

# Sylvie Bédard dévoile les secrets du langage corporel pour une meilleure santé

**La clé d'une bonne santé physique ne se trouve pas seulement dans les médicaments et les traitements. Selon Sylvie Bédard, qui est infirmière, massothérapeute, consultante en approche intégrative et auteure, le secret réside dans le PEP : pensées, émotions et physique.**

(MEBB) C'est ce que la dame originaire de Chibougamau explique dans son livre « Les secrets du langage corporel : au profit de notre santé », publié aux Éditions Visyble, et qu'elle a officiellement



Photo : Marie-Eve Bernard

Sylvie Bédard a lancé son livre à Chibougamau le 26 mars et à Chapais le 27 mars.

lancé à Chibougamau et Chapais les 26 et 27 mars. Maintenant résidente de Timmins, en Ontario, elle veut faire profiter tout le monde de ce qu'elle a découvert lors de ses consultations et de ses études en médecine parallèle.

Mme Bédard a tout d'abord été diplômée en techniques de soins infirmiers. Pendant plus de dix ans, elle a exercé dans des régions éloignées, comme à Kuujuarapik, où son travail ressemblait davantage à celui d'un médecin. En 1990, elle a été obligée de quitter son emploi parce qu'elle souffrait d'une lombalgie chronique (maux de dos). Elle s'est donc tournée vers la médecine parallèle et a obtenu son diplôme de massothérapie en 1992, ce qui lui a donné des connaissances en shiatsu, kinésiologie et psychokinésiologie.

« Le shiatsu se base sur l'énergie, et je trouvais important d'aller voir au-delà du physique. J'avais pourtant une formation en soins infirmiers, il a fallu que je modifie ma façon de voir les choses pour aller plus loin. Les malaises physiques font partie du langage corporel, ça regarde la connaissance de soi où la personne se prend en charge », explique-t-elle.

Alors qu'elle traitait des clients

lors de consultations, elle s'est vite aperçue que les malaises étaient des messages d'insatisfaction qui avaient été ignorés par le passé. Elle a renversé sa vision de la médecine traditionnelle et les pronostics préétablis sur son état de santé : elle s'est totalement guérie de son hernie discale et de son arthrose. Forte de cette réussite, elle a appliqué l'approche intégrative et le PEP à ses patients.

« J'ai travaillé avec des gens qui, grâce à cette approche, ont pu se guérir d'asthme, de fibromyalgie, de douleurs chroniques reliées à leur histoire personnelle. Par exemple, selon les Asiatiques, une personne mélancolique et triste peut souffrir de problèmes respiratoires, car ces émotions vont se rendre dans les poumons. Chaque émotion s'imprègne dans le corps et peut créer un malaise si on n'y remédie pas. Je veux essayer d'aider les gens à comprendre ce que leur malaise veut dire, et ensuite le résoudre », souligne Sylvie Bédard.

## PEP

Le PEP, soit pensées, émotions et physique, signifie que tout est relié. Si nous avons des besoins émotionnels que nous ne comblons pas et que nous refoulons, ils vont laisser leur marque sur notre physique en créant dif-

férents malaises. Nous savons comment répondre à un besoin primaire : quand nous avons soif, nous buvons, alors nous devrions améliorer notre connaissance de soi pour savoir comment combler des besoins émotifs, qui sont tout aussi importants que les physiques.

« La réussite de cette approche dépend de l'attitude de la personne, de son ouverture. Il faut aller au-delà de ses résistances personnelles pour découvrir autre chose. Je me suis totalement guérie, et pourtant au début j'étais fermée et sceptique, trop attachée à ce que je connaissais du milieu médical. Ce n'est pas une question de croyance, je donne des connaissances. Avec, notamment, la visualisation, la personne fait son travail en elle », soutient Mme Bédard.

En 1996, elle a inauguré le Jardin d'harmonie, à Timmins, pour accompagner les autres dans cette démarche innovatrice. De 1996 à 2003, elle a donné plusieurs conférences et ateliers et a élaboré un programme d'apprentissage personnalisé. Avec son conjoint, Bruce Picotte, elle a fondé en 2007 les Éditions Visyble pour privilégier la publication d'œuvres traitant de l'approche intégrative. Tout le monde peut maintenant s'initier

à cette approche grâce à son livre, qui est très détaillé et relate bien les différentes étapes, le tout accompagné de graphiques et d'illustrations.

« Je crois que juste la lecture du livre permet d'imprimer, consciemment ou non, les étapes de la guérison. Quand ça chatouille l'esprit, c'est là et ça reste. Le livre ne laisse pas indifférent, on se remet en question et ça change la mentalité. Je travaille beaucoup avec les mots pour résoudre les maux! Le livre fait prendre conscience au lecteur qu'il y a des conséquences physiques aux émotions, qui sont des alarmes pour des besoins insatisfaits. Mon but est d'amener les gens à l'autonomie, ce qui est possible avec cet ouvrage », conclut-elle, pour qui c'était très important de lancer son livre dans sa région natale.

Elle souhaite d'ailleurs remercier toutes les personnes qui se sont rendues aux soirées de lancement et qui lui ont réservé un accueil des plus chaleureux. Le livre « Les secrets du langage corporel : au profit de notre santé » est en vente à la pharmacie Uniprix et à la librairie Aux mille découvertes. Pour d'autres renseignements, consulter le site web [www.sylviebedard.com](http://www.sylviebedard.com).