

**Zeitschrift:** Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2020)

**Heft:** 139: Bewegung und Neuropsychologie = Activité physique et neuropsychologie = Movimento e neuropsicologia

**Artikel:** "L'optimiste est une approche gagnante"

**Autor:** Robmann, Eva

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1034856>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



« L'optimisme  
est une

approche  
gagnante »





## Antonio Fazio avait 54 ans quand le Parkinson lui a été diagnostiqué. Il commençait tout juste à donner des cours de mini-trampoline.

Les mini-trampolines multicolores de forme ronde disséminés dans la salle créent une atmosphère conviviale. Un bel homme en tenue sportive s'assoit à une table pour nous raconter son histoire. Cet homme, c'est Antonio Fazio. Il avait 54 ans quand il a appris qu'il souffrait du Parkinson. À l'époque, il venait d'ouvrir Fazio Consulting, une société qui propose des consultations sur les questions touchant à divers aspects de la vie... et des cours de mini-trampoline.

Aujourd'hui âgé de 56 ans, le Neuchâtelois d'origine sicilienne ne bondit plus que rarement en qualité d'instructeur. Son épouse l'a remplacé. « La progression de ma maladie ne me permet plus d'enseigner le trampoline pendant cinquante minutes non-stop. » Antonio Fazio n'est pas amer. Il s'est habitué à vivre des bouleversements. Sans cesse, il cherche (et il trouve !) un moyen constructif de réagir aux défis qui se présentent.

À vrai dire, il aurait rêvé d'être acteur ou d'évoluer dans le monde du spectacle. Vu son charisme et sa maîtrise parfaite du langage, il est facile de l'imaginer. Pourtant, conformément au souhait de son père, il a suivi un apprentissage de quatre ans pour devenir monteur-électricien. « Un métier de solitaire », déclare-t-il en souriant. Par la suite, il a exercé la profession de chauffagiste. Il appréciait beaucoup le contact avec la clientèle. Agent d'assurance pendant plus de dix ans, puis directeur de boutiques de vêtements pendant une autre décennie, il a finalement été débauché par La Poste Suisse pour enseigner aux employé(e)s de Suisse romande l'art de la vente de produits complémentaires au guichet.

Pendant sept ans, il a montré chaque année à un demi-millier de fonctionnaires comment assumer des fonctions commerciales. Cette métamorphose, comme il la nomme, n'était pas au goût de tout le monde. « J'en ai vu couler, des larmes. » La pression est devenue très lourde. « Il fallait faire vite, toujours plus vite, sans compter les coupes budgétaires et la réduction du personnel. » Les mesures d'économie ont fini par le concerner lui aussi, ainsi que ses douze collègues du secteur de la formation.

Avant d'être licencié, il souffrait déjà d'accès de panique, de difficultés à se concentrer et de crampes abdominales – autant de symptômes qu'il attribue rétrospectivement à sa maladie. Néanmoins, il s'est ressaisi et il a essayé de tirer le meilleur parti de sa situation. « L'optimisme est une approche gagnante. » Il s'est alors demandé : pourquoi ne pas aider les personnes qui ont vécu des expériences semblables ? Après tout, il avait obtenu un diplôme de formateur d'adultes à la demande de La Poste et il s'était spécialisé au métier de coach à ses

frais ! Ses compétences lui ont été utiles pour se faire un nom en tant que travailleur indépendant.

Dans le même temps, il s'est entiché du mini-trampoline et a partagé sa nouvelle passion avec son épouse. Désormais, ils donnent eux-mêmes des cours, et créent leurs propres chorégraphies. Antonio Fazio, qui fut disc-jockey et même animateur radio durant sa jeunesse, cherche un rythme approprié dans son natel. Il se lève péniblement de sa chaise et monte gauchement sur un trampoline. En parfaite symbiose avec la musique, il commence à se balancer, gagne progressivement en assurance et finit par exécuter une chorégraphie minutieusement stylisée. Son sourire en dit long.

*Dre phil. Eva Robmann*



Antonio Fazio et son épouse ont découvert ensemble le mini-trampoline. Désormais, ils donnent eux-mêmes des cours – et créent leurs propres chorégraphies. Photo : Kurt Heuberger

### Groupe d'entraide pour les jeunes parkinsonien(ne)s

Antonio Fazio caresse l'idée de fonder un groupe d'entraide francophone pour les jeunes parkinsonien(ne)s de la région de Bienne.

Les personnes intéressées peuvent contacter André Dembinski, Bureau romand de Parkinson Suisse.

021 729 99 19  
andre.dembinski@parkinson.ch

Autres groupes d'entraide : [parkinson.ch](http://parkinson.ch) > Nos offres > Entraide