

Article 187,
le défi de ma vie

Katia Steulet

Auteure: Katia Steulet

Dessin de la couverture: Cecile Delpoïo

ISBN: 9789403809687

© Katia Steulet, 2025, "Tous droits réservés"

Préface de Fabienne Regard

Sans aucune hésitation, j'écris cette préface à un livre qui apporte non seulement un témoignage bouleversant sur la résilience mais surtout offre un espoir à toute personne qui un jour peut se trouver dans une situation difficile ou inextricable.

J'ai connu Katia lorsqu'elle a suivi notre stage S'envoler sans s'affoler à l'aéroport de Genève en 2008. Après avoir réussi à voler sereinement, elle s'est immédiatement impliquée et a voulu aider les autres en devenant coach.

En découvrant son autobiographie, j'ai compris que cette approche généreuse a toujours été la sienne et que c'est en partie grâce à elle qu'elle est sortie victorieuse de toutes les épreuves traversées. Grâce à son attitude toujours positive et proactive, elle a rencontré sur son chemin des "anges gardiens" qui par un mot, par un sourire, par une écoute, l'ont remise sur le chemin de la vie, lorsqu'elle était en train de glisser vers une mort quasi inévitable.

Katia n'a pas choisi sa famille, elle n'est aucunement responsable d'avoir été abusée alors qu'elle était une enfant mais elle a, par son attitude et ses réactions de survie, réussi à en faire une force de vie. D'instinct, elle a utilisé une technique d'Aïkido consistant à canaliser le mouvement et la force de l'adversaire et de les utiliser sans entrer en opposition avec eux mais pour toujours en sortir victorieuse. Son voyage au Japon au moment de la fin de la rédaction de ce livre n'est peut-être pas un hasard. La fin d'un cycle ?

Son parcours de vie illustre parfaitement l'adage selon lequel si nous ne sommes pas responsables de ce qui nous arrive, en revanche nous sommes responsables de ce que nous en faisons. Devenue objet de plaisir pour un adulte, puis pour des adultes, elle a développé des angoisses multiples et pour y faire face, elle a cherché avec frénésie des solutions. Au fil du temps, en

travaillant sur celles-ci, elle a réussi à dépasser le statut de victime pour devenir une femme libre, indépendante, active, créative, engagée, jamais indifférente, acceptant de se tromper pour avancer et vivant ses rêves de petite fille.

Le titre du livre peut intriguer : un article de loi. La loi est censée protéger les faibles. Une loi qui n'a pas été justement appliquée parce que la victime a eu pitié de son bourreau. Révoltée par les adultes, elle semble avoir préféré la justesse des valeurs à la justice des Hommes. Peut-être que ce livre fait partie des réparations nécessaires à la reconnaissance d'une injustice. Sans doute à 50 ans, est-il possible de tout dire sans se censurer pour que la société entende les maux qu'une enfant terrorisée n'a pas osé prononcer à l'époque. Il n'est jamais trop tard pour se réparer symboliquement... Les ateliers de libération de la voix et des émotions par le chant intuitif que Katia a développés récemment semblent le prolongement direct de sa démarche.

Peut-être serez-vous surpris par le style oraliste de cet écrit. Quand vous lisez ce témoignage à haute voix, vous entendez Katia qui vous parle, avec sincérité et sans filtre. Vous entendez les silences, les cris, les coups de gueule, les coups de cœurs, les coups reçus de cette jeune femme qui raconte simplement comment elle s'en est sortie, les outils qu'elle a utilisés et qu'elle partage, avec un objectif : déculpabiliser les victimes de violence et leur rendre ce qui reste lorsqu'on pense avoir tout perdu : l'espoir d'une humanité résiliente.

Repenser sa vie, écrire son histoire, la publier, serait-ce une étape d'un certain type de travail de deuil, un moyen de s'en libérer puisqu'elle appartient désormais au lecteur ? Je compte sur vous, cher lecteur pour en faire bon usage ! Katia le mérite.

Fabienne Regard

Animatrice du stage "S'envoler sans s'affoler"

Introduction sur mon écriture

J'ai tenu à écrire une introduction personnalisée pour expliquer comment ce livre a vu le jour. Mon style et mon histoire pourraient peut-être vous surprendre, alors permettez-moi de vous en dire un peu plus. Imaginez-nous attablés sur une terrasse de café, et que je vous raconte mon histoire.

Pour cet ouvrage, j'ai choisi un langage parlé. Ce récit est authentique, porté par mes mots, mes ressentis, mes interprétations et ma personnalité. Ce que je partage ici n'est jamais un jugement personnel, ni une vérité absolue, mais uniquement ma vision des choses à un moment donné de ma vie.

Ce livre a mis plus de dix ans à voir le jour, écrit en trois grandes étapes. Chaque phase correspond à une période charnière de ma vie et reflète un cheminement thérapeutique et évolutif. Je l'ai vécu, vous pouvez le lire, l'entendre.

La décharge thérapeutique (2012)

J'ai commencé à écrire en 2012 en clinique psychiatrique, poussée par un besoin de poser sur papier tout ce qui pesait en moi. Cette écriture spontanée, souvent désordonnée, m'a permis de libérer un poids énorme. J'avais déjà commencé à écrire dans le but d'en faire un livre en 2010, mais c'est resté en stand-by.

C'était une première démarche de compréhension de mon parcours, déclenchée par une découverte essentielle en thérapie durant mon séjour : ma dépendance affective. Ce fut une manière de coucher mes souvenirs et mes émotions brutes sur papier, sans chercher à les organiser ou à les expliquer.

L'expression en musique (2016)

En 2016, une rupture musicale marquante est venue bouleverser mon équilibre : mon amie, avec qui j'avais monté un groupe de musique, a décidé de partir vers d'autres horizons musicales. Cela m'a laissée avec un profond sentiment d'abandon. J'ai alors trouvé refuge dans mes écrits. Ces derniers ont nourri les paroles de mon album autour de la RÉSILIENCE, qui est devenu un moyen de transformer ma douleur en quelque chose de beau et de partagé. Les chansons, écrites en anglais comme un bouclier, racontent mon histoire tout en la rendant accessible au public.

Une collaboration avec Stéphanie Y. Fischer sur une chanson inspirée de son livre "*Coupable d'être victime*" a également marqué cette période. Cet album, sorti en 2016, a donné lieu à des concerts dans toute l'Europe, avec un objectif clair : apporter de l'espoir à toutes les personnes traversant des épreuves similaires, et réalisant ainsi mon rêve à devenir chanteuse !

La révision et la transmission (2020-2025)

Aujourd'hui, en 2025, je finalise enfin cette publication. Elle a pour objectif de tendre la main à celles et ceux qui ont l'impression de ne pas voir le bout du tunnel, sentiment que j'ai moi-même éprouvé intensément. À travers ce livre, je veux transmettre un message : il existe une lumière au bout du tunnel, c'est à chacun de la faire grandir. Ce livre est une petite boîte à outils, inspirée de mon parcours, pour aider les autres à construire la leur.

En révisant et en complétant ce manuscrit, j'ai appris à poser des limites sur ce que je souhaitais partager. Il est possible que je me répète, cette écriture a été pour moi un énorme travail.

Les conclusions que je tire aujourd'hui n'auraient pas été possibles il y a dix ans, car elles demandent du recul, de la compréhension et de l'acceptation. Mon chemin continue, et je suis convaincue que nos expériences, même les plus difficiles, nous façonnent pour devenir la personne que nous sommes destinés à être.

Je vous prie d'excuser mes fautes d'orthographe ou de français, ayant tout fait seule, ce livre est parfaitement imparfait !

Pourquoi "Article 187" ?

Il s'agit de l'article de loi Suisse qui traite de l'inceste, que j'ai vécu et qui n'a pas été appliqué dans mon cas. "Art. 187-1. Mise en danger du développement de mineurs / Actes d'ordre sexuel avec des enfants" / "acte d'ordre sexuel avec un enfant, si la victime avait moins de quatorze ans", puisque les faits ont commencé lorsque j'avais sept ans. Au moment du jugement, il sera retenu l'article 191 & 192 et non l'article 187. Cette différence réside dans la qualification : l'abus sur mineur de moins de dix-huit ans au lieu de mineur de moins de quatorze ans, ce qui changera considérablement la peine encourue.

Pourquoi l'article 187 n'a-t-il pas été retenu ? Parce que, dans mes déclarations à la police, je n'ai pas mentionné les faits survenus avant mes quatorze ans. J'étais sous le choc et paralysée par la peur. C'est à travers le comportement des adultes qui m'entouraient et l'écho médiatique de l'affaire, que j'ai réellement pris conscience de la gravité des faits. Aujourd'hui, une telle situation provoquerait un scandale.

J'écris ce livre dans un ordre chronologique, car cela m'aide à structurer l'écriture. Je le rédige entièrement seule, au rythme de mes pensées. Il a été relu par deux personnes de confiance, mais chaque expression a été écrite avec mes tripes, sans compromis.

J'ai conscience qu'à l'heure actuelle, les réseaux sociaux peuvent être néfastes pour ceux qui racontent leur histoire. Je l'ai vécu lors de la sortie de mon album sur la RÉSILIENCE, et cette expérience m'a néanmoins encore fait grandir.

J'ai choisi de publier ce livre pour plusieurs raisons : briser le silence, car il me semble important de persévérer, à condition de demeurer fidèle à soi-même et de rester entier dans le respect de chacun. Les mentalités évoluent, et les livres que j'ai lus sur ce sujet n'offraient pas autant de clés pour guérir de ce type de

traumatisme qu'aujourd'hui. C'est aussi thérapeutique de faire le récit de sa vie, d'y voir une rétrospective sur notre cheminement, ce qui nous permet d'aller encore et toujours de l'avant.

Le défi de ma vie liée à mon inceste vécu, a été de faire la différence entre l'Amour et la sexualité. Cette question a été, et reste, primordiale pour moi. Tout au long de mon histoire, j'ai attaché une grande importance à la fidélité dans le cadre d'un engagement.

Pourquoi “le défi de ma vie”

Parce que dans l'ensemble, tout a tourné autour de ce drame familial, et qu'il a ensuite été les raisons de mes apprentissages de la vie, la base de ma reconstruction, le nerf de ma guerre, faire la différence en l'Amour et la sexualité ! Il m'aura fallu toute une vie pour me relever au travers de bons et de mauvais moments, de relations toxiques, de schémas complexe.

J'ai saisi les chances qui m'ont été offertes par la vie, j'ai eu droit à un grand enseignement de la vie, j'ai choisi les bonnes personnes et surtout, j'ai cru en moi dès le départ !

Je vous souhaite une bonne lecture.

Remerciements

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers toutes les personnes qui ont participé, de près ou de loin, à ce livre.

à **Fabienne Regard**, responsable du stage S'envoler Sans s'affoler, qui a toujours été là pour tout le monde, et qui est un de mes modèles en termes de bonne énergie et d'avancement,

à **Stéphanie Y. Fischer**, auteure de l'autobiographie *Coupable d'Être Victime*, devenue une amie, qui m'a aidé à l'écriture de mon livre.

Quelques liens

- "S'envoler sans s'affoler"
www.volersanspeur.com
- Mes ateliers "**VoixEmotions**" se déroulent à Genève
www.VoixEmotions.ch
- Album de **musique** RESILIENCE
<https://www.youtube.com/@voicesalkemy>
- Le **CTAS** Association
<https://ctas.ch>
- Plus d'infos sur youtube (**album Résilience ALKEMY**)
www.voixemotions.ch
- Article paru dans la Tribune de Genève **VoixEmotions**
<https://www.tdg.ch/la-magie-du-chant-libere-les-emotions-388970543172>
- Interview **Rencontre avec Katia et son livre**
<http://assumag.ch/articles/lire/rencontre-avec-katia-et-son-livre-article-187-le-defi-de-ma-vie-1238>

Quelques livres

- **Coupable d'être victime**

Auteur : Stéphanie Y. Fischer Éditeur : Favre

Date de publication : 2015 ISBN : 978-2828914326

- **3096 jours (3096 Tage)**

Auteur : Natascha Kampusch

Éditeur : Bastei Lübbe (version originale en allemand)

Date de publication : 2009 - ISBN : 978-3404616345

- **La Clé de votre énergie – 22 protocoles pour vous libérer**

Auteur : Natacha Calestrémé

Éditeur : Albin Michel

Date de publication : 2018 - ISBN : 978-2226445605

- **Tout se joue avant six ans**

Auteur : Fitzhugh Dodson

Éditeur français : Éditions Robert Laffont - ISBN : 978-2221104125

- **Voyager sans peur – Pour ne plus trembler en avion**

Auteur : Fabienne Regard

Éditeur : Éditions JPO - ISBN-13 : 978-2373011494

Table des matières

Préface de Fabienne Regard.....	5
Introduction sur mon écriture.....	7
La décharge thérapeutique (2012).....	7
L'expression en musique (2016).....	8
La révision et la transmission (2020-2025).....	9
Pourquoi "Article 187" ?	10
Pourquoi "le défi de ma vie"	11
Contexte familial.....	12
Mes parents.....	12
Ma maman.....	13
Mon papa.....	15
Mes enfants.....	16
Mon frère, ma sœur, mes cousins et cousines.....	16
Ma grand-maman maternelle.....	16
Gargamel.....	18
1973, je suis née avec deux prénoms !.....	21
Djamilla.....	21
Katia.....	21
Milou.....	22
Tout se joue avant six ans.....	23
1979 La maison du bonheur à l'horreur.....	27
1980 Mon premier film porno.....	29
1981 Voyage en bateau avec mon papa.....	31
Retour à la maison et prières	33
1985 A l'aube de ma rébellion.....	34
À douze ans, la révolte gronde.....	36
Les Espersiers, mon bol d'air.....	38
1986 Abusée à côté de ma mère.....	40
1987 La prison et prise de conscience.....	43
Ce coupable qui blâme les enfants	45
Ses abus sur moi.....	46
Attentat à la pudeur : un an de prison !	49
Le Poids d'un Bourreau Silencieux.....	50
Il va jusqu'à accuser mon papa !.....	52
1988 Internat et foyer.....	54
Internat : de victime à coupable.....	55

Mon premier baiser.....	56
Dans les entrailles de l'horreur souterraine	57
1989 Foyer de la Pommière à Genève.....	58
Arrivée sous les sirènes de l'ambulance.....	58
Je braque le foyer.....	60
Huit jours derrière les barreaux.....	61
La juge m'enferme et me libère pour la vie.....	61
Mes fugues en Europe (1986-1990).....	63
Lyon, un pervers de plus.....	63
Paris, coup de foudre pour les camions.....	64
Marseille, la prison !.....	69
Milan, avec les dealers - digne d'un film !.....	71
Un hommage à mon amie Ebru	74
Mes premiers ébats sexuels.....	74
Mon premier amoureux.....	76
Apprentissage de camionneuse.....	76
Cette journaliste brise mes rêves de camionneuse !.....	77
1990 Mon rapport à la sexualité.....	79
Je me prostitue	79
Confusion entre Amour et sexualité.....	83
J'ai exploré ma bisexualité.....	84
156, le téléphone érotique.....	84
Ma première grossesse, j'avorte !.....	87
Mon voyage officiel à Paris.....	87
1991 Mon premier Amour.....	88
Musique, drogues et quête de soi.....	90
Consommer de l'héroïne pour comprendre.....	93
1992 mon apprentissage en banque.....	95
Mon papa oublie LE rendez-vous de ma vie.....	97
Mon apprentissage commerce/banque.....	98
1994 L'armée nous a réunis.....	102
1995 mon fils aîné est né.....	103
J'ai appris la vie de famille.....	105
L'esprit de famille s'installe et se construit	106
Mes prises de conscience.....	107
La lente dégradation.....	108
La peur dans le rétroviseur.....	110
1996 Cupide, puis transformée	112
1997 je quitte le père de mon fils.....	114

J'ai découvert ce qu'était la liberté sexuelle	118
Le poids de la culpabilité en tant que mère.....	119
Le jour où j'ai compris mes limites.....	120
Ma première relation tampon et avortement.....	121
Mes premières attaques de panique.....	122
Quelques photos.....	123
1998 Prise de conscience.....	126
Troisième apprentissage et CFC avec mention.....	128
1999 Stabilité professionnelle.....	131
Une relation thérapeutique.....	134
10 psychiatres pour nous étudier	138
La force de mes mots pour un ami	140
2000 Un foulard au vent, une faute au cœur.....	142
2002 Mariage avec le père de ma fille.....	143
Vivre ensemble ou travailler ensemble ?	145
Naissance de ma fille.....	146
2003-2004 je prends confiance.....	148
2005 je commence à chanter.....	149
2006 Trois mois en Angleterre.....	150
Je suis infidèle et le vis très mal.....	152
2008 Stage contre la peur en avion.....	155
USA : début de ma peur en avion.....	155
D'où vient ma peur en avion ?	156
2009 Voyage et séparation.....	162
Il me quitte une première fois.....	164
2010 Déchirement et reconstruction.....	166
2011 USA, Saint-Jacques la Mecque.....	169
Je me débarrasse du fardeau maternel.....	171
2012 Séparation et dépendance affective.....	173
Mon monde s'écroule !	174
Hôpital psychiatrique.....	176
Relation tampon durant mon sevrage.....	180
2013 Hôpital psy, neuf mois de plus.....	181
Le chemin vers la liberté émotionnelle.....	182
Entre manipulation et reconstruction de soi.....	183
2014 l'Amour de ma vie se pointe !.....	185
2015 Mariage au Red Rock Canyon.....	188
2016 album : RESILIENCE.....	190
2019 une nouvelle vie.....	191

Conductrice de bus.....	192
2020 maman, je te pardonne !	195
Ce que j'ai compris de la colère et de l'acceptation.....	196
Pourquoi j'ai voulu pardonner ?	197
2021 Gargamel quitte ce monde.....	198
J'ai pardonné à Gargamel.....	199
J'ai pardonné à mes parents.....	202
J'achève l'inachevé en devenant camionneuse.....	203
2022 Vente de la maison familiale.....	205
Une nouvelle vie.....	207
2023 Deuil sur Compostelle, j'ai 50 ans !.....	208
Le faux départ !.....	210
Retour à la case départ, le jeux de l'Oie !.....	212
Six jours pour atteindre le Puy-en-Velay.....	213
Les plus beaux villages de France.....	213
SJPP et Pampelune derrière la lune.....	214
J'ai travaillé sur ma mission de vie.....	214
J'ai vidé mon sac à dos.....	215
L'architecture espagnole et les rencontres.....	215
Santiago de Compostelle !	216
J'ai fui direction Malaga après Santiago.....	217
La côte espagnole : l'enfer sur Terre.....	218
Je suis remontée en France en camion.....	219
Ce que m'a apporté ce voyage.....	220
La synchronicité avec mon fils en Asie.....	221
Mes conclusions	222
Autres sujets me concernant.....	225
La musique dans ma vie.....	225
Le piano.....	225
Le chant.....	226
Mon premier enregistrement en studio.....	227
Mon premier groupe PARADOXE.....	227
ALKEMY, symphonic metal.....	228
Ateliers VoixEmotions (Voix&motions).....	229
Remerciements.....	230
Quelques liens.....	231
Quelques livres.....	232