Né à Montréal (Québec), M. Roche, âgé de 55 ans, est journaliste et contérencier avant d'entrer au Parlement. De 1965 à 1977, il est le rédacteur en chef-fondateur du Western Catholic Reporter d'Edmonton. Il est élu pour la première fois à la Chambre des communes en 1972 et représente la circonscription d'Edmonton-Strathcona; il est réélu en 1974, puis en 1979 et 1980. De 1977 à 1979, M. Roche est porte-parole du Parti progressiste-conservateur pour les questions de politique extérieure. En 1979, il est président du comité du caucus progressiste-conservateur chargé des Affaires extérieures et il est nommé secrétaire parlementaire du secrétaire d'État aux Affaires extérieures la même année. Il est délégué du Canada à la 34e session de l'Assemblée générale des Nations Unies.

De 1980 à 1984, il occupe les fonctions de président international de l'Association internationale des parlementaires pour un ordre mondial. En 1980, il est nommé vice-président du groupe de travail parlementaire sur les relations Nord-Sud. En 1982, il est consultant de la délégation canadienne à la deuxième Session extraordinaire des Nations Unies consacrée au désarmement. En 1983, il est récipiendaire du prix de la paix décerné par le Mouvement canadien pour une fédération mondiale. En 1984, il est élu président de l'Association canadienne pour les Nations Unies. Monsieur Roche est l'auteur de livres et d'articles sur la politique, l'aide au développement et le désarmement, dont Justice not Charity: A New Global Ethic for Canada, The Human Side of Politics et United Nations: Divided World.