



Le froid et la peur n'arrêtent pas l'homme de 60 ans.

Un homme sous la glace depuis 35 ans!



L'équipe se prépare...

MARIO CYR FAIT CONFIANCE À LA VIE

Mario Cyr est un plongeur, un explorateur, un directeur photo, un conférencier et un conteur. Mais c'est par ses images qu'il nous submerge à tout coup: elles nous font voyager autour du monde... sous l'eau!



Mario Cyr s'est livré à l'intervieweuse Louise Mercier.



Mario Cyr, natif des Îles-de-la-Madeleine, est reconnu à travers le monde pour ses images sous-marines captées surtout en eau glaciale. National Geographic, Discovery Channel, IMAX, la BBC et Disney ont utilisé ses images. On peut aussi les voir dans un film de Jacques Perrin, *Océans*, qui a remporté le César du meilleur documentaire. Au Festival mondial de l'image sous-marine d'Antibes, Mario a obtenu la Palme d'or pour le documentaire *Toothed Titans*, et il a été en

nomination aux Emmy Awards pour *Ice Bear 3D*. De plus, il a publié *L'aventurier des glaces*, un livre dont plusieurs photos nous permettent d'avoir un petit aperçu de ses quelque 12 400 plongées. Son dernier film, *Odyssée sous les glaces*, est également en nomination aux Environmental Media Awards, en Allemagne, dans la catégorie Prix du public.

FAIRE CONFIANCE À LA VIE
«Dans la vie, on a des chances, et il faut en profiter; et il ne faut pas non plus avoir peur de

s'écouter et de foncer», dit le plongeur, plein de sagesse. Après une offre pour être guide en eau glaciale en 1984, puis une demande pour réaliser deux tournages par année pendant

plus de la moitié des images ont été captées en eau froide dans la ceinture du pôle Nord (où l'on trouve entre autres l'Arctique, la Norvège, la Russie, l'Islande et le Groenland). «Si quelqu'un est

➤ Une peur contrôlée permet de mieux performer.

sept ans, Mario Cyr reçoit enfin un premier appel de National Geographic. Nous sommes en 1991. Depuis, il a réalisé plus de 150 documentaires, dont

capable de le faire, je suis capable de le faire aussi. J'ai toujours eu une bonne confiance en moi et ça, ça m'a permis de saisir des occasions. Je savais

que, sur le plan de la plongée, il n'y avait aucun problème: j'étais comme un poisson dans l'eau, assure-t-il. J'ai toujours été opportuniste, dans le bon sens; si j'ai une occasion, je vais sauter dessus, je ne vais pas me poser de questions longtemps. «Est-ce que je peux le faire? Est-ce que je ne peux pas le faire?» Si on me le demandait, je me disais: «Si on prend la peine de me le demander, c'est parce qu'on pense que je suis capable de le faire.» Mais cela ne signifie pas que Mario Cyr est à l'abri des doutes. Il se rappelle, lors du premier tournage avec National Geographic, s'être dit: «Là, je suis rendu loin; là, je n'ai pas le choix de performer.»

CONTRÔLER SA PEUR
L'athlète est un être plein de sagesse. Notamment quand il est question de sa santé. Maintenant rendu à 60 ans, Mario a toujours une bonne forme physique. Mais, pour pouvoir exercer son métier encore longtemps, il doit s'imposer des limites. Il a diminué son temps de plongée ainsi que ses profondeurs. «J'aime mieux me mettre des restrictions moi-même plutôt que quelqu'un me les mette», déclare-t-il. Pourquoi?

Notamment parce que sa peau n'est plus aussi élastique et qu'il lui est plus difficile d'éliminer l'azote (gaz utilisé en eau froide) que lorsqu'il avait 25 ans. Un autre changement venant avec l'expérience? Le contrôle de sa peur. Par le passé, Mario plongeait dans une cage à requins. Maintenant, il nage directement avec les animaux marins. Il explique que le contrôle de la peur est bénéfique. «On ne peut pas plonger avec des morses, des requins blancs ou des ours polaires et dire qu'on n'a pas peur. On surveille tout, on ne baisse pas sa garde, on devient 100 fois plus performant quand tous nos sens sont aiguisés», souligne-t-il. Il a essayé plusieurs choses afin de comprendre les animaux et, aujourd'hui, il dit qu'il n'approche pas les bêtes de la même manière. «C'est souvent la peur qui nous arrête, comme la peur du ridicule. Quand on se met à foncer dans la vie, on dirait que tout nous sourit. Ce n'est pas grave si on a un échec ou un petit problème, on passe par-dessus et on continue. Ça, c'est super important. C'est vraiment ce que j'ai essayé d'inculquer à mes filles: de toujours foncer et d'aller chercher ce

qu'elles veulent. Par contre, ça ne vient pas tout seul: il faut travailler. Tout arrive à point quand on y met des efforts. C'est un cheminement», conclut-il.

Vous pouvez visionner son film *Odyssée sous les glaces* à l'émission *Découverte*, à Radio-Canada, le 13 octobre prochain. Pour de l'information sur son bistro aux Îles-de-la-Madeleine, visitez plongeealpha.com. Pour les conférences et les présentations grand public à venir, rendez-vous sur le site lesyeuxdelamer.com.



Louise A. Mercier (collaboratrice spéciale)

Envie d'en savoir plus sur Mario Cyr? Écoutez l'entrevue complète: succesmodedevie.com.