

antran

Un guide pour se sentir bien

Écrit à quatre mains, "Mon guide pour aller mieux toute seule comme une grande" est le résultat d'une belle rencontre entre deux belles personnes.

Journaliste de formation, Sylvie Pichon a été directrice de collection, auteur dans une maison d'édition à Paris, puis chargée de communication au Critt de Châtelleraut avant d'être reprise par « le démon de l'écriture ». En 2012, elle a créé sa société, Scrib. Deux ans auparavant, le 23 décembre 2010, sa vie avait basculé : « Ma motoneige a heurté un érable et a franchi un fossé de 4 m pour éviter trois chauffards lancés à toute allure dans une forêt québécoise ».

« J'ai mis des mois à me reconstruire »

Multiplie fractures, dont celle d'une vertèbre qui a failli lui faire perdre l'usage de ses jambes. Plusieurs semaines à l'hôpital au Québec, de nombreuses interventions, un rapatriement en avion coincée dans un caisson, puis des mois de rééducation à Tours... « On ne sort pas indemne d'une telle épreuve. J'ai mis des mois à me reconstruire. Je suis passée de périodes d'euphorie à l'abattement, ballotée par mon corps entre espoir et doute. »

Complètement épuisée physiquement et moralement, elle rencontre Chantal Duvault-Tavernier sur les conseils d'une amie. « Lors de la première



Sylvie Pichon-Maquelle et Chantal Duvault-Tavernier avec leur « Guide pour aller mieux toute seule comme une grande ».

séance, elle me fait comprendre que pour avancer, il faut que j'accepte mon nouveau corps. Des séances plus tard, je regarde le positif, j'ai évolué et changé mon regard aux autres et mes priorités. »

Chantal Duvault-Tavernier a été aide-soignante pendant

vingt ans en milieu hospitalier. Elle entourait les futures infirmières. « J'essayais de comprendre la maladie, le corps et la personne, j'étais dans l'empathie, j'aimais masser là où il y avait un problème. La clinique Saint-Romain ferme, est-ce une opportunité ? Je voulais créer un centre

de bien-être, ça ne se passe pas comme ça. Je vais à l'école de formation de naturopathe et de bio-énergie. Pendant 16 ans, à Châtelleraut, j'ai aidé 3.000 à 4.000 patients au niveau psychologique. »

« Je voulais que mon expérience serve »

Elle se renseigne aussi sur l'oligo-thérapie. « J'ai une intuition aiguë. Avec le reiki, on peut aussi apprendre à équilibrer les énergies. J'ai aussi envie de transmettre, je voulais que mon expérience serve. »

Un projet de bouquin à quatre mains naît. « Nous nous sommes mises au travail en février 2013 chaque lundi matin pendant deux heures », indique la naturopathe. « Chantal apportait la base, j'écrivais, on confrontait et on a avancé ainsi. Je ne voulais pas raconter ma vie, juste mon expérience et la façon de s'en sortir », confie Sylvie Pichon.

« Mon guide pour aller mieux toute seule comme une grande » vient de sortir chez Prat Éditions. Les deux auteurs apportent des conseils simples, concrets « pour aller mieux », agrémentés de témoignages, de citations et d'humour.

Livre en vente dans les lieux habituels (hypermarchés, librairies, Fnac, Cultura...).