

PORTRAIT

Mariella Bou Habib : le combat d'une championne sur tous les fronts

Représentant le Liban à l'Open de Suède de taekwondo, à Kristianstad en mai, la jeune étudiante remporte la médaille d'or. Retour sur son parcours.

Chantal EDDÉ

Détenant des médailles d'or, d'argent et de bronze à l'international, Mariella Bou Habib, étudiante en première année de management du sport à l'Université Saint-Joseph, n'en est pas à sa première victoire. Toutefois, l'Open de Suède représente un tournant dans sa vie. « Même si la compétition n'était pas facile, j'ai donné le meilleur de moi-même. Et le résultat a été incroyable ! La médaille d'or que j'ai gagnée a une saveur différente », avoue l'athlète de taekwondo, avant d'ajouter : « Cela m'a fait du bien d'être de retour. » En effet, cette médaille, elle l'a remportée après plus d'un an d'arrêt dû à une blessure au genou. « Le taekwondo fait partie de ce que je suis, je le porte en moi depuis 13 ans, je m'y épanouis, et peu importe les obstacles, j'ai toujours continué à avancer dans ce combat. »

Deux semaines avant le championnat nordique, cette jeune femme de 25 ans avait participé à une compétition en Estonie où elle est arrivée en quart de finale. « Revenir, retrouver mes sensations et regagner mon estime de soi m'ont motivée. J'ai alors pensé : la Suède, c'est pour moi ! » lance-t-elle.

Le taekwondo, elle l'a découvert lorsqu'elle avait 7 ans, dans le cadre des activités parascolaires de son école. C'était le coup de foudre. Dès le premier entraînement, son coach, ayant perçu son potentiel, a incité ses parents à l'inscrire dans un club. Depuis, Mariella Bou Habib n'a pas cessé de s'entraîner et de participer à des compétitions et des championnats locaux, régionaux et internationaux.

Une première victoire à dix ans

Sa première victoire remonte à ses dix ans, lorsqu'elle a remporté une médaille de bronze en Jordanie. « Je me suis sentie différente des autres enfants de mon âge. Cette expérience m'a donné confiance en moi, m'a façonnée autrement, elle a forgé ma personnalité et ma vision de la vie. C'était une sensation formidable. Depuis, à chaque victoire, ce sentiment devient encore plus fort. La joie que j'en retire vaut toutes les douleurs dues aux blessures, toute la discipline et la



Mariella Bou Habib, médaille d'or, fait briller le Liban sur la scène internationale.
Photo DR

rigueur que je m'impose », affirme la championne qui détient un master en télécommunications de l'Université libanaise, obtenu en 2023.

À l'international, la compétition qui a marqué un premier tournant dans sa carrière a été le championnat du monde à Bakou, en Azerbaïdjan, en 2023. Elle y a concouru dans la catégorie des moins de 53 kg et a terminé à la 5e place. « J'ai perdu d'un seul point. Cet écart infime m'a fait prendre conscience que je pouvais aller encore plus loin et viser une médaille mondiale. » C'est d'ailleurs son objectif cette année, pour les championnats du monde de taekwondo qui se dérouleront en octobre, en Chine. Mais avant cela, elle devra d'abord remporter le championnat du Liban, organisé en trois tours, en juillet, août et septembre. Elle participera également en juillet au championnat du monde universitaire en Allemagne.

Allier technologie et performance

Tout en poursuivant son parcours académique, Mariella Bou Habib

exerce le métier de consultante dans une entreprise de technologies spécialisée dans la gestion de la relation client. Elle jongle au quotidien entre ses entraînements intensifs, ses études universitaires et ses responsabilités professionnelles. « Ce n'est pas facile de tout gérer. C'est un vrai défi. En même temps, il y a toujours cette force intérieure qui me pousse à continuer, et ça, c'est incroyable », confie-t-elle.

Soulignant que le taekwondo est un sport exigeant qui demande un engagement total et une discipline constante, elle explique que maintenir chaque jour un bon rythme d'entraînement est prioritaire. « Il y a des moments où j'en ai assez, où je me dis que je n'y arriverai plus, comme lorsque la pression est forte, lorsque je subis une défaite ou bien lorsqu'une séance d'entraînement se passe vraiment mal. Mais ensuite, je me dis que les choses ne fonctionnent pas du premier coup, je repense aux moments où j'ai réussi ou bien à mon objectif actuel, et je m'encourage à

réessayer. Cela me motive à persévérer », poursuit Mariella Bou Habib. La jeune athlète ne cache pas non plus l'importance du soutien de sa famille dans les moments difficiles. « Leur appui est au-delà de tout, et j'en suis profondément reconnaissante. Même lorsque je perds, ils sont encore plus présents, ils me poussent à avancer, à ne pas abandonner. Ils croient toujours en moi, même dans les moments où moi-même, je doute de ma capacité à réussir une compétition », admet-elle.

Toutefois, consciente qu'elle ne restera pas une sportive de haut niveau toute sa vie, elle estime qu'elle n'arrivera jamais à renier cette partie d'elle-même, ni tourner le dos au sport. « Je suis convaincue que je pourrai encore avoir un impact et aider d'autres sportifs à atteindre leurs rêves », assure-t-elle. À travers les deux filières académiques qu'elle a choisies et son expérience professionnelle dans le développement des logiciels et l'analyse de données, elle souhaite ainsi intégrer la technologie au sport, dans l'objectif de répondre aux besoins des athlètes, d'analyser leurs lacunes, d'améliorer leurs performances et d'élever leur niveau sportif. « Si au Liban nous pouvions mettre en place de telles technologies, cela représenterait une avancée majeure. Avec des évaluations précises, des modèles intégrés et des processus bien structurés, il sera possible d'identifier ce qui freine un athlète et de l'accompagner vers de meilleures performances. C'est exactement ce que j'aimerais pouvoir réaliser », affirme la championne.

En parallèle, Mariella Bou Habib souhaite « inspirer les plus jeunes » et leur montrer que lorsqu'on est passionné, il est possible d'y arriver, malgré les circonstances difficiles du pays. « Je pense que ce qui nous manque ici, ce ne sont pas les talents, mais les rêves. » Depuis toujours, elle aspire à écrire l'histoire du Liban à sa manière. « Je voulais juste pouvoir concourir à l'international et porter haut le drapeau de mon pays. C'est toujours un honneur de représenter le Liban dans le monde entier, et de montrer à tous que nous les Libanais, on peut y arriver », lance avec conviction Mariella Bou Habib.