SAINT-IMIER 17 élèves du Ceff santé-social ont pris la plume afin de distiller des conseils pour avoir une vie plus douce.

Des étudiants publient un livre de conseils sur le bien-être

«Huit pétales de vie». Imprimé en lettres blanches, le titre s'étale sur la couverture du livre, côtoyant une fleur colorée. «*C'est une allusion à la plante qui mûrit*», sourit Rahel Scheidegger. «*C'est l'idée que l'on a semée et qui a grandi.*»

Une idée que la jeune Reconvilieraine de 18 ans a plantée avec 16 camarades de classe, dans le cadre de leur dernière année de formation au Ceff santé-social, à Saint-Imier. Une graine qui, après un an de travail, donne aujourd'hui vie à un ouvrage sur le thème du bien-être.

De petites astuces

Petit, pratique, concis, ledit ouvrage se présente sous la forme d'un guide livrant de brèves notions théoriques, des témoignages et, surtout, des astuces à utiliser dans la vie de tous les jours. «*Le bien-être, c'est un peu l'élément de base que nous cherchons à apporter à nos résidents ou patients*», note Olivia, habitante de Perrefitte de 22 ans.

L'ouvrage se divise en huit

Rahel Scheidegger, Charlotte Grosjean et Olivia Affolter. CATHERINE BÜRKI

chapitres, qui permettent, entre autres, de s'initier au lâcher-prise, de découvrir les bienfaits des remèdes naturels ou encore ceux de l'art de positiver. «*Nous y faisons part de nos expériences et de nos propres astuces, pour certaines développées dans le cadre de notre formation*», explique Charlotte, citoyenne de Péry de 18 ans.

Les 17 auteurs n'ont par ailleurs pas hésité à s'aventurer sur des terrains peu attendus, allant jusqu'à consacrer un chapitre au cannabis. «*Cette substance fait partie du quotidien de nombreuses personnes*», glisse Olivia, qui précise que la problématique a été traitée sous le prisme de la prévention.

Le livre, jalonné d'illustrations colorées réalisées par les étudiants, a été édité à 170 exemplaires et mis en vente lors de la remise des diplômes du Ceff. Il n'en reste déjà plus qu'une cinquantaine d'exemplaires. ● CBU- RÉD

INFO+

Adresse mail pour commander le livre:
ruth.lehmann@ceff.ch

LE JOURNA
Journal du Jura - 18.07.2017

SAINT-IMIER En fin de cursus, 17 élèves du ceff Santé-social ont pris la plume pour distiller quelques bonnes idées destinées à favoriser le bien-être au quotidien

Des astuces pour une vie plus douce

CATHERINE BÜRKI

«Huit pétales de vie». Imprimé en lettres blanches, le titre s'étale sur la couverture du livre. Poétique, il côtoie une fleur colorée, représentée à la façon du mandala. *«C'est une allusion à la plante qui mûrit»*, sourit Rahel Scheidegger. *«C'est l'idée que l'on a semée et qui a grandi.»* Une idée que la jeune Reconvilieraine de 18 ans a alors plantée avec 16 camarades de classe, dans le cadre de leur dernière année de formation au ceff Santé-social, à Saint-Imier. Une graine qui, après un an de travail, donne aujourd'hui vie à un ouvrage sur le thème du bien-être.

De petites astuces

Fraîchement diplômée, tout comme ses camarades, Rahel a le sourire en cet après-midi de juillet. Avec Olivia Affolter et Charlotte Grosjean, deux autres élèves ayant participé à ce projet de fin d'étude, c'est avec plaisir qu'elle prend le temps d'évoquer la naissance de «Huit pétales de vie». Un travail de longue haleine qui, comme elle le relève, a une véritable vocation: celle *«d'améliorer le quotidien des gens»*.

> **«La vie n'est pas toujours drôle, mais un simple petit geste peut parfois suffire à la rendre meilleure.»**
>
> **OLIVIA AFFOLTER**
> L'UNE DES AUTEURS DU LIVRE

Petit, pratique, concis, ledit ouvrage se présente sous la forme d'un guide livrant de brèves notions théoriques, des témoignages et, surtout, des astuces à utiliser dans la vie de tous les jours. *«Le bien-être, c'est un peu l'élément de base que nous cherchons à apporter à nos résidents ou patients»*, note Olivia.

Rahel Scheidegger, Charlotte Grosjean et Olivia Affolter (de gauche à droite) font partie des 17 étudiants du ceff Santé-social de Saint-Imier à avoir rédigé le livre «Huit pétales de vie». CATHERINE BÜRKI

Sous divers angles

Agée de 22 ans, la citoyenne de Perrefitte raconte que le thème a ainsi rapidement séduit la classe, laquelle se compose d'étudiants des filières sociale et santé ayant choisi de réaliser une maturité professionnelle intégrée. *«A l'occasion des stages effectués durant notre formation, nous avons pu nous rendre compte que la vie n'est pas toujours drôle, mais qu'un petit geste peut parfois suffire à la rendre meilleure»*, sourit-elle, expliquant souhaiter rendre le lecteur attentif à ces petits «rien» qui peuvent embellir une vie.

S'adressant ainsi à tout un chacun, l'ouvrage se divise en huit chapitres. *«D'où les huit pétales»*, signalent les trois jeunes diplômées.

Abordant chacun une composante différente du bien-être, ils permettent, entre autres, de s'initier au lâcher prise, de découvrir les bienfaits des remèdes naturels ou encore ceux de l'art de positiver. *«Nous y faisons part de nos expériences et de nos propres astuces, pour certaines développées dans le cadre de notre formation, souvent très simples mais auxquelles on ne pense pas forcément»*, explique Charlotte. Et la jeune femme de 18 ans, citoyenne de Péry, de préciser s'être également documentée par le biais de divers ouvrages ainsi que sur internet pour étayer les propos du livre.

Ayant à cœur d'explorer leur sujet à fond et sous différents angles, les 17 auteurs n'ont par ailleurs pas hésité à s'aventurer sur des terrains peu attendus, allant jusqu'à consacrer un chapitre au cannabis. *«Cette substance fait partie du quotidien de nombreuses personnes»*, glisse Olivia, qui précise que la problématique a dans ce cas été traitée sous le prisme de la prévention.

Couleurs de l'arc-en-ciel

Si une attention particulière a naturellement été portée sur le contenu, la forme du livre n'a pas été laissée de côté. Garni de citations, jalonné d'illustrations colorées réalisées par les étudiants et avec l'aide d'une graphiste professionnelle, «Huit pétales de vie» se veut un ouvrage complet et apte à s'octroyer une bonne place dans les bibliothèques. *«Ils reflètent les couleurs de l'arc-en-ciel et le bien-être»*, se félicite Ruth Lehmann, enseignante ayant suivi le projet. *«Le résultat s'est révélé au-delà de nos attentes. Les élèves ont beaucoup appris sur eux-mêmes et le livre permet aux lecteurs de piocher ce qu'ils souhaitent.»*

Encore des exemplaires

Edité à 170 exemplaires et mis en vente lors de la remise des diplômes du ceff, le livre a d'ailleurs déjà fait son lot d'heureux, comme le glisse l'enseignante. *«Il n'en reste qu'une cinquantaine»*, sourit-elle. Et d'inviter les personnes intéressées à acquérir l'un des ouvrages restant à prendre contact avec elle à l'adresse mail ruth.lehmann@ceff.ch.