

# PROFESSION: COACH EN BIEN-ÊTRE

«UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN» POURRAIT ÊTRE LE CREDO DE SYLVIE HÉRITIER, NATUROPATHE ET HOMÉOPATHE GENEVOISE, QUI ENVISAGE LE COACHING COMME UNE PRISE EN CHARGE DE L'INDIVIDU DANS SON INTÉGRALITÉ PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNELLE.

«**J'**ai consulté une coach durant six mois, grâce à son aide j'ai repris confiance en moi tout en retrouvant des habitudes alimentaires saines. Le soutien de ma thérapeute a vraiment été bénéfique.» Valérie, Lausannoise de 35 ans, ne tarit pas d'éloges sur celle qui lui a permis de «reprendre pied». Souffrant de troubles alimentaires et de problème d'acné, la jeune femme a contacté une coach spécialisée dans le bien-être. Elle relate: «Après trois séances, je commençais déjà à me sentir mieux, elle m'a fait prendre conscience de mes blocages. J'ai réussi progressivement à corriger mes mauvaises habitudes, aujourd'hui je vais bien. J'ai perdu du poids et ma peau n'a jamais été aussi belle.» C'est un fait, quand on se sent bien dans notre tête, cela se reflète sur notre apparence physique.



## COACHING ET DÉCODAGE

Dans notre société toujours en quête de perfection, de réussite et de beauté, il faut être performant dans son travail, réussir sa vie familiale, tout en étant beau et en bonne santé. Face à tant de

**C'est un fait, quand on se sent bien dans notre tête, cela se reflète sur notre apparence physique.**

pression, certains individus développent différentes pathologies, anxiétés, troubles du comportement, phobies, voire dépression. Dans ces périodes «sensibles», certains se tournent vers la

médecine allopathique alors que d'autres s'orientent vers la médecine complémentaire: homéopathie, micro-nutrition, naturopathie. Autant de traitements qui interviennent dans les thérapies proposées par Sylvie Héritier: «Je pars du principe que rien n'arrive par hasard, révèle la jeune thérapeute. Une fois que l'on a pris conscience de cette réalité, il faut trouver d'où vient le problème. Pour ce faire, je mets en place un système de décodage, je détecte les carences physiques ou psychiques. J'ana-

«**Il n'y a pas de concurrence. La médecine allopathique et la médecine complémentaire sont là pour se compléter. Ensuite, c'est aux individus de choisir la thérapie qui leur convient le mieux.**»



«**C'est toujours agréable de constater que son travail est apprécié et qu'il a véritablement un impact sur la vie et le quotidien des gens.**»

lyse aussi les habitudes alimentaires de mes patients et leur mode de vie. Ensuite, je propose des solutions, mais c'est la personne qui va réellement se donner les moyens de guérir.» Profondément altruiste et attirée par l'existence et l'humain depuis son adolescence, Sylvie Héritier a travaillé durant

**Il faut trouver d'où vient le problème. Je mets en place un système de décodage, je détecte les carences physiques ou psychiques.**

dix ans à Paris, aux côtés du professeur Alfred Thomatis, dans le soutien aux enfants autistes. A son retour en Suisse, elle a travaillé dans la communication avant d'ouvrir son cabinet, il y a sept ans.

## UN IMPACT POSITIF

Diplômée en homéopathie, naturopathie, coaching et biogénéalogie, elle a acquis, au fil des années, une solide réputation basée uniquement sur le bouche-à-oreilles. «C'est toujours agréable de

constater que son travail est apprécié et qu'il a véritablement un impact sur la vie et le quotidien des gens», révèle-t-elle souriante. Troubles alimentaires, problèmes cutanés, allergies, soucis professionnels font partie des domaines dans lesquels la thérapeute genevoise intervient. Toutefois, quand le problème s'avère plus complexe, elle n'hésite pas à orienter son patient vers la médecine traditionnelle. «Il n'y a pas de concurrence, précise-t-elle. Les deux médecines sont là pour se compléter. C'est aux individus de choisir la thérapie qui leur convient le mieux.» Encouragée par les «miracles» auxquels elle assiste quotidiennement, Sylvie Héritier pense à écrire un ouvrage. Ce dernier traiterait de sa philosophie, de sa manière d'appréhender la vie, et bien sûr de coaching. Une belle façon de donner son savoir en héritage.

RACHEL BARBEZAT

## LA BIOGÉNÉALOGIE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

En vogue depuis quelques années, la biogénéalogie est une discipline thérapeutique qui a été mise en place par Marie-Françoise Nogues. Cette thérapeute française pense que les maladies sont en réalité des «stratégies de survie» liées à l'histoire familiale ainsi qu'au vécu du malade. Le but de cette thérapie est donc d'apporter au patient des indications qui lui permettront de corriger les reflexes négatifs «inscrits» dans l'histoire familiale depuis des générations. Cette approche complémentaire est aussi utilisée, dans certains cas, comme médecine préventive.