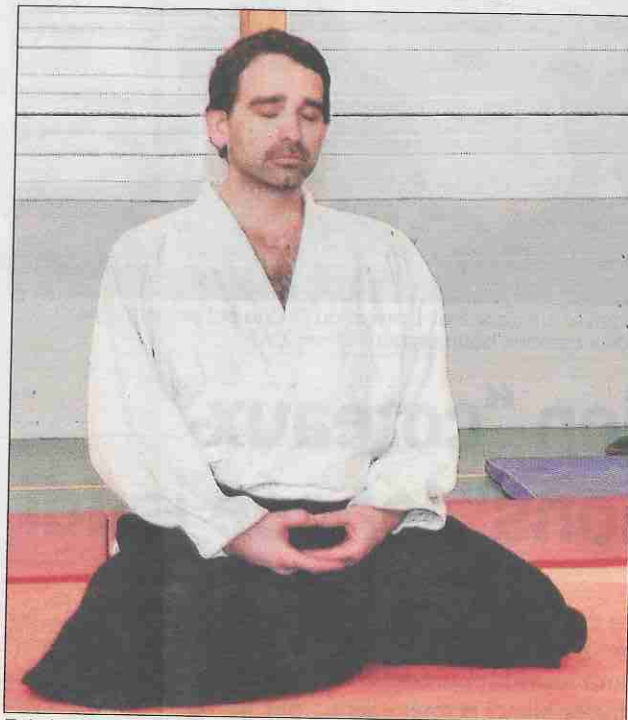


**PLUS BELLE  
MA VIE**

# L'Aïkido l'a sorti du gouffre

Enfoncé jusqu'au cou dans la spirale du stress professionnel, Fabrice Tissier allait droit dans le mur. Il a décidé de changer radicalement de philosophie. Depuis, il a retrouvé goût à la vie.

Fabrice Tissier, né en 1976 à Saint-Vallier, est l'exemple d'une vie qui fonçait droit dans le mur. Sans un ultime sursaut, un dernier jet de vie, l'homme aurait sans doute mal terminé ! Les événements s'étaient enchaînés et Fabrice y assistait, presque impuissant. Études en électrotechnique à Montceau, BTS à Cluny puis, alors qu'il vient de passer son dernier examen, c'est l'envol vers l'Espagne : « Je voulais tenter une expérience dans l'immobilier, ma compagne de l'époque était espagnole. Mais ça n'a duré que deux mois. Au retour, j'ai voulu travailler en usine, pour voir ce que c'était. 9 mois chez Michelin. Là-bas, j'aurais pu



Fabrice Tissier en pleine méditation dans son dojo. Ph. D. C. (CLP)

faire carrière, mais même si on m'a traité de fou, j'ai stoppé net ». Fabrice repart alors en Espagne, à Ténérife mais il ne tient qu'un mois dans

un contexte professionnel « sauvage ». Le pire est à venir. De retour en France, il travaille dans une entreprise « où le patron était un vérita-

ble tyran ». Puis enchaîne 9 mois en tant que commercial. « Les douleurs au dos ont commencé, sournoisement. Ma vie se cassait la figure. Le divorce est venu, inévitable. Je décrochais, je sentais que je n'étais pas fait pour bosser dans un milieu où l'humain comptait peu. Rentabilité, fric, mon corps et mon esprit commençaient à rejeter en bloc. Il a fallu que j'arrête tout, j'ai fini immobilisé, au bord du fauteuil roulant. » Ce fut l'heure du choix. Fabrice, qui plus jeune avait réussi une belle carrière de gymnaste, prit le chemin sacré de l'Aïkido, discipline dont la pratique rigoureuse fit basculer -cette fois dans le bon sens- toute sa vie.

Depuis l'an passé, il a fondé l'association l'Aïkido Bourgogne dont le siège est à la mairie du Breuil. 20 adhérents viennent partager le tatami autour de l'ex-commercial devenu philosophe.

**DAVID CARRETTE (CLP)**

venant de