

# Un témoignage plein d'enseignements

**SAVIGNY** Guérie d'un cancer qui lui a valu trois récidives, Sylvie Staub en sort métamorphosée, avec un profond désir de partager son expérience à travers l'ouvrage *Cellules, je vous aime*.

KÉVIN RAMIREZ

L'année 2002 aura indéniablement été celle d'un bouleversement dans la vie de Sylvie Staub: on lui diagnostique une tumeur tout en lui donnant quelques mois à vivre. Pourtant, elle se bat, se fait opérer, et suit une lourde chimiothérapie. Mais rien n'y fait: le cancer est tenace.

Acculée à de nombreuses reprises et au bord du désespoir, cette ex-infirmière trouve tout de même la force de puiser dans ses ressources intérieures et finit par éclipser la maladie. Une expérience que Sylvie Staub a souhaité partager, d'où son ouvrage *Cellules, je vous aime*. «Dès le départ, se remémore-t-elle, il y avait cette motivation tout au fond de moi de partager avec d'autres. Je sentais qu'il y avait beaucoup de choses qui étaient précieuses.»

Parmi ces trouvailles, elle prend conscience de son propre pouvoir créateur. «Je me suis rendu compte, confie l'auteure, que mes pensées négatives me mettaient dans une ambiance intérieure dévitalisée, alors qu'à chaque fois que je pouvais être dans des pen-

sées créatives, ça me stimulait.»

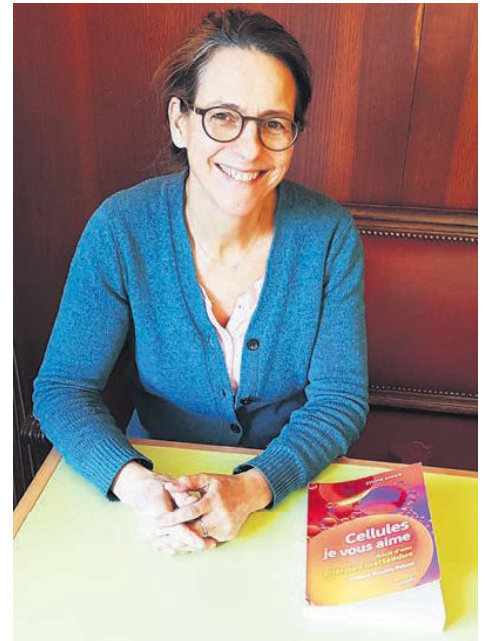
Sylvie Staub découvre ainsi que ses pensées influencent son état. «C'était la première fois que je réalisais que j'étais responsable de mon univers intérieur, poursuit-elle. C'est moi qui le crée à travers mes pensées.» La méditation a ainsi joué un grand rôle au cours de sa maladie, lui permettant de trouver la sérénité et la force d'avancer en entraînant son attention. Un outil merveilleux auquel elle se consacre aujourd'hui (*lire encadré*).

## Trouver son propre chemin

Le récit de Sylvie Staub est ainsi bien plus qu'un simple témoignage de l'auteure. Rempli de ses réflexions et de ses enseignements, il est indubitablement destiné à toute personne qui cherche sa vérité et à devenir l'acteur de sa propre vie. C'est dans ce sens qu'abonde celle qui signe la préface, l'écrivaine et infirmière Rosette Poletti: «Les lecteurs de ce livre trouveront un récit passionnant, mais aussi et surtout le témoignage d'une femme qui a pu rester debout à travers la maladie, les traitements, la tourmente émotionnelle, et qui invite ceux qui ont à vivre de grandes épreuves de la vie à s'écouter, à se faire confiance, à trouver leur chemin et à le suivre, coûte que coûte.»

Paru en mars 2019 aux éditions Cabédita, à Bière.

Sylvie Staub sera présente chez Payot, à Lausanne, le samedi 29 février 2020 de 14h30 à 16h.



Aujourd'hui, Sylvie Staub s'épanouit en prodiguant ses connaissances de méditation de pleine conscience. RAMIREZ

## Une nouvelle orientation

Sortie du milieu hospitalier, Sylvie Staub se consacre aujourd'hui à l'enseignement de la méditation de pleine conscience (offres consultables sous [www.lapleineconscience.ch](http://www.lapleineconscience.ch)). Plus spécifiquement, Sylvie Staub confie vouloir mettre prochainement en place une formation destinée aux personnes touchées dans leur santé pour qu'elles puissent trouver des pistes pour devenir des «partenaires souverains» et non plus de simples patients. • K. R.

## BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE FONDS ANCIEN



### Les gribouillages de Louis

En feuilletant récemment des livres du XVI<sup>e</sup> siècle dans le Fonds ancien, nous sommes tombés sur des gribouillages dans un volume de textes du poète latin Horace, publié en 1588. Quelle horreur! Mais qui avait bien pu vandaliser un de nos ouvrages précieux que nous surveillons si soigneusement? Le jeune Louis Portefaix avait colorié la page de titre, croqué des oiseaux et testé de futures signatures. Une fois le choc initial passé, force est de constater que ces inscriptions ne datent pas d'aujourd'hui, mais d'il y a près de 300 ans. Cet exemplaire n'est pas le seul à porter des annotations, il est vrai souvent moins hautes en couleur que les gribouillages de Louis. On retrouve notamment un grand nombre d'ex-libris indiquant le nom de l'ancien propriétaire du volume ou d'ex-dono avec le nom de celui qui en a fait don à la Bibliothèque de Yverdon-les-Bains. Ces traces rappellent que bon nombre des livres conservés dans le fonds ancien de la bibliothèque ont eu une première vie avant d'intégrer notre fonds. Elles sont précieuses pour comprendre comment a été constituée la collection de l'institution depuis 1761 et offrent un aperçu de la vie culturelle yverdonnoise de l'époque.

Pour terminer, nous tenons à vous rassurer: malgré sa propension à s'en prendre à la littérature latine, Louis n'a pas mal tourné. Il est devenu par la suite médecin et a exercé à Yverdon jusqu'en 1794.

