



Pascal Knecht 2016

11 / Décembre 2020

Rencontre avec Katia et son livre « Article 187, le défi de ma vie »

Écrit par **Stefanie Rossier**

Bonjour Katia comment ça va ?

Hello, je vais super bien, très contente de répondre à vos questions. Vous êtes les premiers à vous intéresser à mon projet, je vous en remercie sincèrement, ça me fait très plaisir.

Parlez-nous de votre livre «Article 187, le défi de ma vie »

J'ai commencé à l'écrire en 2010 avec beaucoup de colère et de rage, il fallait que ça sorte, puis j'ai laissé tomber le projet jusqu'en 2016. Je parle de ma vie, de ce que j'ai vécu et surmonter au travers de l'inceste vécu dans ma petite enfance de 7 à 14 ans. A travers ce livre, j'exorcise mes propres démons et je veux montrer à la vie entière que l'on peut survivre et carrément gagner sa vie, en replaçant les rôles de chacun à leur bonne place. La honte ne m'appartient plus, je la lègue à mon bourreau, pour laisser place à la fierté de ce que je suis devenue avec tout ce vécu. Biensur il m'a fallu des années pour réussir et comprendre, mais si j'avais pu lire un livre similaire, j'aurais eu les clés pour aller de l'avant plus vite, et moins gâcher certaines parties de ma vie, comme mes deux divorces. Le but ultime de ce bouquin est de transmettre des clés, des outils au travers du récit de ma vie et de comment moi j'ai fais pour m'en sortir, quel courage j'ai eu pour traverser les tornades émotionnelles et enfin y découvrir le goût de la liberté !

Pourquoi parler de ce sujet-là particulièrement ?

Parce que j'ai vécu ce sujet-là tout simplement, et qu'au fil du temps, depuis que j'en parle publiquement (2016) les gens sont intéressés, impressionnés, s'interrogent sur comment j'ai pu y arriver, au point que certains voudraient ma vie, ma force. Nous avons tous la possibilité d'être résilient face à notre vécu. Ce sujet à également éclaté plus ou moins au même moment avec le mouvement #metoo sauf erreur, en 2017.

Comment est venue l'inspiration pour ce livre ?

J'étais suivie à Genève au CTAS qui est un centre spécialisé sur les abus sexuels, et ma psy m'a suggéré d'écrire un livre, car elle me disait que ma force et mes différentes étapes de vie était atypique et hors du commun. Alors j'ai commencé à le faire comme un exutoire, sans savoir si j'allais réellement le publier un jour, en 2010 je n'étais pas prête. Elle m'a aussi mise en garde de la difficulté à rendre un tel sujet public et les choses qu'il faudrait assumer psychologiquement et émotionnellement.

Pourquoi et pour qui écrivez-vous ?

En premier lieu c'était pour moi et ça restera la ligne de base, parce que j'ai

appris qu'on ne fait pas les chose pour, ou à la place des autres. Au fil du temps, je suis convaincue qu'à travers mon récit je peux aider les autres, parce que je reçois déjà beaucoup de messages privés, où on m'admire et qu'on me demande comment j'ai fait. La dernière en date est une jeune fille qui vient juste de porter plainte, et qui a donc fait un énorme pas en avant, mais elle a un gros travail à faire sur elle et voit une psychiatre. Elle m'écrit de temps en temps pour me donner de ses nouvelles et je suis très prudente sur ma relation avec ces gens, pour pas qu'un transfert se fasse alors que je ne suis pas psy ou thérapeute. Je m'explique : Il s'agit d'un attachement dans lequel tu joues symboliquement le rôle de mère ou de père ou de partenaire de vie, et le contre transfert ce sont les sentiments que les soignants va lui projeter sur son coach. Je suis une sorte de coach mais je ne sais pas gérer ces situations, contrairement au fait que je sois coach contre la peur en avion, où là je sais exactement comment gérer les situations. Ce sont ces sentiments qui nous permettent d'avancer en raison de l'implication émotionnelle et affective (motivation notamment) - Il est bien connu qu'on progresse mieux en anglais quand on est amoureux du prof (c'est un exemple). Donc j'écris dans le but d'inspirer les gens pour qu'ils trouvent des clés, des professionnels, des alliés pour s'en sortir, qu'ils aillent chercher toutes les solutions possibles comme je l'ai fait pour parvenir au bonheur, et donc à une totale liberté !

Vous faites de la musique et vous écrivez, il est où le point commun entre les deux ?

En 2016, lorsque mon amie a quitté notre groupe de musique, je me suis sentie "abandonnée" tout en sachant mentalement que ce n'était pas le cas, puisque seul les "parents" peuvent abandonner. Donc ayant pris conscience de cet état d'âme et d'émotions de tristesse et de colère dans lequel je me suis retrouvée, j'ai pensé à ce livre que j'avais commencé et jamais achevé, et je me suis dit que je pouvais raconter tout ça en musique, et c'est là qu'est né notre toute première compo "résilience" et en parallèle j'ai repris l'écriture de mon livre, ça m'a permis de trouver des thèmes et des paroles pour mes chansons, donc les deux projets sont étroitement liés. Dans le livre il y a un récit de vie sur plus de 100 pages, alors que dans les chansons, les paroles sont très réduites, puisque nous avons généralement 2 couplets et un refrain qui se répètent. Les chansons sont plus globales, le livre plus personnel. Dans les chansons se trouvent que des textes positifs de "solutions" pour puiser la force, alors que dans le livre il y a les détails du calvaire vécu, puis des expériences, le pourquoi du comment avec beaucoup d'émotions dans ma façon d'écrire.

Le défi de votre vie est de réaliser des rêves le plus longtemps possible ou c'est autre chose ?

Mon défi est d'être LIBRE quoi qu'il arrive, ça veut dire jusqu'à la fin de ma vie. On vit dans une société où c'est quasi impossible d'être libre à 100%, il faut donc faire des concessions pour trouver le bon équilibre. Pour moi, la liberté totale, c'est le bonheur total. J'aime me retrouver seule au milieu de la nature et libre de mes mouvements, de mes pensées, et pour y parvenir je dois aller travailler comme Monsieur et Madame Tout le monde. Je fais donc

des choix en fonction de mes objectifs, et je réalise certains rêves, j'accepte aussi de ne pas pouvoir en réaliser d'autres.

Quel est le message que vous voulez faire passer à travers votre livre ?

Que tout est possible, quoi qu'il arrive. Que tout réside en chacun de nous, qu'on possède tous une force pour surmonter ce que l'on vit, et que pour cela, il faut être à l'écoute des mains tendues et de ce que la vie nous offre sur notre chemin. J'ai une devise, c'est la pensée positive, c'est vraiment quelque chose qui fonctionne, et on en parle de plus en plus (cf le secret - docu, ou encore Tonny Robbins pour ne citer que ces exemples).

Quel a été l'élément déclencheur qui vous a donné envie d'écrire ce livre-là ?

La colère et la tristesse, celle qui m'empêchait d'avancer parce que je leur accordais trop d'importance. Alors que ce qu'il faut faire, c'est se concentrer sur tout ce qui est positif et se poser les bonnes questions, être honnête avec soi-même, et donc bien se regarder en face. Qu'est-ce que je fais pour que ça marche ? Si un schéma se répète, ne serait-il pas temps que je change ma façon de faire les choses ? Où puis-je trouver de l'aide.... Un gros ras-le-bol de souffrir pour des choses qui se répètent m'ont amené à commencer à écrire, c'était une porte de sortie. Oser parler d'un sujet intime et honteux, ces sujets qu'on veut enterrer à jamais !

Parlons un peu de vous

Quelles sont vos influences littéraires, vos auteurs préférés ?

Je suis très gourmande des autobiographies et surtout sur des sujets similaires au miens. J'ai donc lu beaucoup de livres qui m'ont beaucoup touché, et qui m'ont donné envie de devenir "pareil", dans le sens de la réussite. J'ai lu des choses incroyables de gens qui ont vécu pire que moi et qui mènent une vie normale après tout cela. Pour en nommer quelques-un

Stéphanie Y Fischer - Coupable d'être Victime

Natascha Kampusch - 3096 jours

Patrick Gosselin - Fils de bourreau (jamais pu finir de le lire)

Moi, Phoolan Devi, reine des bandits (assassinée peu après son récit)

Le dernier livre que vous ayez lu c'est lequel ?

Marc-Olivier Perrotti - J'ai vaincu la tétraplégie (que je n'ai pas encore fini)

Katia c'est une fille passionnée qui aime la vie plus que jamais et qui est une battante, bonne description de vous ou pas du tout ?

Oui je crois qu'on peut dire ça

Deux questions à vous poser

Le bonheur il est où quand comment et avec qui ?

Il réside en chacun de nous, on peut le transmettre facilement autour de nous, rien qu'à travers un sourire, ou un geste altruiste.

Si je vous dis LIBERTE vous me dites ?

Y a que ça de vrai !

Un grand merci Katia pour cette interview et belle continuation professionnelle

🔗 Partager:

f (<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://assumag.ch/articles/lire/rencontre-avec-katia-et-son-livre-article-187-le-defi-de-ma-vie-1238>)

t (<https://twitter.com/share?url=http://assumag.ch/articles/lire/rencontre-avec-katia-et-son-livre-article-187-le-defi-de-ma-vie-1238>)

g+ (<https://plus.google.com/share?url=http://assumag.ch/articles/lire/rencontre-avec-katia-et-son-livre-article-187-le-defi-de-ma-vie-1238>)

in (<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=http://assumag.ch/articles/lire/rencontre-avec-katia-et-son-livre-article-187-le-defi-de-ma-vie-1238>)

À PROPOS D'ASSU'MAG

Assurément pour vous !

UNE QUESTION ?

E-mail: info@assumag.ch