

La petite fille au sourire figé

Cathy Germain a fait de sa bipolarité et des souffrances une force, aidée par ses proches. Elle parle d'un tsunami qui l'a dévastée, après lequel elle a dû se reconstruire. Un beau témoignage de résilience.





La petite fille au sourire figé

Parcours d'une femme
dans l'urgence de vivre

Cathy GERMAIN

LIBRINOVA

14 x 21,6 cm

169 pages

16,90 € ou 7,49 €

03/05/2024

ISBN 979-1040554462

Un récit de vie alliant moments sombres et lumineux. Un message d'espoir pour revivre après des accidents de la vie et une pathologie en santé mentale

Espoir

Sincérité

Parole

Santé
mentale

RÉSUMÉ

Dans ce récit de vie, je vous livre mon histoire. Afin que vous puissiez la comprendre, imaginez ceci : un tsunami venu de nulle part. Vous êtes submergé par cette énorme vague. La mer recouvre tout. Et enfin, l'accalmie tant attendue arrive mais vous découvrez un paysage dévasté. A force de courage et le temps aidant, vous arrivez à construire un nouveau monde. Cela m'est arrivé plusieurs fois dans ma vie. Ce livre retrace mon parcours en tant que femme et petite fille dans son urgence de vivre. Je redécouvre le monde de la bipolarité en tant que patiente cette fois-ci. Mon parcours est jonché de résilience, d'hypersensibilité et d'espoir. Mon entourage, avec son rôle d'aidant, ne me laisse jamais tomber.

4ÈME DE COUVERTURE

Je m'appelle Cathy, je suis née en 1981, j'ai grandi avec le fameux air « En l'an 2001 » de Pierre Bachelet. Petite fille passe-partout, caméléon..., ma priorité est le bonheur des autres. Petit à petit, je disparaissais... Une fois adulte, mon enfant intérieur ne me lâche pas. La petite fille blessée a besoin d'aide comme la femme qu'elle est devenue. Elles empruntent toutes les deux, main dans la main, un long chemin vers la sérénité et la légèreté. L'important n'est pas la durée mais le but à atteindre. La ténacité de la petite fille alliée aux connaissances de l'adulte me permet d'avancer quoi qu'il arrive. Ce témoignage rassemble ce que j'ai de plus cher : les moments de ma vie doux et durs, les poèmes de mon Dad, les témoignages de mes proches et les chansons qui m'ont accompagnée. Ce livre est l'aboutissement d'un long travail sur moi, j'ose dire et écrire « je » désormais.

Maladie mentale : elle témoigne pour lever un tabou

Cathy Germain a publié, en mai 2024, un livre qui raconte sa bipolarité, sa vie parsemée de sombres périodes et comment elle les a surmontées. Objectif : « Aider d'autres personnes dans le même cas. »

Témoignage

« C'est mon premier bébé. J'ai vécu l'écriture comme une grossesse, avec beaucoup de patience. Et il faut maintenant lui tenir la main pour le faire vivre. » Cathy Germain, Choletaise de naissance et Angevine depuis vingt-cinq ans, découvre le métier d'auteur. Si elle tient autant à ce livre où elle raconte sa bipolarité, titré *La petite fille au sourire figé* et sorti en mai, c'est qu'il la représente, elle et toutes les périodes sombres qu'elle a dû affronter.

La petite fille au sourire figé parle d'une enfant qui ne devait jamais quitter son sourire, « même quand ça n'allait pas ». Un sourire qui rayonne désormais de sincérité après la parution du livre. Mais certains chapitres ont été plus difficiles à écrire que d'autres, « mais je n'avais pas envie pour autant d'édulcorer ces passages », précise l'auteur, âgée de 43 ans. Le livre commence ainsi par le plus dur : sa tentative de suicide, en mai 2022.

Un livre thérapeutique pour elle

Un geste qui résulte, selon Cathy Germain, d'une dizaine d'années « de hauts et de bas », marquées par un divorce, des dépressions, un burn-out et le diagnostic de sa bipolarité. Sans oublier des attouchements qu'aurait commis sur elle un membre de sa famille, durant son enfance.

Dans les mois qui ont suivi ce jour de mai 2022, Cathy Germain suit les conseils de ses thérapeutes et de ses psychiatres, et se lance dans l'écriture.

Et ses motivations étaient nombreuses : « D'abord parce qu'avec tous les médocs que je prenais, j'avais peur de perdre la mémoire et d'oublier certaines périodes. Parce que je savais qu'il allait me faire du bien, et je voulais l'écrire pour aider d'autres personnes qui sont ou ont été dans le même cas que moi. »

L'auteur en est aujourd'hui persuadée, son livre lui a permis d'aller mieux et de retrouver une stabilité mentale. « Déjà le fait de dire "je", alors que je parle très peu de moi dans la vie, m'a permis d'exister, de trouver ma place, confie-t-elle. Écrire, c'est aussi s'ouvrir au regard des autres. Et d'après les premiers retours, les gens ont surtout retenu ce que je veux transmettre comme message principal : que la lumière arrive toujours au bout du tunnel, même si ce n'est qu'une petite lueur



Cathy Germain a publié « *La petite fille au sourire figé* », en mai.

(Photo : Quentin P...

et qu'elle paraît loin. »

Fille d'un bipolaire, elle a très mal vécu la manière dont sa famille gérait la situation. « C'était comme une sorte de honte, se souvient-elle. Ma grand-mère paternelle ne voulait pas du tout en parler. On remarquait le comportement de mon père, mais on ne mettait pas de mots sur ça. »

La maladie mentale reste trop peu évoquée dans la société, selon Cathy Germain. L'Angevaine trouve néanmoins que la parole s'est libérée sur

ce sujet, grâce notamment aux as-

ciations et aux médias. Elle confie tout de même qu'elle a « mis temps à en parler aussi. Aujourd'hui, j'évoque ma bipolarité à mes deux enfants et mes proches. Je veux que ce ne soit plus tabou ».

Lucas JAR...

La petite fille au sourire figé
Cathy Germain, Éditions Libri
169 pages, 16,90 €.



Cathy GERMAIN

Autrice



06 84 98 56 12



cathy.germain1013@gmail.com



www.cathygermain.fr



[germaincathy](https://www.instagram.com/germaincathy)

C'est un témoignage de vie sur la santé mentale entre autres, et plus particulièrement sur la bipolarité. Il a été thérapeutique pour moi, je souhaite qu'il aide un maximum de lecteurs également. J'ai des interviews disponibles sur mon site.

« La petite fille au sourire figé » a besoin de lumière pour sortir de l'ombre.

Sur mon site www.cathygermain.fr, vous trouverez les informations nécessaires.

Cathy Germain

Janvier 2025

