



PROUD PARTNER  
FIER PARTENAIRE

## MARISSA PAPACONSTANTINOU : QUAND L'ESPRIT L'EMPORTE SUR LA MATIÈRE – DÉFIER LES LIMITES ET INSPIRER LA PROCHAINE GÉNÉRATION

*Chaque athlète participant aux Jeux paralympiques ou olympiques effectue un parcours unique sur son chemin vers le sommet. Alors que les athlètes d'élite qui représentent notre pays au plus haut niveau ont presque tous en commun leur talent, un excellent encadrement et des années de travail acharné, ils ont parfois dû surmonter des obstacles apparemment impossibles pour se créer des opportunités. Voici l'histoire de Marissa Papaconstantinou.*



Le parcours de Marissa Papaconstantinou, médaillée de bronze aux Jeux paralympiques de Tokyo 2020, a défié les limites du potentiel humain, et met en évidence le pouvoir de la communauté, de l'état d'esprit et de la détermination. Cette Torontoise de 23 ans est née sans pied droit, mais cela ne l'a pas empêchée de réussir sur le plan personnel et professionnel.

Ayant grandi dans la région de Scarborough, à Toronto, Marissa a eu la chance d'avoir accès à des installations telles que Variety Village, qui propose des sports adaptés aux enfants vivant avec une incapacité. À l'âge de 11 ans, elle a eu droit à sa première lame de course.

« Mes parents ne m'ont jamais traitée comme une personne handicapée. Ils m'ont toujours dit que je pouvais tout faire. J'ai eu la chance de bénéficier de ce soutien positif à l'école et au sein de la communauté. J'ai même affronté des enfants valides et joué au soccer en compétition. »

Bien que l'enfance de Marissa ait été en grande partie positive, elle se souvient très bien d'une certaine réunion d'athlétisme à l'école. Une autre athlète a laissé entendre qu'elle trichait ou qu'elle était avantagée par « ce truc » (la lame de course) sur sa jambe. Malgré ce commentaire blessant, Marissa s'est appuyée sur le soutien et les encouragements qu'elle a reçus, qui l'ont emporté sur une remarque basée sur l'ignorance.

Marissa a décidé de consacrer tous ses efforts à l'athlétisme. À l'âge de 15 ans, elle a fait partie de sa première équipe de Championnat du monde et, à 16 ans, elle a fait ses débuts aux Jeux paralympiques de Rio 2016.

Mais le fait de concourir à un niveau d'élite à un si jeune âge présentait son lot de défis.

« Après quelques défaites décevantes, le discours négatif a vraiment pris le dessus sur moi et sur ma santé mentale. Cela a eu un effet sur ma confiance en moi et sur la façon dont je me sentais sur la piste. Je suis une personne de petite taille, mais j'ai aussi commencé à me sentir petite au sens figuré. »

Durant la pandémie, Marissa a pris la décision délibérée de changer son état d'esprit. En travaillant avec ses préparateurs mentaux, elle a appris à vivre chaque jour dans le présent et a trouvé de nouvelles façons de retrouver sa confiance.

« Je me suis promis qu'à chaque fois que l'adversité se présenterait, j'affronterais la vague et je me concentrerais sur mes petites victoires. Cela a permis d'atténuer la pression issue d'une "mauvaise" course. »

Marissa attribue ses nouvelles perspectives et sa résilience à Tokyo 2020, où elle a réalisé sa meilleure course.. jusqu'à présent.

Aujourd'hui diplômée en radiodiffusion sportive de l'Université métropolitaine de Toronto, elle aspire à mettre sa passion au service de la narration afin d'amplifier les histoires remarquables des athlètes paralympiques.

Fervente défenseuse du sport paralympique, Marissa participe également à des initiatives qui redonnent aux enfants ayant une invalidité, dans le but d'inspirer la prochaine génération de paralympiens. Elle est notamment ambassadrice de Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital, où elle a découvert pour la première fois des possibilités illimitées.

Quels conseils la Marissa adulte donnerait-elle à la jeune Marissa?

« Amuse-toi et profite du moment présent. Le temps passe vite et il est important de profiter des petits moments et de célébrer les petites victoires. Ne tiens pas ce temps pour acquis. »

Maintenant membre de l'*Équipe Toyota*, Marissa suit un entraînement rigoureux, et se consacre à la compétition et à l'utilisation de sa plateforme pour continuer à élever le sport paralympique. Elle vise les Jeux olympiques de Paris en 2024 et sa détermination reste inébranlable.