

Michel Barras

L'homme qui accroît son bien-être par les arts martiaux

KYUSHO Paraplégique depuis quarante ans, le Sierrois est un adepte de cette discipline qui lui apporte la sérénité.

PAR CHRISTINE.SAVIOZ@LENOUVELLISTE.CH

SON ACTU

→ Michel Barras est le cofondateur du Kyusho Chaise Roulante (KCR). La troisième saison des cours de cet art martial s'ouvre vendredi à Sierre. Une démonstration aura lieu à la clinique SUVA de Sion le 29 septembre dès 10 heures.

Le geste est souple et précis. Dès que Michel Barras (61 ans) montre l'une des postures du Kyusho – un art martial d'auto-défense, il semble en phase avec lui-même. Il est «dans l'axe». «J'aime bien utiliser cette image. Car j'ai pratiqué plusieurs arts martiaux dans ma vie, mais aucun ne m'a apporté un tel bien-être», confie le sexagénaire sierrois. Il est tellement convaincu du bienfait de ce sport qu'il a décidé de le développer en Valais avec Richard Emery, enseignant d'arts martiaux, pour les personnes paraplégiques (voir encadré).

La faute à un chat

L'homme sait de quoi il parle. Il est paraplégique depuis plus de quarante ans, à la suite d'un accident de voiture. «J'étais au volant quand j'ai vu une forme devant moi. J'ai d'abord cru que c'était un enfant, puis, au dernier moment, j'ai remarqué que c'était un chat. J'avais déjà commencé à dévaler le talus; j'ai atterri quinze mètres au fond.» Ejecté de son véhicule, Michel Barras, qui avait alors 20 ans, s'est «pris dans les jambes le seul arbre qui s'y trouvait». Devenu paraplégique, il est hospitalisé dix mois à Genève. «Après quatre mois, on m'a

ser – «Je ne me suis jamais dit que ma vie était foutue» – Michel Barras, très sportif avant l'accident, a décidé de suivre avec optimisme sa rééducation et de ne pas abandonner le sport. «A partir d'un certain moment, il faut arrêter de regarder dans le rétroviseur et de regretter ce qui était possible avant l'accident. Quand tu décides cela, tu te bouges.»

Et Michel Barras a croché. Pendant des mois, il s'exerce à faire des transferts, du lit à la chaise et de la chaise au siège conducteur d'une voiture par exemple. Sa rééducation avance bien. Le Sierrois voit enfin le bout du tunnel.

Trop materné à la sortie de l'hôpital

Mais, après sa première hospitalisation, un staphylocoque doré le cloue de nouveau au lit pendant onze mois. Quand il ressort de l'hôpital genevois, il retourne en Valais. «Cela a été un peu compliqué, car j'étais trop materné par les gens qui étaient proches de moi. Tout le monde voulait m'aider dès que je souhaitais faire quelque chose. Par exemple, si je voulais aller chercher un verre au

“
A 60 ans, grâce au Kyusho, j'ai affiné ma sensibilité et accentué la conscience de mon corps.”

bar, j'étais arrêté par les gens qui y allaient à ma place.» Alors que Michel Barras ne désire qu'une chose: faire ses propres expériences pour reprendre sa vie en main. «Quand tu deviens paraplégique, tu as besoin de savoir ce que tu peux encore faire. Il faut se tester. Et puis, je ne voulais pas devenir dépendant!»

Pour vivre librement sa «deuxième naissance», Michel Barras déménage à Genève. A des dizaines de kilomètres du Valais. «Là-bas, j'étais incognito. Les passants me laissaient tranquille et j'ai pu avancer dans ma rééducation.» Refusant d'abandonner le sport en raison de sa paraplégie, il cherche des formations destinées aux personnes en chaise roulante. «A l'époque,

dans les années 70, il n'y avait rien.» Au fil des ans, l'Association suisse des paraplégiques (ASP) développe quelques activités. «Je me suis mis à faire du tir à l'arc et de l'athlétisme l'été, et du ski alpin handisport l'hiver.»

Coup de foudre pour les arts martiaux à 30 ans

Ce n'est que dix ans après l'accident que Michel Barras découvre les arts martiaux. «Dans ma jeunesse, j'étais très intéressé par ces sports, mais je faisais déjà trop de choses. C'est donc arrivé dans ma vie quand j'avais 30 ans.» Le déclic survient le jour où il découvre une vingtaine de professeurs d'arts martiaux à l'œuvre dans un hôtel de Saanen. «Avec quelques autres, on a essayé de développer l'aïkido et le karaté pour les personnes paraplégiques en Suisse, mais cela n'a pas eu un grand impact.» Des années plus tard, le Sierrois crée, toujours avec Richard Emery, des cours d'aïkido à Sion, l'une des activités du club en fauteuil roulant du Valais romand. «Cet art permet d'apprendre comment éviter les coups en utilisant l'énergie

Un art praticable en chaise roulante

Michel Barras et Richard Emery (professeur d'arts martiaux) ont réalisé une idée paraissant un peu folle: mettre sur pied des cours de Kyusho pour les personnes en chaise roulante. «Nous sommes les premiers au monde à avoir fait cela!», s'enthousiasme Michel Barras. Le Kyusho est l'art d'utiliser les points sensibles du corps pour rendre son adversaire KO. «Mais cet art permet aussi de cultiver son bien-être et de travailler l'énergie. On apprend aussi à respirer, ce qui sert dans toutes les situations stressantes de la vie quotidienne», explique Michel Barras. Cet art martial se concentre sur le haut du corps. «Nous devons toujours rester dans l'axe, droits, tout en bougeant nos bras.» La démarche unique des Valaisans leur a permis de figurer dans une rubrique handicap au sein du Kyusho international.

de celui qui nous attaque.» Jusqu'au jour où Michel Barras a le coup de foudre pour le Kyusho. «L'aïkido a permis aux personnes d'avoir de bonnes bases pour cet autre art martial.» Paradoxalement, le Kyusho, sport d'autodéfense, lui apprend à traiter son corps avec douceur, «à ne pas le brusquer». «A 60 ans, j'ai affiné ma sensibilité et accentué la conscience de mon corps. J'ai aussi appris à prendre le temps. J'ai senti un changement profond en moi.» Le sexagénaire se dé-

couvre ainsi de plus en plus. «Il faut toujours se rappeler que notre pire adversaire, c'est nous-même.» Et Michel Barras tient à rester ami avec lui. «Je fais de nombreuses introspections, surtout ces derniers temps où j'ai enchaîné les problèmes de santé. Le physique a morflé, mais pas mon moral», confie, en (se) souriant tendrement, le sexagénaire baroudeur. Qui, comme à son habitude, vit à fond, sans laisser de la place à la nostalgie.



Michel Barras montre l'une des postures du Kyusho. SACHA BITTEL

“
Il faut ne jamais oublier que notre pire adversaire, c'est nous-même.”

MICHEL BARRAS
COFONDATEUR DU KYUSHO EN CHAISE ROULANTE

amené un fauteuil roulant. J'ai dit aux infirmiers que je n'irai pas dessus. Je voulais leur montrer que j'arriverai à me débrouiller sans chaise. Je me suis donc entraîné au bord du lit pour me lever et me suis retrouvé par terre. A partir de là, je n'avais plus le choix», raconte-t-il. Loin de se démorali-