

## Stéfanie Vallée: sportive, artiste et motivatrice accomplie

Article mis en ligne le 3 décembre 2007 à 11:00

[Soyez le premier à commenter cet article](#)

**Si un jour vous sentez le besoin d'être étourdi, je vous suggère une rencontre avec Stéfanie Vallée. Une vraie bombe d'énergie. J'ai rarement vu une femme avec autant d'enthousiasme et pouvant gérer autant de dossiers. Je me suis donc étourdi avec plaisir cette semaine et je vous présente cette championne de canoë-kayak, artiste peintre, conférencière-motivatrice, femme d'affaires originaire du Saguenay et présidente du Cercle des bleuets de Québec.**

**Québec Hebdo – D'abord comment a débuté cette carrière sportive?**

Stéfanie Vallée - «J'ai commencé à faire du kayak sur le tard. Jeune, je n'étais pas du tout sportive. En fait, je détestais le sport, même qu'étudiante je faisais tout pour



**Stéfanie Vallée, une femme dynamique et occupée.**

manquer les cours d'éducation physiques. Jusqu'au jour, alors que je travaillais à l'Université du Québec à Chicoutimi, où on m'a demandé d'accompagner et superviser un groupe d'étudiants allant faire du kayak. Je suis dès lors tombée en amour avec ce sport. Ce jour-là, j'ai vraiment décidé que je deviendrais la meilleure dans cette discipline. J'ai dû travailler deux autres années avant de vraiment commencer l'entraînement pour pouvoir payer mes équipements. J'ai donc commencé à faire du kayak à l'âge de 20 ans et de la compétition à 22 ans. C'est à ce moment-là que j'ai annoncé à ma famille qu'un jour je ferais partie de l'équipe canadienne.»

**QH - Est-ce à cette époque que tu es déménagée à Québec?**

SV - Effectivement, je devais trouver de l'aide pour l'entraînement et le financement. Peu après mon arrivée à Québec, j'ai débuté les compétitions: coupe du Québec, championnat canadien, sélection pour l'équipe canadienne, etc. Je performais dans les deux disciplines, la descente et le slalom. Même qu'à une certaine époque, j'étais membre des deux équipes canadiennes!»

**QH - Tu devais sûrement penser aux Olympiques à ce moment-là?**

SV - «En fait, trois ans avant les Jeux olympiques, j'étais cinquième au classement canadien. Ma motivation en a pris un coup à cause de difficultés financières pour payer mes équipements et mon entraînement. J'ai alors décidé de poursuivre seulement dans la discipline de descente. Ça m'a réussi, puisque j'en suis aujourd'hui à mon cinquième titre de championne canadienne et je suis toujours membre de l'équipe canadienne. J'ai également remporté la médaille d'or au championnat américain. Ça me passionne encore.»

**QH - Tu es maintenant reconnue comme une excellente aquarelliste. Comment arrives-tu à concilier ces deux carrières?**

SV - «Je dirais que c'est le sport qui m'a amené à mon "coming out" d'artiste. J'ai toujours eu en moi un talent naturel pour les arts. Du plus loin que je me souviens, je me levais à l'heure des poules pour dessiner. Je remplissais des cahiers complets. C'était en moi, comme un besoin. Tu sais la vie fait bien les choses! J'avais besoin d'argent comme je te le disais tantôt pour payer mes équipements et mes compétitions et subvenir à mes besoins. J'ai donc vendu des cartes de vœux pour toutes sortes d'occasions. C'était en fait les reproductions de mes toiles. Dès la première année, j'en ai vendu 3 000. Je faisais même la livraison. Aujourd'hui, il y a deux éditeurs qui vendent mes reproductions et ça va très bien. Dire qu'au tout début, j'étais gênée de montrer mes toiles. J'ai fait mon premier vernissage en 2004 à Chicoutimi, sous l'aile protectrice du célèbre peintre Jean-Paul Lapointe. C'est d'ailleurs lui qui m'a donné le coup de pouce dont j'avais besoin afin de m'affirmer comme artiste.»

**QH - Donc, tu continues toujours de peindre, tu continues toujours ton entraînement et tes compétitions et comme si cela n'était pas suffisant tu te lances maintenant en affaires!**

SV - «Eh oui, j'offre maintenant mes services comme conférencière de motivation. Mon bagage d'athlète me sert beaucoup dans ce domaine. Je suis aussi "coach" de conférenciers. Ma clientèle principale, pour l'instant, ce sont les athlètes. Je les guide pour qu'ils puissent raconter leur histoire de la façon la plus percutante possible. Ça leur est très utile pour aller chercher des commanditaires et, d'autres fois, pour aider les jeunes lors de rencontres de motivation. Bientôt, j'élargirai ma clientèle afin d'inclure des hommes et femmes d'affaires qui ont à prononcer conférences en entreprise ou lors de congrès et de rencontres sociales. Présentement, tout va bien. J'ai une bonne clientèle, j'ai des commandes pour des aquarelles et mes cartes se vendent très bien.»

**QH - En terminant, parle-nous du Cercle des Bleuets que tu présides.**

SV - «Pour tout dire, c'est depuis 1999 que je suis membre du c.a. du Cercle des bleuets. Et, cette année, comme j'étais la plus ancienne sur le conseil, j'ai hérité de la présidence. J'ai accepté le défi et je suis très contente de travailler avec une équipe extraordinaire.»

**QH - En quoi consiste ce fameux Cercle des Bleuets de Québec?**

SV - «C'est un regroupement de gens d'affaires originaires du Saguenay Lac-Saint-Jean, qui ont à cœur le développement du commerce et des affaires entre eux et dans leur région. C'est un réseau à la base, et ce qui nous caractérise c'est l'échange qu'on crée par des rencontres et des conférences afin de mieux se connaître et mieux s'entraider. Nous en sommes à notre 10e anniversaire. Tu sais qu'il y a plus de 50 000 bleuets dans la grande région de Québec.»

**QH - Tu mènes plusieurs carrières de front, est-ce que tu as**

**une préférence pour ton avenir?**

SV - «Je n'ai pas de plan d'avenir. Ma profession, c'est d'être heureuse. La vie, ça doit se prendre comme un jeu. Mais quand le jeu devient un enjeu, je ne veux plus rien savoir...»

\* (Collaboration spéciale Jean-Marc Pageau)