

## REMERCIEMENTS

L'auteur et l'éditeur tiennent à exprimer leur vive reconnaissance à la Ville de Lausanne et au Service des affaires culturelles du Canton de Vaud pour le soutien qu'ils ont apporté à la réalisation de la parution de cet ouvrage.



**Ville de Lausanne**

Service des bibliothèques  
& archives



canton de  
**vaud**

Cellules, je vous aime

*À tous ceux qui,  
compagnes et compagnons,  
marchent sur leur propre route.  
Pussions-nous tous recevoir,  
à pleines brassées,  
l'amour qui vient de notre cœur,  
et nous laisser bouleverser.*

*Toute épreuve est initiatique  
si elle est acceptée.*

Babuji

Sylvie Staub

Cellules, je vous aime  
Récit d'une guérison inattendue

*Préface de Rosette Poletti*



ÉDITIONS  
CABÉDITA  
2019

## AVERTISSEMENT

L'intention de ce récit est de retracer une évolution intérieure en lien avec des circonstances de vie particulières. Il s'ensuit que l'accompagnement, la présence, le soutien aimant de ma famille, de mes proches et de mes amis n'apparaît qu'ici ou là dans le lointain. Ces personnes ont pourtant formé autour de moi de puissants cercles de soutien sans lesquels rien de tout cela n'aurait été possible. Avant toute chose je souhaite leur rendre hommage. Ce sont eux qui, jour après jour, ont donné le cadre indispensable à mon processus.

Qu'ils soient toutes et tous, chacun en particulier, honorés pour leur aide précieuse. Ce sont vos présences, vos gestes, vos pensées, vos élans de cœur, vos prières qui tous ensemble m'ont permis de traverser.

Soyez remerciés à la mesure du ciel!

Dans un souci de protection de la vie privée, les noms et prénoms ont été changés.

Couverture: © Fotolia, Paris

© 2019. Éditions Cabédita, CH-1145 Bière  
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains  
Internet: [www.cabedita.ch](http://www.cabedita.ch)

ISBN 978-2-88295-851-8

# Préface

Le livre témoignage de Sylvie Staub ne laisse pas le lecteur intact.

Il est d'une telle profondeur, densité et lucidité qu'il interpelle dès les premières pages.

Il ne s'agit pas seulement de la description du vécu d'un cancer grave. À chaque étape de ce chemin «initiatique», Sylvie Staub partage avec le lecteur ce qui se passe à l'intérieur d'elle-même, ses pensées, ses émotions, ses espoirs.

Elle décrit ce chemin escarpé qu'il lui faut parcourir: les incompréhensions dont font preuve certains professionnels de santé, leur «paternalisme» et le lien de confiance nécessaire qu'il faut néanmoins tisser avec eux.

L'auteur partage avec nous ce syndrome de Lazare qu'elle et sa famille vivent si péniblement: «La mort est imminente, puis on reprend confiance, nouveau danger, la mort prochaine devient à nouveau présente à l'esprit de chacun, puis à nouveau, le mieux, l'espoir.»

C'est un parcours extrêmement traumatique à vivre pour la personne malade et pour ses proches.

Puis, vient le temps de la décision de vivre malgré tout, en lâchant prise de la peur, en ne voulant plus anticiper «demain». L'auteur renonce à savoir si elle va vivre ou mourir, elle ne veut plus dilapider son énergie. Dorénavant, elle va décider, choisir, être pleinement vivante.

Elle rejoint par là le témoignage de Steve Jobs au cours de sa maladie lorsqu'il écrivait: «Parce que mon temps est limité, puis-je ne pas le perdre en vivant la vie de quelqu'un d'autre...

Puissé-je ne jamais laisser le bruit des opinions des autres noyer ma propre voix intérieure. Et avant tout, puisse-je avoir le courage de suivre mon cœur et mon intuition. Car d'une certaine façon, ils savent déjà ce que je veux devenir: tout le reste est secondaire!»

À partir de son cœur et de son intuition, l'auteur découvre de nouvelles approches, elle médite, elle écoute des maîtres, elle retrouve une dimension spirituelle qui la nourrit, elle reconsidère sa pathologie, entre en contact avec ses cellules.

Quelque chose d'incroyable et d'incompréhensible se produit. Après avoir été si proche de la mort, Sylvie peut témoigner, quinze ans plus tard, de cette expérience qu'elle a vécue et de tout ce qu'elle a pu apprendre.

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.

Rosette Poletti

*Au large, au large,  
que Dieu élargisse mon âme...  
Qu'elle ne soit jamais enfermée dans une prison  
ni matérielle ni spirituelle.*

*Mon âme, comme un bateau  
dans l'étendue des cieux  
Les murs de mon cœur ne peuvent la contenir  
ni ceux que l'on fabrique  
ceux de la morale, de la politesse  
l'âme surpasse tout cela et s'envole...*

*Elle est au-dessus de tout ce qu'on peut nommer  
au-dessus de tout plaisir  
de tout ce qui est agréable et beau  
elle transcende ce qui est élevé.*

*Ô mon Dieu, que ton aide vienne à ma douleur  
donne-moi la capacité de parler  
donne-moi une langue et une expression  
ensemble je dirai ma vérité et la tienne.*

Le Baal Or Tov,  
Maître des Lumières



# Prologue

*Début février 2002*

Je viens de quitter la maison de soins palliatifs où j'ai travaillé de nombreuses années. Il me reste un congé payé jusqu'à fin mars, ça me laisse du temps avant d'entrer dans une nouvelle phase de ma vie professionnelle.

Ces dernières années furent une traversée chaotique. À la maison, avec mon conjoint et mes trois enfants, j'ai été confrontée à des situations relationnelles qui m'ont dépassée; il me semblait que je n'arrivais pas y répondre ni à prendre soin de ma famille de façon satisfaisante. Le mieux était donc que je m'occupe de moi: il y a trois ans, j'ai entrepris une psychanalyse. Pour me donner plus de chance d'y voir clair et pour ne pas trop en rajouter avec mes propres complexités. Aujourd'hui, ce travail intérieur commence à porter ses fruits. Je pressens un renouveau, annoncé plusieurs fois dans mes rêves.

L'avenir est plein de promesses. Ma fille aînée, Dounia (19 ans), après des périodes de grande souffrance, va mieux; elle se présente au baccalauréat en juin, je sais qu'elle réussira. Concernant les relations dans la famille, je suis pleine d'espoir, je sais maintenant dans quelle direction aller et comment soutenir le changement; cela prendra du temps, mais j'ai de la patience.

Le renouveau me semble proche, peut-être ce printemps déjà? Je me sens nouvelle, et me réjouis de voir comment la vie va faire écho à cela.

# Un monde s'écroule

*Si la confiance du cœur était au commencement de tout...  
Si elle précédait toute démarche,  
petite ou grande...  
Tu irais loin, très loin.  
Tu percevrais personnes et événements non pas avec cette inquiétude qui t'isole et ne vient pas de Dieu,  
mais à partir d'un regard intérieur de paix.*

Frère Roger, Taizé

## IL Y A UNE MASSE – 1<sup>re</sup> OPÉRATION

*27 février, à la tombée de la nuit*

Je glisse un gratin au four et saute dans la voiture chercher Stéphane, 12 ans, et Laure, 9 ans, au judo. En route, sans crier gare, un mal de ventre violent me fait plier sur le volant. La douleur s'installe, aiguë, stable, lancinante. Je parviens tout juste à ramener les enfants du judo, à servir le souper. Le repas avalé, n'y tenant plus, je m'allonge sur le tapis au beau milieu du salon. Ça ne me soulage même pas.

La nuit, ça ne s'arrête pas; aucune position, aucun médicament ne me soulage. Huit jours plus tard, la douleur est toujours là, le médecin conseille des examens radiologiques. J'irai le lendemain, un jeudi. Je confie à une amie :

– C'est peut-être des cailloux dans la vésicule biliaire. Je n'ai pas envie d'être opérée. J'ai peur.

Et sans que je le veuille, ma bouche articule d'une voix forte :  
– Au moins, je suis certaine que ce n'est pas une maladie mortelle !

Ça résonne bizarrement. Pourquoi dire ça, je n'y pense même pas ! D'où sort cette voix ?

Au cours des années qui vont suivre, ces mots me sont parfois revenus, avec leur vibration d'autant plus étrange qu'on m'accablait des pires prédictions. Ils ouvraient un tout petit pan de mystère dans le plomb opaque des certitudes médicales.

Ce jeudi-là, allongée sur la table de la salle des ultrasons, le radiologue pose la sonde sous mon sternum et s'arrête net, il prend son premier cliché. Je suis estomaquée, que voit-il de si énorme pour qu'il tombe dessus du premier coup ? Lentement la sonde descend sur mon flanc droit et s'arrête à chaque pas pour prendre un cliché. Il photographie quelque chose, c'est certain, mais je n'ose rien demander. J'attends. Le silence se fait un peu plus épais à chaque cliché. Enfin, j'ose :

– Vous voyez quoi ?

– La vésicule biliaire est parfaite.

– Ah ! Alors ? Vous voyez bien quelque chose ?

– ... Il y a une masse.

Une masse, c'est un terme technique pour le docteur et un coup de massue qui me transforme en patiente à l'instant même. Une pensée me traverse : « Ce n'est plus toi qui prononces le mot, comme jusqu'à présent dans ton travail d'infirmière ; maintenant c'est toi qui l'entends, un seul mot et tu as troqué ta blouse blanche contre la chemise de nuit du malade couché à plat de lit. »

On m'envoie illico faire un scanner. Soudain, alors que l'examen va tout juste commencer, le chef radiologue accourt dans la salle en criant :

– Arrêtez, arrêtez tout !

Puis, plus doucement :

– Vous avez déjà passé le produit de contraste ?

– Non, on allait juste commencer.

Il pousse un soupir de soulagement.

– Faites l'examen sans les images de contraste ! Il y a un danger de mort imminente si c'est une... (terme technique).

J'observe la scène, ahurie : c'est quoi, ce monde de cinglés ? Je viens pour savoir ce que j'ai et je risque la mort déjà dans le scanner ?

Après l'examen, on m'envoie en salle d'attente. Personne. Je prends un peu d'eau dans un affreux gobelet plastique et m'assieds. Étonnement de pouvoir boire l'eau sans faire éclater le gobelet, étonnement que mon corps reste entier quand dedans tout a explosé. J'essaie de feuilleter un magazine, pour ne pas penser, sans succès. Lasse, j'écoute ce que disent mes pensées :

– Cette tumeur est un cancer, je vais avoir de la chimio, je risque de récidiver, je vais finir en soins palliatifs, là où je travaillais.

– Ça jamais ! répond une autre voix.

Je prends un autre magazine, cette fois je fais l'effort de me concentrer, ça marche.

– De toutes façons, j'ai pensé au pire, ce doit être une déformation professionnelle.

J'attends longtemps, je sors même en griller une dehors, la nuit est déjà tombée.

Ils ne viennent décidément pas me chercher, c'est curieux. Personne dans le couloir, pas un bruit nulle part. Finalement, je vais me renseigner à l'accueil de l'autre bâtiment.

– Ah, madame, vous êtes là ! On ne vous trouvait plus ! On a cru que vous vous étiez enfuie, on a même téléphoné chez vous pour savoir si vous étiez rentrée.

Ça alors, ça continue cette histoire de fous ? Je n'attendais pas au bon endroit et ils ont cru que j'avais fichu le camp ! Ce n'est pas mon genre. Pour imaginer une chose pareille ils doivent être encore plus choqués que moi.

Selon le scanner, cette masse est très grosse. « Un pamplemousse », a-t-il dit. Simplement impensable. Pour me rassurer il

m'explique qu'à 97% les tumeurs de la surrénale sont bénignes. Je rentre chez moi avec un rendez-vous chez le D<sup>r</sup> Baader, chirurgien.

J'y vais le lendemain.

M. Baader demande des examens complémentaires.

– Il faut préciser le diagnostic, l'abord opératoire en dépend.

Pour chaque diagnostic, il me décrit la technique opératoire qui convient, cela me rebute, mais je ne fais semblant de rien. Il insiste sur les risques de chaque technique. Immanquablement ce sont des risques de mort, soit sur la table d'opération, soit dans les années qui suivent. Je le regarde agiter sous mes yeux son mortel étendard. Il veut peut-être me montrer combien il est sérieux, mais ses problèmes de chirurgien ne m'intéressent pas, j'ai seulement envie qu'on m'enlève cette masse.

Mais les examens se succèdent, sans résultats significatifs, puis une période de vacances retarde encore l'opération, et je dois patienter, accepter de vivre avec une glande surrénale géante, tour à tour remplie d'hormones hypertensives susceptibles de faire exploser mon système cardiovasculaire, ou grouillant de petites bestioles prêtes à coloniser tout l'organisme. À chaque hypothèse, c'est un cortège d'imageries mentales qu'il me faut apprivoiser et ordonner.

Heureusement, tout cela est transitoire, je suis convaincue d'être tout à fait débarrassée de ces soucis sous peu. Et déjà je perçois du positif. Vivre a souvent été une obligation allant jusqu'au fardeau ; maintenant que je suis menacée, je trouve enthousiasmant d'être vivante, je suis sensible à l'émerveillement de l'instant et à la surprise des rencontres inattendues. Et ça, c'est tout du plaisir.

Six semaines après la première alerte, à nouveau de violentes douleurs. Je transpire et pâlis. Mon homme, Pierre, m'emmène à l'hôpital.

C'est une hémorragie, la chose s'est rompue.

Comme c'est un dimanche, on m'opérera le lendemain. En attendant, je passe la nuit dans l'univers cotonneux de la morphine. Je n'ai plus peur, on va enfin me débarrasser du pamplemousse, quand je me réveillerai ce sera fini, j'aurai de nouveau la paix, je pourrai tranquillement reprendre le cours de ma vie. Confortablement lovée dans mon lit bien chaud, je me sens en sécurité, j'imagine comme il doit être doux de mourir par hémorragie, se couler hors de soi incognito, sans bruit, se répandre en brouillard et entrer dans l'invisible.

Au réveil après la narcose, cette phrase: «L'art de la vie, c'est de se laisser transformer par des mouvements internes et externes qui nous dépassent.»

Et le lendemain, je me demande:

«Pourquoi, quand on se transforme, ça donne envie de pleurer?»

## LE MONDE S'ABSENTE

*Mi-avril 2002. À l'hôpital, une semaine après l'opération*

Je récupère bien. Depuis deux jours, je sors faire des escapades en ville. Je me sens en vacances, dispensée des charges familiales. Ma vie m'apparaît avec un certain recul et ça me plaît, j'ai toujours aimé les vues panoramiques. Les copines viennent me voir, elles m'emmènent en ville, on rigole comme des adolescentes qui font l'école buissonnière, c'est la belle vie. Quand enfin je rentre à l'hôpital, mon corps est si épuisé que je tiens à peine debout. Un repas chaud m'attend, quel luxe. La cuisine est bonne, je mange lentement, mâche longuement, puis je m'endors en paix. Je n'ai aucune nouvelle du chirurgien, je n'y pense tout simplement pas.

Je suis presque surprise de le voir arriver. Très élégant, comme d'habitude, une magnifique chemise bleue respandit

# Table des matières

AVERTISSEMENT.....	6
PRÉFACE.....	7
PROLOGUE.....	10
UN MONDE S'ÉCROULE.....	11
Il y a une masse – 1 <sup>re</sup> opération.....	11
Le monde s'absente.....	15
Ça peut flamber.....	22
<i>Anankè</i> .....	24
Mon double céleste.....	28
Moi est obsolète.....	30
Confidences cellulaires.....	33
La sagesse du corps.....	39
CHIMIOS.....	41
N'être qu'une carcasse vide, 1 <sup>re</sup> chimio.....	41
Un corps blessé et pelé.....	45
Pourquoi, vers quoi la maladie?.....	48
La grande Mère, 2 <sup>e</sup> chimio.....	50
C'est de la folie!.....	54
Propre, lisse et vide, 3 <sup>e</sup> chimio.....	56
L'océan sur la Manche.....	58
Soumise, 4 <sup>e</sup> chimio.....	62
RENDRE À MON ÊTRE SON POUVOIR DE VIE.....	64
Reconnectée à la source.....	64
Quel sera mon nouveau monde?.....	66
Incertitude, je t'apprivoise.....	71
Joie de vivre.....	73

LA MORT SCANDALE.....	75
Foutue – 1 <sup>re</sup> récidive.....	75
L'eau bleue de l'au-delà – 2 <sup>e</sup> opération.....	79
Ma date d'expiration.....	83
Toi la vie qui court en moi, danse, chante en moi!.....	88
Qu'est-ce qu'ils en savent?.....	94
LE DERNIER ÉTÉ.....	98
Je souhaite revenir à l'aube.....	98
Donner une terre à la mort.....	103
À l'affût de la lumière, la fin de mon temps.....	108
LE GRAND BUT DE LA SURVIE DU TOUT.....	113
Sortir du zéro.....	113
Offrir des parties saines de mon corps.....	117
Un œuf en pierre de couleur laiteuse – 3 <sup>e</sup> opération.....	123
JE PRENDS LA RESPONSABILITÉ DE MA MORT.....	130
Face-à-face avec la mort.....	130
Un instant de bonheur pur.....	136
L'animal va bien.....	139
UN CERTAIN CALME.....	142
Bali.....	142
Je renonce à savoir l'avenir.....	145
Je veux mourir vivante.....	146
La peur de la mort se tait.....	155
Maman, est-ce que tu verras mes enfants?.....	160
LA FIN.....	164
Un abysse de honte – 4 <sup>e</sup> opération.....	164
Je capitule.....	166



LE GRAND TOURNANT.....	174
Mon cœur s'éveille – les voiles tombent.....	174
Me relever de la tombe.....	184
RÉVOLUTION DE CONSCIENCE .....	191
La force du conditionnement.....	191
Je double le cap de l'échéance.....	200
Laisse-toi être heureuse.....	204
UNE LENTE GERMINATION .....	218
La claque du retour du normal.....	218
Vivre sans force .....	224
Vivre pour moi-même .....	233
ÉPILOGUE.....	244
ENVOI.....	248
REMERCIEMENTS .....	251
ANNEXES.....	254
Petit vade-mecum de ma guérison.....	254
Plaidoyer pour la médecine palliative.....	257
Sur le choix éclairé du patient.....	262
De l'art de parler au patient.....	262
TABLE DES MATIÈRES.....	265