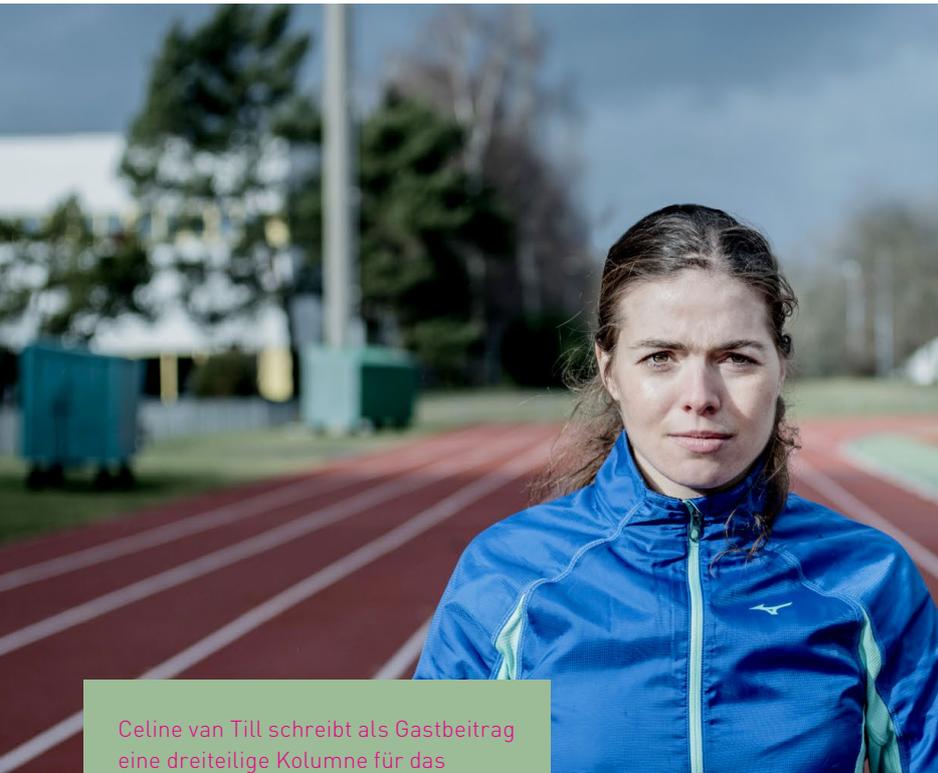


# Tout est possible, d'une situation à l'autre



Celine van Till, est une para-athlète suisse et ambassadrice de Handicap International. Avant d'être victime d'une chute de cheval en 2008, la Genevoise faisait partie de l'équipe suisse junior de dressage. En 2016, elle termine 13e des Jeux paralympiques en para-dressage. Début 2018, elle se lance un nouveau défi et décide de se consacrer au sprint. C'est dans cette discipline qu'elle prendra part cette année aux Jeux paralympiques de Tokyo. Pour en savoir plus sur Celine van Till : [celinevantill.ch](http://celinevantill.ch)

Celine van Till schreibt als Gastbeitrag eine dreiteilige Kolumne für das Amavita Magazin. Hier Teil 1/3:

Avez-vous peur d'échouer? Cette émotion vous pourrait-elle la vie? Pour moi, cela n'a pas été facile de négocier avec elle, ni de l'affronter et de la surmonter. Mon handicap, les risques permanents liés à celui-ci et le stress quotidien sont autant d'éléments que j'ai dû apprendre à apprivoiser. Et si on transformait tout cela en quelque chose de positif?

Sur la voie de la qualification pour les Jeux paralympiques de Tokyo 2020, ma vie tourne autour du sport. Vais-je y arriver? En suis-je capable? Quelles sont mes chances? Ces questions inquiètent. Pourtant, vivre intensément cette aventure, sans remords ni regrets, me permet de mettre toutes les chances de mon côté.

Au-delà de l'ambition d'atteindre cet objectif, j'ai choisi de considérer toutes les expériences à sa juste valeur, des chutes aux victoires. Relever les défis quotidiens, pas à pas (titre de mon premier livre, éditions Slatkine), contribue à me sentir bien, à progresser, à m'accomplir personnellement et en un mot, à mon bonheur.

Prenons un exemple concret: le sprint. Le stress impacte mes mouvements. Ils deviennent hésitants. Mes appuis moins sûrs. Mon chrono sera moins bon. Comment y remédier? Je parle à moi-même et « J'ai confiance et je vais vite ». Je suis dans ma bulle. Je visualise ma course et me remémore ce que je dois faire. Je ressens tout, du vent qui effleure ma peau à l'énergie circulant dans mon corps. Cela s'appelle de la pleine conscience. Il faut savoir s'isoler. Prendre le temps que l'on a besoin pour soi. Et à d'autres moments, il est essentiel de communiquer et partager ses émotions avec son entourage.

Comme pour tous les aspects de la vie, rechercher l'équilibre qui vous convient vous aidera à être stable émotionnellement et à vous surpasser.

Je raconte ma reconversion de l'équitation à l'athlétisme et ses nombreux enjeux dans mon deuxième ouvrage qui sera publié fin juin 2021 (même titre que cette chronique, éditions Slatkine).

Eure Celine