

# Manon Houette

Manon Houette, figure du handball français, a marqué le sport de haut niveau par un parcours exemplaire, combinant titres et défis personnels.

Son palmarès impressionne : vice-championne Olympique, championne du Monde et d'Europe, triple championne de France, demi-finaliste de la Ligue des Champions et chevalier de l'Ordre du Mérite. Au-delà de ces titres, elle a été distinguée à plusieurs reprises comme meilleure ailière, y compris au niveau international. Pour Manon, chaque victoire et chaque récompense sont le fruit d'un travail acharné, d'une volonté de fer et d'une passion constante pour son sport.

Mais ce parcours s'est aussi accompagné de nombreux défis personnels. Manon a affronté des blessures sérieuses, dont deux opérations aux genoux, un burnout long et éprouvant et des douleurs chroniques. Hypersensible, elle a souvent dû composer avec des mots durs et une pression psychologique intense censée l'endurcir.

Elle a aussi ressenti la solitude, et comme beaucoup, on lui a dit qu'elle aurait dû « s'écouter davantage ». Pourtant, dans le monde du sport de haut niveau, où le dépassement de soi est la norme, trouver cet équilibre entre écoute de soi et performance reste complexe. Pour Manon, tout est question de balance.

En pleine reconversion vers la préparation mentale, Manon se forme désormais pour accompagner aussi bien les sportifs que les professionnels en entreprise dans la quête d'une performance équilibrée, basée sur le bien-être mental et la reconnaissance de leur singularité. Elle travaille aux côtés de Thomas Sammut et son équipe et prévoit d'obtenir son diplôme en 2025.

En parallèle, elle lance son podcast « Au-delà du Jeu », prévu

pour mi-novembre, où elle interviewera des acteurs du sport autour des enjeux souvent invisibles de la compétition de haut niveau.

## **Conférences de Manon Houette**

Manon Houette partage aujourd'hui ses expériences et ses apprentissages lors de conférences qui se veulent sincères, passionnées et bienveillantes. Elle aborde notamment :

- La Résilience : Comment s'adapter et rebondir face aux succès et aux déceptions
- La Santé Mentale : Performer en préservant son bien-être mental pour durer
- Le Travail d'équipe : Tirer le meilleur d'un groupe hétérogène pour atteindre un objectif commun
- L'Equilibre entre la discipline et le « lâcher prise » : Découvrir la singularité de cet équilibre

Les conférences de Manon sont à son image : naturelles, sans artifice et profondément humaines. Elle transmet, avec authenticité et pragmatisme, des leçons qu'elle a apprises à la sueur de son front, pour inspirer chacun à trouver son propre équilibre entre ambition et bien-être.