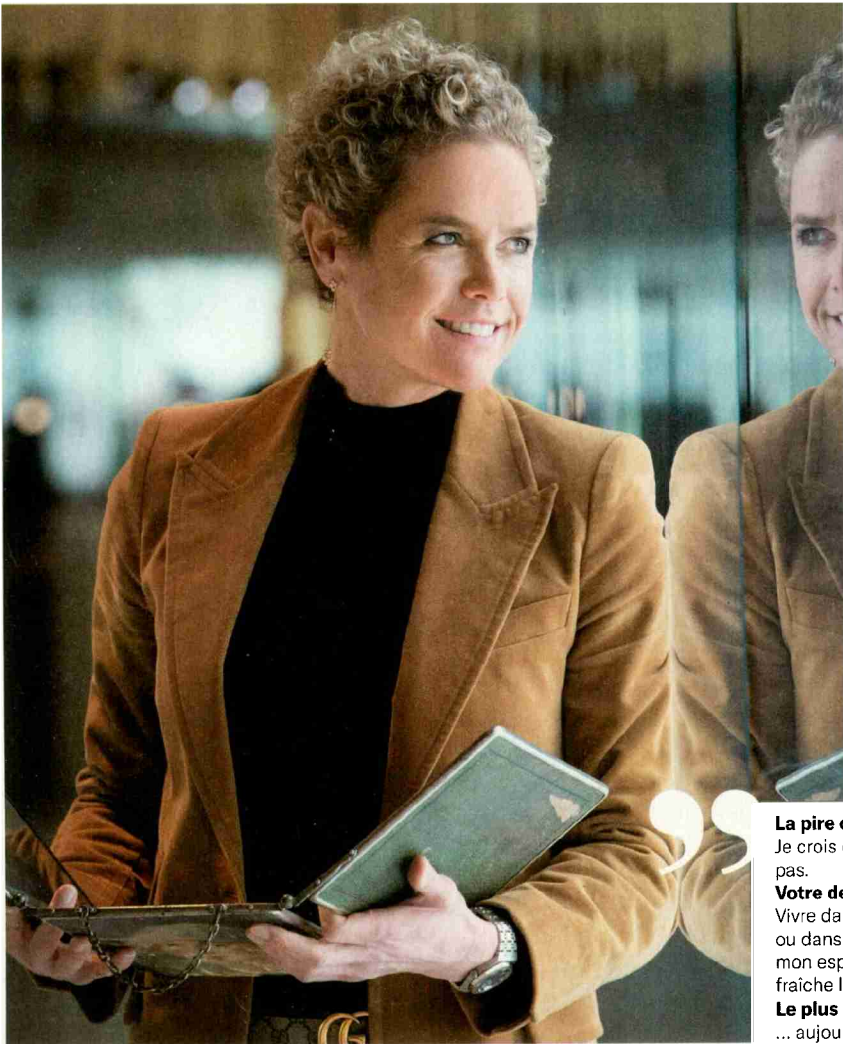
entre mes différents mondes, à savoir le sport, le luxe et la nature. Le résultat est à la hauteur de cette prise de conscience. Enfin je revis. Longtemps je me suis dévouée à mon travail. J'avais, on peut le dire, la tête dans le guidon. En quelque sorte, je me suis crue invincible.»

L'âge, la vie qui va? «Je me sens plus jeune qu'il y a sept ans. Durant de lon- gues années, je percevais le temps comme un ennemi. Il défilait toujours trop vite. Maintenant, je sais que si je suis occupée et heureuse, je peux me réjouir des années qui viennent, parce que je suis dans le juste.»

Pour cette ancienne sportive d'élite, médaillée olympique de ski de fond en 2002, le rapport au corps a toujours compté. Or il vieillit. «J'avais peur de perdre mon tonus. Aujourd'hui, je réalise que tout est lié à l'état d'esprit. Comme je me sens bien, je n'ai jamais été aussi à l'aise dans mon corps. Il est

vrai que, après une carrière sportive, un temps d'adaptation est nécessaire. Il faut recréer un rythme.» Elle a retrouvé son poids de forme, les 62 kilos de ses 28 ans. «Il faut certes accepter certains changements. Cependant, je souhaite donner du courage aux femmes de mon âge. Il faut garder cette énergie vitale éveillée, bouger, se dynamiser, travailler et avant tout aimer ce que l'on fait et savoir pourquoi on le fait. Accepter de perdre certaines choses pour en gagner d'autres. La vie est bien faite: nos buts évoluent, changent avec le temps. Parfois on se dit: «Tu ne peux plus faire cela?» Eh bien tu passes à autre chose et essaies d'installer un nouvel équilibre. Personnellement, je me fixe moins de buts difficilement atteignables.»

A la base de ce grand soleil, il y a un amour retrouvé, avec l'ex-champion de ski Marc Girardelli: «C'est tellement une belle personne. Il m'a appris à vivre le moment présent». **M. D. ●**



La pire chose qu'on vous ait dite à propos de l'âge?

Je crois que cela m'est égal. De ce fait, je ne m'en souviens pas.

Votre devise sur le temps qui passe?

Vivre dans l'instant présent. Quand on se situe dans le passé ou dans le futur, le temps passe bien plus vite. Je consacre mon esprit entièrement à ce que je fais. Je savoure une odeur fraîche le matin, une marche dans la nature.

Le plus bel âge...

... aujourd'hui, parce que je suis en vie.