

«J'ai libéré ma vie de toute futilité»

CHAMOSON Un accident a bouleversé sa vie en 1993. Trente-trois ans plus tard, le Valaisan Jérôme Bagnoud reçoit une distinction nationale qui salue un parcours guidé par la quête d'autonomie et l'engagement.

PAR JUSTIN GREPT

C'est une première pour le Valais depuis 2009 et le sacre de la Vétrozaine Corinne Morel. Il y a bien eu ceux de Jean-Louis Page (2015) et de Silke Pan (2025), alors établis dans notre canton, mais respectivement fribourgeois et vaudoise. Samedi soir, à Nottwil (LU), le Chamosard Jérôme Bagnoud a été nommé paraplégique suisse de l'année 2026.



«Peut-être que ce que je fais tous les jours pour mener une vie normale peut paraître exceptionnel, mais j'essaie juste de me démerder.»

JÉRÔME BAGNOUD
PARAPLÉGIQUE SUISSE DE L'ANNÉE 2026

«C'est une émotion intense et une grande fierté», réagit celui qui va achever sa treizième année à la présidence du Club en fauteuil roulant du Valais romand. C'est surtout un prix collectif que je partage avec mes proches et mon comité qui m'ont toujours soutenu depuis mon accident.» Le prix, remis par la Fondation suisse des paraplégiques, distingue chaque année deux personnes atteintes d'une lésion médullaire qui se sont «illustrées de manière remarquable dans leur vie personnelle, professionnelle, sportive ou sociale». L'un des critères pris en compte, «avoir accompli des réalisations exceptionnelles malgré la paraplégie», est trop pompeux pour Jérôme Bagnoud: «Les superlatifs me dérangent. Peut-être que ce que je fais tous les jours pour mener une vie normale peut paraître exceptionnel, mais j'essaie juste de me démerder.»

Accident, coma et rééducation

Et cela depuis 1993. Jérôme a alors 30 ans, est papa de deux enfants âgés de deux ans et demi et de neuf mois et travaille comme éducateur social avec des jeunes en difficulté. Il pratique le VTT, le foot, le ski, la peau de phoque. Et aime la moto. Un accident sur son deux-roues lui brise la colonne vertébrale au milieu du dos. L'impact, brutal, condamne également son bras droit, pris dans une glissière de sécurité.



Jérôme Bagnoud, président du Club en fauteuil roulant du Valais romand a reçu le prix de paraplégique suisse de l'année. HÉLOÏSE MARET

Son état est critique. Il reste trois jours dans le coma, entre la vie et la mort. On lui donne même l'extrême-onction. Mais le Valaisan se bat et remporte une première bataille. S'ensuivent treize mois de rééducation dans un centre genevois et une vie chamboulée. «Mon fils a appris à marcher dans les couloirs de l'hôpital.»



«Mon fils a appris à marcher dans les couloirs de l'hôpital.»

JÉRÔME BAGNOUD

Une fois sorti du centre de rééducation, Jérôme Bagnoud organise sa nouvelle réalité, fortement ralentie. Chaque matin, il lui faut quatre heures pour se préparer. N'ayant plus le contrôle de sa vessie et de ses intestins, il doit les vider manuellement. Suivent la douche et le retour sur le lit pour s'habiller. Chaque transfert depuis sa chaise demande une grande dépense d'énergie. S'installer dans sa voiture spécialement adaptée, avec un accélérateur qu'il active avec son épaule droite et un système unique au



Le prix a été remis par Laurent Prince, directeur de l'Association suisse des paraplégiques. CHRISTELLE DAYER-PRALONG

volant qui lui permet de freiner, lui prend un quart d'heure.

«Encore d'énormes préjugés»

Ainsi, toutes ses actions sont réfléchies et sélectionnées avec rigueur. «Elles doivent avoir du sens. J'ai donc libéré ma vie de toute futilité.» Idem pour les relations sociales. «Un événement comme celui-ci

permet de faire le tri», lâche-t-il sobrement. Il a fallu six ans au Chamosard pour se faire à cette nouvelle vie et gagner son autonomie. En 1999, il ressent le besoin de travailler à nouveau. Il multiplie alors les postulations, toutes à mi-temps, sans succès. «Il y a encore d'énormes préjugés sur les personnes en situation de handicap. Les idées reçues de

nombreux employeurs nous font du tort.» Le Valaisan trouve finalement une place au centre ORIF de Sion, où il s'occupe d'un atelier pédagogique. Pendant vingt et un ans, il aide des jeunes en difficulté à intégrer le marché du travail. «En 2020, je sentais mon corps fatigué et j'ai donc pris une préretraite.»

400 heures d'engagement par année

Une fatigue légitime, sachant qu'il consacre quelque 400 heures par année à son mandat de président du Club en fauteuil roulant du Valais romand. Avec son comité, il propose aux 250 membres des activités sociales, culturelles et sportives. «Le club représente surtout une force collective parfois sous-exploitée pour défendre nos droits», appuie l'homme de 62 ans.



«Pourquoi, au restaurant, s'adresse-t-on à ma compagne pour prendre ma commande?»

JÉRÔME BAGNOUD

Assumant un rôle de meneur dans cette lutte, il salue les avancées de ces dernières années. Mais, en bon lobbyiste, il souligne aussi les améliorations qui doivent être apportées. «Aujourd'hui encore, trois établissements publics sur quatre ont des toilettes inaccessibles ou partiellement accessibles aux personnes en fauteuil roulant dans notre canton», cite-t-il en exemple.

Refus d'être défini par son handiap

Son discours est également empreint d'un refus d'être défini par son handicap. Quelques questions rhétoriques sonnent d'ailleurs comme des appels à une prise de conscience: «Pourquoi s'adresse-t-on à moi en parlant fort, alors que je ne suis pas sourd? Pourquoi me parle-t-on comme à un enfant? Pourquoi, au restaurant, s'adresse-t-on à ma compagne pour prendre ma commande?» En une heure de discussion, Jérôme Bagnoud a démontré qu'il était possible de mener une vie active, autonome et riche de sens malgré un handicap. Il s'est présenté, presque malgré lui, comme un modèle et a partagé les différentes impulsions qu'il a apportées à la communauté des personnes paraplégiques et tétraplégiques. Il remplit donc les principaux critères pour recevoir le prix de la Fondation suisse des paraplégiques. «Avec le recul, je suis surtout fier d'avoir montré à mes enfants et à mes trois petits-enfants que, face aux difficultés, on peut s'en sortir.» Une leçon de vie qui, depuis samedi soir, est matérialisée par le trophée de paraplégique suisse de l'année.