

L'optimisme qui sauve

BIENNE La Journée mondiale de la maladie de Parkinson s'est déroulée hier. Cette pathologie touche des personnes de plus en plus jeunes, comme Antonio Fazio, diagnostiqué à 54 ans.

PAR MAEVA PLEINES



Antonio Fazio se concentre sur le positif et profite de la vie sur son minitrampoline. PETER SAMUEL JAGGI

Haut en couleur: le bureau d'Antonio Fazio est à l'image de son parcours. Ce cinquagénaire biennois, à la tête d'un cabinet de développement personnel, a été diagnostiqué parkinsonien à 54 ans. «C'était il y a trois ans, mais j'ai pris un certain temps avant d'accepter cette réalité. Comme pour tout choc existentiel, je suis passé par l'effarement, le déni, la colère, la négociation, la tristesse et l'exploration des possibilités. Puis j'ai consciemment décidé que je pouvais traverser cette épreuve et, finalement, j'ai pu accueillir le diagnostic», souffle l'entrepreneur. Il avoue avoir consulté cinq neurologues différents avant de se rendre à l'évidence.

Grâce à cette maladie, je me suis forgé un mental d'acier."

ANTONIO FAZIO
ENTREPRENEUR
SOUFFRANT DE PARKINSON

Mais pas question pour lui de baisser les bras. «On m'appelle le nomade thérapeutique, car je recherche toutes l'alternative possible auprès des différents types de médecines, douces ou traditionnelles: des naturopathes, des ostéopathes, etc. J'ai tant d'énergie et de force vitale que je parcours vo-



lontiers de nombreux kilomètres afin de trouver des solutions», sourit-il.

Même avant l'annonce de sa maladie, Antonio Fazio n'a jamais manqué de dynamisme. Suite à un apprentissage de monteur électricien, il a exercé en tant que chauffagiste, bien que son rêve de carrière penchait davantage vers le monde du spectacle. Puis il s'est tourné vers les assurances. Il a ensuite abandonné sa société de courtage pour diriger plusieurs grands magasins, avant de se faire sa place à La Poste, en tant que formateur de vente. «J'ai alors été confronté à de nombreux burn-out, ce qui m'a poussé à ouvrir ma société de coaching, en 2017», résume-t-il. Aujourd'hui encore, il s'implique à fond dans cette activité. «Ma maladie m'a permis de mettre concrètement en pratique les techniques que j'avais déjà intégrées d'un point de vue plus théorique. J'ai aussi acquis une grande discipline de vie.» Antonio Fazio souhaite désormais transmettre son optimisme au plus grand nombre. «J'ai compris que j'avais un rôle à jouer dans cette maladie, pour transmettre mes apprentissages plus loin», témoigne-t-il. Ainsi, à son initiative, un groupe d'entraide pour jeunes parkinsoniens a été créé dans la région des Trois-Lacs. «Il existait déjà des espaces de rencontre en Suisse, notamment à Corgémont. Mais rien pour les jeunes», alors que la maladie sévit de plus en plus tôt, notamment à cause d'une alimentation contenant davantage de pesticides.»

Partage d'expériences

Ainsi, dès le premier rendez-vous, huit participants se sont retrouvés. «L'un d'entre eux a 35 ans mais la plupart d'entre nous sommes quinquagénaires. Cela fait du bien de partager son expérience avec des personnes qui vivent la même expérience. Et, une fois par mois, nous avons aussi une sortie plus légère, comme la visite du musée Omega, prévue prochainement», partage le Biennois.

Ce dernier s'assume désormais complètement. Il se rappelle toutefois d'une phase très lourde: «Je craignais qu'on change de regard sur moi. Et non sans raison, puisque certains proches ont pris leurs distances, comme si j'étais contagieux. Heureusement, ma femme m'a toujours soutenu. Cet accompagnement est indispensable, surtout émotionnellement, car, avec la maladie, des crises d'angoisse ou une dépression peuvent se déclencher.»

Selon Antonio Fazio, les parkinsoniens plus jeunes subissent un choc encore plus rude. «Nous nous y attendons encore moins, et cela peut entraîner une errance médicale», note-t-il. Et d'enchaîner, sans transition: «Je me suis forgé un mental d'acier et je me repose sur quatre axes pour vivre mieux: le mouvement, que je pratique notamment sur mes minitrampolines, la nutrition – je suis passé au bio et j'ai perdu beaucoup de poids –, la respiration et le sommeil. Ainsi, même si le futur me fait parfois peur, je me concentre sur le positif et

je me donne des objectifs pour profiter à fond de la vie.»