

KARINE CHAMPAGNE: UNE COMMUNICATRICE HORS PAIR

Karine Champagne a fait ses débuts à la télévision en 1994 alors qu'elle avait 20 ans. Elle s'est fait connaître surtout en tant que chef d'antenne à LCN et, par la suite, comme chroniqueuse sportive à TVA. Aujourd'hui, à 42 ans, son talent de communicatrice l'amène à nous parler de dépression, de sport et de bien-être sous la forme de conférences.

FACEBOOK LIVE, COACHING ET WEBINAIRES

En 2011, après une dépression qui a duré six mois, elle s'est consacrée intensément au sport, conformément aux recommandations d'un médecin. Celui-ci lui a dit que son travail était de faire six heures de sport par jour pour prendre soin de son corps et de son âme: **«J'ai vraiment pris ça pour du cash. Je ne suis pas allée jusqu'à six heures, mais jusqu'à deux ou trois heures par jour à nager, courir, ramper,**

souffre de dépression n'a pas moins de valeur, n'est pas moins puissant, ni moins fort, ni moins intelligent à cause de cela. Cette expérience de vie est devenue un mantra, un leitmotiv, une mission de vie pour Karine, qui lance alors ce message en 2013: «Cherche femmes à motiver.»

Elle crée aussi la page Facebook Karine et ses mères-veilleuses. Le but initial était d'amasser des fonds afin de faire l'ascension du Kilimandjaro pour une fondation. Mais, au lieu

➤ Au petit écran pendant 20 ans!

brailler, marcher, reculer, dans l'ordre, dans le désordre, des fois 10 minutes, des fois 3 minutes, des fois une heure, deux heures... C'est comme ça que je me suis remontée aussi rapidement. Je suis devenue mince, bronzée, en forme, comme jamais je ne l'ai été. J'avais beau prendre des antidépresseurs, mais quand on fait du sport, on est dans le moment présent. Il n'y a pas d'anxiété liée au futur, ni de stress lié au passé. On ne peut pas paniquer pour demain ou après-demain. Le nuage se tasse quand on fait du sport. Tranquillement pas vite, je l'ai éloigné.»

Karine veut que les gens sachent que la dépression est un mot pour décrire une souffrance. Ce n'est pas un état ni un terme qui nous définit en tant que personne. Quelqu'un qui

de juste demander de l'argent, elle voulait ajouter de la valeur à sa requête. Elle a donc offert aux femmes de les motiver pour courir cinq kilomètres, en les accompagnant pendant quatre mois via Facebook. Le groupe a débuté avec 50 membres. Son objectif initial était d'atteindre 25 000 membres, ce qui est largement dépassé aujourd'hui avec plus de 34 000 femmes qui en ont fait leur communauté de motivation. Karine parle d'elles en ces termes: **«C'est comme des diamants qui tombent du ciel. Je prends chacune des femmes qui ont bien envie d'intégrer le groupe.»**

LA MOTIVATION, SON MOTEUR

Cette communauté nous en apprend sur le phénomène féminin, la force que les femmes ont ensemble et ce qu'elles peuvent

accomplir. Tout est une question d'attitude: **«On se rend compte qu'on est des alliées, pas des compétitrices. S'il y a quelque chose que j'envie de toi, je vais essayer de regarder ce que tu as dans ton attitude que je pourrais ajouter dans ma vie, parce qu'elle va me faire grandir.»**

Karine a aussi créé un programme de trois coachings gratuits: Osez devenir la Rock Star de Votre Vie! On les trouve sur son site karinechampagne.ca. Ceux-ci ont pour but d'aider les gens à découvrir comment changer leurs habitudes et développer leur motivation: **«La motivation n'est pas quelque chose que tu as ou que tu n'as**

pas, le bonheur non plus. C'est quelque chose que tu génères. C'est sûr que plus tu restes latente, stagnante sur ton divan, moins il y a de chances que tu aies de la motivation. Un moment donné, il faut juste se faire violence et se demander ce qui serait un déclencheur positif pour se lever du divan. On peut écouter le thème musical du film Rocky, par exemple. Mets ça et tu vas voir que c'est impossible de rester sur ton divan. Tu vas toujours avoir le petit swing!» Elle mentionne également qu'il faut voir l'effet que procure le sport sur le physique et le psychique pour s'en convaincre. Elle suggère de choisir une activité

qui nous intéresse, qui résonne pour nous. Le but est de bouger, car ça chasse le méchant!

CONFÉRENCIÈRE POUR SOYONS LA SOLUTION

Karine Champagne sera conférencière à l'événement Soyons la solution, initié par Chantal Lacroix, le 21 octobre prochain à la Place Bell, à Laval. Une journée complète en compagnie de 11 autres conférenciers: Chantal Lacroix, Sylvain Carufel, François Lemay, Jean-Marc Chaput, Christine Michaud, Sylvain Guimond, David Bernard, Daniel Blouin, Anne Marcotte, Nicolas Duvernois et Bill Marchesin, tous bénévoles pour l'événement. Les

profits de Soyons la solution seront entièrement remis à ces quatre fondations: CHU Sainte-Justine, Hôpital de Montréal pour enfants, Fondation les petits trésors et Leucan. Pour plus d'informations, consultez soyonslasolution.com.

Pour conclure, voici un message qui résonne pour Karine et qu'elle veut offrir: **«Chaque fois que tu vas être dans le doute, l'univers va toujours t'envoyer un signe et une lumière pour te dire que le chemin peut s'en aller par là. Vas-y! À chaque étape, fais confiance au processus et demande à l'univers de t'aider.»**

