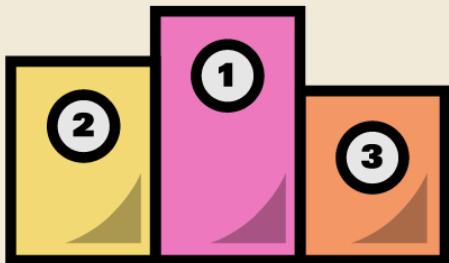


# DE L'EXPÉRIENCE DU HAUT NIVEAU À LA DÉCOUVERTE DU SHIATSU



Ce témoignage est une expérience personnelle et n'est donc pas représentatif du parcours de tous les sportifs de haut niveau.

# DE L'EXPÉRIENCE DU HAUT NIVEAU À LA DÉCOUVERTE DU SHIATSU



**LA COMPETITION**  
**Rêve et dépassement de soi**

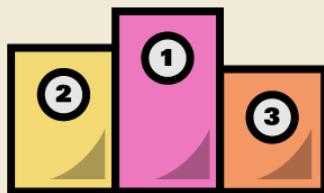


**LA TRANSITION**  
**Epreuves et remise en question**



**LE SHIATSU**  
**Acceptation et nouveau départ**

# DE L'EXPÉRIENCE DU HAUT NIVEAU À LA DÉCOUVERTE DU SHIATSU



## LA COMPÉTITION Rêve et dépassement de soi

**PARCOURS :** Les débuts

Le rêve

Les voyages

Le rythme

Les résultats

Sport-études

Les priviléges

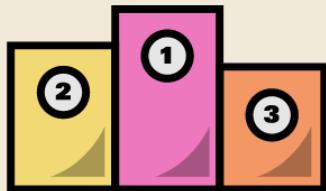
L'identité de sportive

L'image sociale

Les points négatifs



# DE L'EXPÉRIENCE DU HAUT NIVEAU À LA DÉCOUVERTE DU SHIATSU



## LA COMPÉTITION Rêve et dépassement de soi

### LES POINTS NÉGATIFS (1)

#### CORPOREL :

Tensions et fatigue des tendons, muscles, articulations.  
Fatigue globale > rythme, on pousse les limites du corps.  
Manque de repos > Système immunitaire affaibli.  
Maladie de croissance. Système hormonal perturbé (règles).

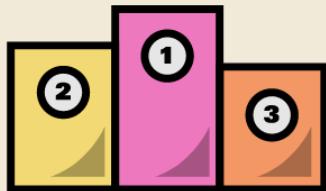
#### BLESSURES :

Fractures, déchirures, plaies.  
Fatigue de la cicatrisation (douleur, mauvaises nuits, système immunitaire sollicité)  
*Psychologie de la blessure* : Colère, tristesse, inquiétude (le niveau, la saison), se sentir "séparée de" (son environnement, du groupe, de son rêve).  
Séjours à l'hôpital : Hospitalisations, opérations, examens... Climat anxiogène, être dans une situation d'impuissance, se sentir vulnérable.

> **IMPORTANCE** des soignants (infirmières, kiné, psychologue, médecins...). Besoin d'être soutenue, réconfortée face à la pression, au sentiment d'échec ou de vulnérabilité.

> Apporter une dimension humaine et empathique, parfois rare dans ce milieu.  
Parfois l'athlète ne conscientise même pas ce besoin.

# DE L'EXPÉRIENCE DU HAUT NIVEAU À LA DÉCOUVERTE DU SHIATSU



## LA COMPETITION Rêve et dépassement de soi

### LES POINTS NÉGATIFS (2)

#### PSYCHIQUE :

Stress, dérèglement hormonal, de l'humeur, système nerveux éprouvé, insomnies, ruminations, anxiété, perturbation du cycle menstruel, de la croissance.

Hypersensibilité.

Fatigue du système immunitaire (moins résistant à cause du stress continu).

#### SOURCES DE STRESS :

La pression de la performance tous les jours de l'année (pas seulement à l'entraînement ou en compétition), envie de rendre fière son entourage, la relation avec l'entraîneur, la concurrence avec le groupe d'entraînement. Rivalités, jalousies, comportements inappropriés (dévalorisation, dominations, humiliations, enjeux de pouvoirs, de l'égo). Entretenir une image de championne.

> Intérêt du shiatsu pour accompagner l'athlète à décompresser, lâcher-prise.  
Une capacité précieuse dans le monde du sport également. Autant pour la performance que pour la santé mentale de l'athlète sur le long terme (même après la carrière).

# DE L'EXPÉRIENCE DU HAUT NIVEAU À LA DÉCOUVERTE DU SHIATSU



**LA TRANSITION**  
**Epreuves et remise en question**  
17 - 21 ans

Tournant → choc émotionnel en 2011

**Remise en question globale.**

Le roller a perdu de sa saveur.

Les blessures sont graves.

Pas épanouie dans mon environnement .

Moins d'envie.

Ne ressens plus l'adrénaline, en manque.

Mais :

Le rêve perdure. (**mental & croyances sont forts et cela me procure de l'adrénaline**).

Attachement à mon environnement de sportive.

Peur de quitter mon **identité** de sportive.

Développement personnel.

L'étape du championnat du Monde -2012.

Puis :

Déménagement / espoir d'un **renouveau (adaptabilité)**.

L'étape du Championnat d'Europe - été 2015 puis décision d'arrêter.

> Questionner l'épanouissement global et pas seulement l'univers du sport.  
S'intéresser à l'individu qui "se cache" derrière l'athlète.

# DE L'EXPÉRIENCE DU HAUT NIVEAU À LA DÉCOUVERTE DU SHIATSU



**LE SHIATSU**  
**Acceptation et nouveau départ**  
**21 ans**

Nouveaux cercles d'amis  
Théâtre d'improvisation  
Objectif : laisser le rêve s'éloigner malgré le mental fort et les nuits perturbées (émotions, sensibilité, rêves).

Découverte du shiatsu  
Formation en shiatsu

*"Ecoute et bienveillance" > une découverte !  
Prise de conscience de l'épuisement psychique et physique, soin, chaleur, préciosité du toucher, lenteur.  
En ressentant les bienfaits du shiatsu j'ai pensé que je n'étais pas un cas isolé et cela a confirmé mon envie d'en faire mon métier.*

Au cours de ces 4 années de formations j'ai vécu un profond changement de vie, d'état d'esprit, avec de nouveaux repères. C'était comme une émancipation, après tant de sacrifices.

J'ai développé mon estime de moi et je suis devenue plus authentique dans mes relations humaines.

# DE L'EXPÉRIENCE DU HAUT NIVEAU À LA DÉCOUVERTE DU SHIATSU



## LE SHIATSU Acceptation et nouveau départ *21 ans à aujourd'hui*

### ***Aujourd'hui en shiatsu***

En séance > Flashes de souvenirs qui remontent à la surface (libération du stress). Rééquilibrage psychique - récupération physique / prend soin de mes zones fragilisées (genou, épaule, chevilles...).

### **Ca fait sens !**

Accompagner des personnes en burn-out, en reconversion, qui subissent leur rythme de vie (parfois sans conscientiser qu'ils sont en proie aux ruminations, à des tensions internes, qui font des insomnies, qui ne respirent pas et ne "redescendent" jamais, etc..).

#### **Comment vous pouvez accompagner un(e) sportif(ve) ?**

- Partie physique

Aider l'organisme à récupérer des traumas, du rythme, de la fatigue musculaire / articulaire. Varier entre du dynamique / étirements / pressions puissantes puis lenteur, douceur pour relaxer le système nerveux.

- Partie psychique :

Accompagner au lâcher-prise, libérer la parole, les émotions. Les réconcilier avec leur corps (beaucoup de complexes et de perfectionnisme).

Faire de la prévention sur "l'après carrière" > accompagnement avec un psychothérapeute par exemple.

# DE L'EXPÉRIENCE DU HAUT NIVEAU À LA DÉCOUVERTE DU SHIATSU

## CONCLUSION

### ROLLER



- PASSION
- COMPETITION
- RÊVE
- SACRIFICES
- “CORPS = DOULEUR”

### COMPETENCES :

Dépassement de soi pour performer,  
autonomie, indépendance,  
Valoriser la vitesse.

### SHIATSU



- COUP DE ❤
- HARMONISATION
- CHEMINEMENT
- RESPECT
- “CORPS = PLAISIR”

### COMPETENCES :

Respect de soi,  
équilibre donner-recevoir,  
Lâcher-prise,  
Valoriser la lenteur.

# DE L'EXPÉRIENCE DU HAUT NIVEAU À LA DÉCOUVERTE DU SHIATSU



MERCI

PODCAST FRANCE CULTURE

## Le revers de la médaille : ce que coûtent les médailles aux athlètes

Même quand on n'aime pas les Jeux Olympiques on adore les athlètes. Ils sont la chair et le sang de ces jeux, nos héros. Mais à quel prix gagnent-ils leurs médailles ?

5 épisodes • En savoir plus

▶ ÉCOUTER

+ SUIVRE



[dinan-shiatsu.fr](http://dinan-shiatsu.fr)

[mapishu.dinan](https://www.instagram.com/mapishu.dinan)