

BLACK HISTORY, BLACK FUTURES AVEC ENTRE PAUL DAVIS ET L'ATHLÈTE OLYMPIQUE JEROME BLAKE

Publié le 17 mars, 2025

Catégories: [Perspectives](#), [Balados](#)

Dans le cadre de la célébration du Mois de l'histoire des Noirs, McMillan est ravi de présenter sa série de balados « *Black History, Black Futures* ».

Dans cet épisode, Paul Davis, associé au sein des groupes Marchés des capitaux et valeurs mobilières et Fusions et acquisitions, s'est entretenu avec le médaillé d'or olympique canadien Jerome Blake sur l'importance du mentorat dans son parcours vers la réussite.

Transcription

Paul Davis : Je m'appelle Paul Davis. Je suis associé chez McMillan et chef des groupes de pratique Marchés des capitaux et valeurs mobilières et Fusions et acquisitions. Je suis accompagné de Jerome Blake, membre de l'équipe canadienne de relais 4 × 100 m qui a remporté l'or aux Jeux olympiques de 2024. Il a aussi fait partie de l'équipe médaillée d'argent aux Jeux olympiques de 2020 et de celle médaillée d'or aux Championnats du monde de World Athletics de 2022. Bienvenue, Jerome. Je suis ravi que vous soyez parmi nous aujourd'hui.

Jerome Blake : Merci de m'avoir invité.

Paul Davis : Votre victoire était inattendue. C'était un véritable triomphe! Tout le monde se pose les mêmes questions : qu'est-ce que ça a changé pour vous? Comment doit-on se préparer à une compétition comme celle-là?

Jerome Blake : Honnêtement, il n'y a pas grand-chose d'autre à faire que s'entraîner et se préparer. Au bout du compte, ça ne sera jamais comme dans un stade devant des milliers de personnes. Il suffit de faire de son mieux. L'entraînement et la préparation avant la compétition sont probablement les aspects les plus difficiles. Ensuite, il suffit de tout donner au sein de l'équipe. Et l'équipe qui fait le moins d'erreurs est habituellement celle qui gagne, non? Ce n'est pas du tout une question de rapidité. On fait tous des erreurs. Dans un relais, on est quatre, donc chacun se repose sur les autres membres de l'équipe. Dès que notre part du relais est faite, le reste n'est plus de notre ressort. Autrement dit, quand c'est à nous de jouer, on fait de notre mieux. Ensuite, on

se fie aux capacités de nos coéquipiers, on leur fait confiance. Quand on a confiance dans le processus, je pense que tout peut bien se passer.

Paul Davis : Intéressant. J'ai aussi appris que, comme moi, vous êtes né en Jamaïque.

Jerome Blake : C'est bien ça.

Paul Davis : Qu'est-ce qui vous a amené à immigrer au Canada?

Jerome Blake : En fait, puisque mon père vivait au Royaume-Uni et que ma mère s'était installée au Canada, je me promenais d'un pays à l'autre. Quand on était jeunes mon frère et moi – je crois que c'était aux alentours de janvier 2013 – on nous a posé la même question : « Où préférerais-tu vivre entre le Canada et le Royaume-Uni? » Quand on grandit en Jamaïque, on entend parler du Royaume-Uni. Mais, vous savez, on entend aussi parler de Toronto. Tout le temps! Alors j'ai décidé que je voulais aller au Canada. Je pense qu'à ce moment-là, j'étais déjà un grand amateur de sports. Pendant un travail de recherche que je devais faire, j'ai découvert qui sont Donovan Bailey et Ben Johnson. C'est là que je me suis dit : « OK, je veux aller au Canada parce que c'est là-bas que vont tous les sprinters jamaïcains les plus rapides. » C'était décidé.

Je me suis installé ici en 2013. Je crois que c'était vers le mois de juillet... Le 30 juillet 2013, pour être exact. C'était vraiment génial. J'ai déménagé à Kelowna. C'était tout nouveau pour moi. Ma mère nous a fait visiter la ville, mais ce que nous n'avions pas prévu, c'était la température au mois d'octobre. [rires] J'avais froid et je me disais : « Oh là là, je ne sais pas si je vais m'habituer à ça. » Puis janvier est arrivé, la neige a commencé à tomber, et je me suis demandé si c'était une bonne idée finalement de m'installer ici. Mais je pense que devoir m'habituer à cette nouvelle réalité devait faire partie de mon parcours. Ça a joué un rôle important. Vous savez, laisser derrière soi son pays de naissance... Je veux dire, j'ai grandi dans un endroit où tout le monde se connaît, où tout le monde fait partie de la famille, en quelque sorte. Alors quand on part s'installer dans un pays où les seules personnes qu'on connaît sont celles qui vivent avec nous, on n'a pas le choix de sortir de notre zone de confort, de se faire des amis et de participer à une communauté qu'on ne connaît pas encore. Il faut essayer de se trouver de nouveaux repères en tissant des liens avec des gens dans la ville qui font partie de cette communauté. Je pense que c'était probablement le plus difficile pour moi.

Paul Davis : J'imagine. Si je vous demande de penser à votre situation actuelle, à ce que vous avez accompli, quel est l'un des principaux obstacles ou l'une des principales difficultés que vous avez dû surmonter?

Jerome Blake : Je pense que j'ai dû en surmonter beaucoup d'épreuves, mais je ne dirais pas que... En fait je ne le dirais pas ainsi, mon histoire n'est pas une histoire triste, vous voyez? J'essaie de dire que c'est une histoire heureuse. Oui, j'ai eu mon lot de difficultés, mais je pense que c'est surtout moi qui me mettais des bâtons dans les roues. Quand on a beaucoup de talent à un très jeune âge, on ne le sait pas nécessairement. Les

personnes autour de nous s'en rendent compte avant. Je pensais que je n'avais pas à travailler aussi fort que les autres parce que j'étais meilleur qu'eux. C'est donc la seule chose que je percevais : « Comme je suis meilleur que tout le monde ici, je n'ai pas vraiment besoin de m'entraîner. » J'ai donc senti le besoin de... J'avais encore pas mal de choses à apprendre et je crois que si j'avais été entouré, plus jeune, des amis que j'ai maintenant, j'aurais pensé autrement. Ils m'aident à avancer et m'ont fait comprendre que j'ai vraiment beaucoup de talent. Ils ne m'ont pas laissé le gaspiller. Ils m'ont dit de prêter plus attention à ce que je fais. C'est là que j'ai commencé à me rendre compte que j'ai un véritable talent. Je me suis alors dit que je devais travailler dur et faire preuve de détermination, parce que je n'étais pas seul. Mes amis, mes coéquipiers, tous ceux qui m'encourageaient me faisaient confiance. Je devais tout donner pour réussir. En plus, c'est en s'entraînant qu'on limite le risque de blessures. Bref... Je pense aussi que quand on déménage dans un endroit où personne ne nous comprend vraiment, il faut se trouver une communauté et des gens sur lesquels compter. C'est ce que j'ai fait. Dans mon cas, c'est ma rencontre avec Pat qui a été décisive. C'est important pour moi de parler d'elle, parce qu'elle est comme une deuxième mère. Elle m'a tellement aidé. Elle a été ma première entraîneuse au Canada. Je me rappelle qu'elle venait chez moi pour me réveiller parce que je ne voulais pas aller m'entraîner. Elle entraînait littéralement dans ma chambre et me disait : « Debout! C'est l'heure de l'entraînement. » C'est assez drôle quand on y pense. Aujourd'hui, on en rit, elle et moi. Elle n'a jamais cessé de m'encourager. Par exemple, en 2016, on regardait les Jeux olympiques chez moi et elle m'a dit : « Je te le dis, dans quatre ans, tu vas être à Tokyo. » Je me suis mis à rire et je lui ai répondu : « Ouais, c'est ça. Je ne pense pas que ça soit possible. » Figurez-vous que quatre ans plus tard, j'étais aux Jeux olympiques de Tokyo en train de courir pour remporter une médaille.

Paul Davis : Elle est donc votre mentore et vous a aidé à gagner confiance en vous, c'est ça?

Jerome Blake : Oui.

Paul Davis : Vous savez, je dis toujours à nos avocats que pour réussir, ça prend un mentor, un champion. Je présume que c'est la même chose pour les athlètes et vos coéquipiers.

Jerome Blake : Oui, c'est pareil, parce qu'on a tous été jeunes à un moment donné, non? Je veux dire, un jeune athlète qui est très doué dans son domaine n'a pas l'impression qu'il doit mettre autant d'efforts que les autres pour réussir. Quand on est jeune, on a tendance à ne pas prendre les choses au sérieux. Et je pense que j'avais besoin qu'on me secoue un peu. J'avais besoin d'un mentor, d'une personne qui allait m'orienter vers la bonne direction et qui me dirait : « Jerome, tu dois te concentrer sur le moment présent. Ne pense pas à demain. » C'est ce qui m'a beaucoup aidé, qu'on me place dans des situations où... C'est aussi ce que j'ai appris : on peut enseigner tellement de choses à quelqu'un, mais il faut aussi le laisser apprendre de ses erreurs. C'est important de faire des erreurs si on veut apprendre et avancer dans la vie. En ce qui me concerne, le fait d'avoir perdu des compétitions parce que je ne m'étais pas assez entraîné, c'est ce qui m'a permis de me ressaisir.

C'est là que je me suis dit : « OK, tu dois t'entraîner. » On ne peut pas s'attendre à gagner si on ne s'entraîne pas. Avec l'âge, on devient plus mature. On commence alors à réaliser qu'il faut prendre les mesures appropriées et mettre toutes les chances de son côté pour réussir.

Paul Davis : Vous parlez d'âge... Il me semble que vous allez fêter vos 30 ans cette année. Le fameux cap des 30 ans!

Jerome Blake : Oh, je suis encore un jeune homme dans l'âme.

Paul Davis : Avez-vous réfléchi à ce qui vous attend après votre carrière d'athlète?

Jerome Blake : Oui, j'y ai pas mal réfléchi, en fait. Je sais très bien que... Vous savez, je me dis souvent que plus on pense à l'avenir, moins on s'investit dans le présent. Je ne pense donc pas activement à ce que je vais faire après, je place plutôt des pions qui m'aideront pour la prochaine étape, pour mon après-carrière sportive. Par exemple, j'ai fondé un organisme de bienfaisance. J'ai commencé à m'impliquer de diverses façons dans ma communauté, les personnes dont l'aide me sera très utile pour cette prochaine étape de ma vie. Je suis devenu très proche d'elles. Je me suis lié d'amitié avec des membres du conseil municipal et avec le maire. Grâce à ces contacts, je pourrai demander, une fois ma carrière d'athlète terminée : « Hé, j'essaie de faire ceci. Comment pouvez-vous m'aider? » Je sais que je suis très doué dans d'autres domaines et que je vais faire autre chose ensuite, bien sûr, mais le sport nécessite d'être dans le moment présent. Ça demande un tel niveau de concentration et d'attention qu'on ne peut pas vraiment se permettre de faire autre chose. On n'a jamais trop de temps, et l'athlétisme exige qu'on s'y consacre totalement. C'est un domaine qui ne pardonne pas si on se met à faire autre chose en plus. Disons simplement qu'il faut se concentrer sur le moment présent. Voilà.

Paul Davis : Vous devez donc vous engager pleinement dans ce que vous faites maintenant pour réussir.

Jerome Blake : Absolument. Il faut se donner à 100 %. Si on travaille très dur sur la piste, mais qu'on accorde peu d'attention aux efforts de récupération, on risque un déséquilibre. Pour tout effort déployé chaque jour sur la piste et dans le gymnase, il faut effectuer un nombre égal d'exercices de récupération. En fait, pas égal, mais suffisant pour pouvoir réaliser le même entraînement le lendemain. C'est que notre corps n'est pas nécessairement fait pour courir aussi vite ni pour supporter tout le stress et toute la tension qu'on lui impose. Notre corps n'est pas naturellement fait pour cela. On l'oblige à faire quelque chose qu'il n'est pas capable de faire physiquement sans la force et le bon matériel. Il faut se donner corps et âme. On revient donc à ce que je disais. Il faut se consacrer entièrement à ce domaine et non à moitié.

Paul Davis : C'est vrai. Alors que vous approchez de la trentaine, que diriez-vous au Jerome de 12 ou 13 ans qui aurait pu changer les choses pour le Jerome d'aujourd'hui? Y a-t-il un conseil que vous avez reçu qui vous aurait aidé à réussir davantage quand vous étiez jeune?

Jerome Blake : La réponse est simple : non! Je ne veux pas regarder en arrière et me demander ce que j'aurais pu faire autrement, parce que je pense qu'on suit tous notre propre chemin. La personne qu'on devient et la façon dont on accomplit des choses découlent de notre parcours, qui est unique. Peut-être que tout ce que j'ai réalisé quand j'étais plus jeune, je devais le faire pour arriver où je suis aujourd'hui. Je préfère le voir comme ça. Supposons que je m'étais investi très sérieusement dans un autre domaine, je ne serais peut-être pas aussi bon en athlétisme. Si j'avais joué davantage au cricket, je serais peut-être devenu joueur professionnel dans ce sport. C'est pourquoi j'ai tendance à ne pas trop penser à ce que j'aurais pu faire autrement, car je ne sais pas ce qui se serait produit. J'ai l'impression qu'on se fait du mal pour rien quand on s'imagine ce qu'aurait pu être notre avenir. C'est pourquoi j'essaie de ne pas trop y penser. Par contre, il y a une chose que je dirais à mon jeune moi : j'ai le sentiment d'avoir accompli beaucoup plus de choses que je ne l'aurais cru. Oui, c'est la seule chose que je lui dirais si je pouvais retourner dans le passé. Je lui dirais de ne pas s'en faire, qu'il va accomplir des choses extraordinaires.

Paul Davis : C'est très intéressant comme façon de penser. Étant donné votre statut, j'imagine que de jeunes garçons noirs demandent parfois que vous leur donniez des conseils ou que vous soyez leur mentor. Ça peut être lourd à porter comme rôle. Comment cela se passe-t-il de votre point de vue? Comment essayez-vous de les guider et de les aider?

Jerome Blake : C'est important pour moi de les aider, parce que j'ai eu la chance d'être soutenu. Pas seulement par ma mère et les autres membres de ma famille, mais aussi par Pat, Ben, Wilfred, Stephen et plusieurs autres personnes qui ont toutes grandement contribué à faire de moi l'homme que je suis. Je considère que c'est à mon tour, maintenant, de redonner à ma communauté par tous les moyens possibles, au meilleur de mes capacités. C'est en partie la raison pour laquelle j'ai fondé un organisme de bienfaisance. Je veux aider plus de gens. Je veux dire, quand on aide une personne, c'est super. Mais avec un organisme de bienfaisance, qui permet d'offrir de l'aide à l'ensemble de la collectivité et ailleurs, on peut rejoindre plus de gens. Pour moi, c'est comme essayer de donner du mentorat à un maximum de personnes et de leur faire comprendre qu'elles peuvent réussir, peu importe leur situation ou l'endroit où elles vivent. On vit à une époque où tout est possible. Selon moi, il suffit de croire en soi et d'avoir confiance en ce qu'on fait pour que tout soit possible.

Paul Davis : Je suis d'accord. Je vous donne une fois de plus l'occasion de parler de votre organisme de bienfaisance. Quelle est sa mission?

Jerome Blake : En fait, techniquement, j'en ai créé deux. Le premier s'appelle Rising Star. C'est une fondation que Wilfred, des amis et moi avons lancée il y a quelques années en redonnant aux collectivités de Winnipeg et de Kelowna, où j'ai grandi. On essaie de se rendre dans de très petites collectivités et d'aider des personnes de couleur et des minorités à participer à différents sports. C'est pourquoi on organise différentes journées sportives. En compagnie d'autres athlètes, je me présente à ces journées et j'apporte mes médailles pour

montrer aux participants qu'ils sont comme moi, que je connais leur réalité et que j'ai réussi malgré les obstacles. Vous savez, on voit tout le temps à la télévision des personnes issues de minorités qui ont réussi, mais on n'a jamais vraiment l'occasion de les rencontrer.

La chose la plus importante pour moi est de m'impliquer dans ma communauté, pas seulement en faisant entendre ma voix, mais aussi en étant présent physiquement, en lui redonnant de différentes manières. L'autre organisme en est encore à ses débuts. Il s'appelle *On Your Mark*. On est en train de finaliser les dernières formalités. Fondamentalement, cet organisme va se concentrer sur le développement du sport et de différentes occasions pour le monde de participer. Selon moi, l'endroit d'où l'on vient et la situation dans laquelle on se trouve n'ont pas vraiment d'importance. Si une personne souhaite poursuivre un objectif et si on peut l'aider à atteindre celui-ci en lui donnant les bons conseils, *On Your Mark* va répondre : « Présent! » C'est ce qu'on essaie de mettre en place... Je considère qu'au Canada, nous disposons de toutes les ressources nécessaires. Aussi, plusieurs collectivités canadiennes ont, bien sûr, les moyens financiers. Je pense donc que ça vaut la peine de demander plus de centres de haute performance et de lieux où les jeunes peuvent pratiquer le sport ou l'activité de leur choix. Je crois que c'est important d'avoir tout ça : des bâtiments ou des endroits où les jeunes peuvent être actifs et recevoir les conseils de mentors, des lieux où on accueille les personnes qu'ils voient constamment à la télévision et avec lesquelles ils pourront passer une journée et discuter. Selon moi, ça a plus d'impact qu'un simple message. C'est ce qui compte pour moi. Être présent physiquement joue un rôle décisif dans la vie de ces jeunes, plus encore que de faire entendre sa voix.

Paul Davis : Changeons de sujet un peu... Quelle est la prochaine compétition d'athlétisme pour laquelle vous vous préparez?

Jerome Blake : On se prépare pour la saison d'athlétisme 2025, qui va bientôt commencer. D'abord, il va y avoir les Relais mondiaux de World Athletics... Oh, je ne me souviens plus de la date... Je crois que c'est au début d'avril. Cette année, c'est en Chine. Ensuite, ça va être au tour des Championnats du monde à Tokyo, dans le stade où on a remporté une médaille d'argent aux Jeux olympiques. J'ai vraiment hâte d'y être pour continuer à me développer et à croître en tant qu'athlète, autant individuellement qu'avec mes coéquipiers de relais.

Paul Davis : Super! Avez-vous d'autres conseils à nous donner, à moi et aux membres du cabinet?

Jerome Blake : Je pense simplement que chacun devrait continuer de faire ce dans quoi il est bon. Continuer à travailler dur et à se concentrer sur soi. Selon moi, 2025 va être une année de croissance, j'en suis convaincu. Concentrez-vous seulement sur ça, c'est ce qui compte le plus.

Paul Davis : Super, merci!

Jerome Blake : J'ai beau ne pas être avocat, mais si vous cherchez quelqu'un qui sait défendre sa cause, vous

n'avez qu'à m'emmener devant les tribunaux.

Paul Davis : [rires] On va garder ça en tête, c'est certain. Merci, Jerome. Ça a été un plaisir de m'entretenir avec vous et je vous souhaite bonne chance pour la saison d'athlétisme de 2025. On va suivre votre parcours avec intérêt.

Jerome Blake : Merci à vous. Tout le plaisir a été pour moi.