

Article 187, le défi de ma vie !

Katia Steulet

Ce livre raconte l'histoire de Katia, une femme confrontée à de multiples épreuves dès son enfance, une vie marquée par des abus, des traumatismes familiaux et des luttes personnelles. À travers des événements marquants et une série de rencontres qui façonnent son existence, elle nous livre un récit profond et sincère de sa quête de guérison, de rédemption et d'évolution.

Katia naît dans un environnement familial complexe, où les relations avec ses parents sont difficiles et marquées par des tensions. Dès son plus jeune âge, elle fait face à des situations traumatisantes, notamment des abus et des comportements destructeurs qui altèrent sa perception d'elle-même et du monde qui l'entoure. À travers les années, elle devient témoin et victime d'une série d'événements violents, dont des agressions sexuelles et des maltraitements psychologiques, qui la poussent à se révolter et à chercher des échappatoires.

Elle traverse l'adolescence en fugue, entre internats et foyers, où ses souffrances intérieures se multiplient. Ses premières expériences sexuelles et sa découverte de la prostitution, des drogues et des relations de pouvoir viennent complexifier son parcours. Les années passent, marquées par des mariages, des séparations et des vies parallèles qui, malgré des instants de bonheur, n'arrivent pas à combler les vides laissés par son passé.

Au fil du temps, Katia entame un processus de guérison. Elle lutte contre ses démons intérieurs, notamment sa dépendance affective, sa peur de l'abandon et ses angoisses. À travers des voyages de découverte, des séances thérapeutiques et une plongée dans la spiritualité, elle trouve peu à peu les clés pour se reconstruire. Ses rencontres avec la musique, en particulier le chant et la composition, deviennent des moteurs de résilience.

Une étape cruciale de sa guérison se produit lorsqu'elle décide de se libérer de la colère et du ressentiment, en pardonnant notamment à sa mère et en abordant ses propres failles émotionnelles. Ce chemin vers la réconciliation la mène à la création de son album sur la résilience et à une vie dédiée à l'accompagnement des autres à travers ses ateliers vocaux et son travail de coach.

Le livre se termine par un voyage symbolique à vélo jusqu'à Santiago de Compostelle, une manière de marquer la fin d'un cycle et le début d'une nouvelle phase, tournée vers l'épanouissement personnel et le partage de son expérience avec le monde.

À travers ce témoignage poignant, Katia nous invite à suivre son parcours, à comprendre que malgré les blessures du passé, la guérison est possible et que l'on peut trouver la paix intérieure et l'amour de soi, même après des années de souffrance.

Table des matières

Préface.....	6
1 : La décharge thérapeutique (2012).....	6
2 : La transformation en musique (2016).....	6
3 : La révision et la transmission (2024).....	6
Pourquoi ce titre	7
"Article 187, le défi de ma vie" ?	7
Contexte familial.....	8
Mes parents.....	8
Ma maman	9
Mon papa	11
Mes enfants.....	12
Mes frères et sœurs.....	13
Ma grand-maman maternelle.....	13
1973 L'Aube d'une vie enchantée	14
Qui suis-je ?	14
De 0 à 6 ans.....	15
1979 Maison du bonheur à l'horreur.....	17
1980 – Mon premier film porno à l'âge de 7 ans.....	18
1981 - Voyage en bateau avec mon papa.....	19
Le piano.....	20
1982-1983 prières à la bougie.....	21
1984 Je découvre la rébellion.....	21
1985 – 12 ans, je commence à me révolter.....	22
Les Espersiers, mon bol d'air.....	24
1986 – Inde : abusée à côté de ma maman.....	24
1987 La prison et prise de conscience.....	26
Qui est Gargamel ?	27
Ce coupable qui blâme les enfants	29
Éducation militaire de Gargamel.....	30
Ses abus sur moi.....	30
Attentat à la pudeur : un an de prison !	32
Le Poids d'un Bourreau Silencieux.....	33
Il va aussi accuser mon papa !.....	33
1988 Internat et foyer.....	34
Internat : de victime à coupable.....	34
Mon premier baiser.....	35
Une expérience horrible de spéléologie.....	36
1989 Foyer de la Pommière à Genève.....	36
Mon arrivée en ambulance !.....	37
Je braque le foyer.....	38
Je fais 8 jours de prison.....	38
La juge m'enferme et me libère pour la vie.....	39
Mes fugues en Europe (1986-1990).....	39
Lyon, un pervers de plus.....	39
Paris, je tombe amoureuse des camions.....	40
Un hommage à mon amie Ebru décédée.....	44
Marseille, la prison !.....	44
Milan, avec les dealers et digne d'un film !.....	45
1989 – Mes premières relations	47

Mon premier amoureux.....	48
Mon apprentissage de camionneuse.....	48
Une journaliste détruit mes rêves !.....	49
1990- Mon voyage officiel à Paris.....	49
Mon rapport à la sexualité.....	50
Je me prostitue	50
Consommer de l'héroïne m'a aider à comprendre	52
Prostitution, mariage et amants.....	53
Confusion entre amour et sexualité.....	53
J'ai été bi-sexuelle.....	53
156, le téléphone érotique.....	54
Ma première grossesse, j'avorte !.....	55
1991 Mon premier Amour.....	55
1992 la musique et les drogues.....	56
Le revers de la médaille du bonheur artificiel.....	57
Rappel de prudence concernant les drogues.....	58
1992 mon apprentissage en banque.....	58
Mon papa oublie LE rendez-vous de ma vie.....	59
Mon apprentissage commerce/banque	60
1994 L'armée nous réuni.....	62
1995 mon fils aîné est né.....	63
J'apprends la vie de famille.....	64
L'esprit de famille s'installe et se construit	65
Mes prises de conscience.....	65
Les choses se sont peu à peu dégradées.....	66
Un soir, l'angoisse sur la route !	67
1997 je quitte le papa de mon fils.....	68
Je vais souffrir comme jamais !	68
Je découvre ce qu'est la sexualité.....	70
Mon accès à la relation de couple longue durée.....	71
Je blesse mon fils, le poids de la culpabilité.....	71
Le jour où j'ai compris ce qu'était l'infanticide.....	72
Ma première relation tampon.....	73
Mes premières attaques de panique !.....	73
Les drogues et la musique.....	74
Drogues : alternatives naturelles.....	75
1998 Prise de conscience, je suis mère.....	75
Troisième apprentissage et CFC avec mention.....	77
Le début d'une vie professionnelle stable.....	78
1999 USA : début de ma peur en avion.....	79
Cas d'école pour les psychiatres.....	79
10 psychiatres pour nous étudier	82
La force de mes mots pour un ami	83
2002 Mariage avec le papa de ma fille.....	84
Vivre ensemble ou travailler ensemble ?	85
Naissance de ma fille.....	86
2005 je commence à chanter.....	86
2006 je pars trois mois en Angleterre.....	87
Je suis infidèle et le vis très mal !.....	88
2008 Stage contre la peur en avion.....	90
D'où vient ma peur en avion ?	90
Je fais le stage et trouve la paix.....	91

2009 Le début de ma liberté	93
Voyage au Canada.....	93
Il me quitte une première fois.....	94
2010 J'ai mis mon fils à la porte.....	95
Alkemy, symphonic metal.....	97
2011 USA, Saint-Jacques la Mecque.....	97
2012 Je suis dépendante affective.....	99
Séparation définitive avec le papa de ma fille.....	99
Mon monde s'écroule !	99
Hôpital psychiatrique de la Métairie.....	100
Relation tampon durant mon sevrage.....	103
2013 Belmont, hôpital psy de jour.....	103
Le chemin vers la liberté émotionnelle.....	104
L'apprentissage à travers la manipulation et la reconstruction de soi.....	104
2014 l'Amour de ma vie débarque !.....	105
2015 Mariage au Red Rock Canyon.....	107
2016 album sur la RESILIENCE.....	108
2019 une nouvelle vie !.....	108
Je me marie pour la 3ème fois.....	109
Conductrice de bus.....	109
2020 Article 187, le défi de ma vie	110
Maman, je te pardonne !	111
Ce que j'ai compris de la colère ?	112
Pourquoi j'ai voulu pardonner ?	112
2021 Gargamel quitte ce monde.....	113
J'achève l'inachevé en devenant camionneuse.....	115
2022 Vente de la maison de mon enfance.....	117
Une nouvelle vie à Métairie.....	117
2023 Je pars à vélo sur Compostelle.....	118
La synchronicité avec mon fils en Asie.....	118
Compostelle, j'arrive !.....	118
Le faux départ	120
Retour à la case départ.....	120
14 avril 2023 : départ !.....	121
Six jours pour atteindre le Puy-en-Velay.....	121
Les plus beaux villages de France.....	122
Saint-Jean-Pied-de-Port et Pampelune derrière la lune !.....	122
Je travaille sur ma mission de vie.....	122
Je vide mon sac à dos.....	123
L'architecture espagnole et les rencontres.....	123
L'arrivée à Santiago de Compostelle !	124
Je fuis vers Malaga.....	124
La côte espagnole ressemble à l'enfer sur Terre.....	125
Je remonte vers la France en Camion !.....	126
La place de la musique dans ma vie.....	127
Le chant.....	127
Mon premier enregistrement en studio.....	127
Mon premier groupe PARADOXE.....	128
Les Mamantistars.....	128
Atelier Voix&motions – Voix Emotions.....	128
Mes conclusions	129
Les secrets d'une bonne relation.....	130
Quel genre de maman suis-je ?	130

Remerciements.....	131
Divers articles de presse	131
Interview.....	132
Quelques liens.....	132

Préface

J'ai tenu à rédiger une préface personnalisée pour expliquer comment j'ai écrit ce livre, **car mon style ou mon histoire pourraient peut-être vous surprendre**. C'est simple : **imaginons-nous** 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, avec mes mots, mes ressentis, mes interprétations et ma personnalité. Ne prenez jamais pour vous, ou comme un jugement personnel, ce que j'évoque dans mes ressentis ; c'est ma vision des choses, mon point de vue à un moment donné, et non une vérité absolue. J'ai mis plus de dix ans à écrire ce livre, en trois étapes.

L'écriture de ce livre a été une démarche thérapeutique et évolutive, réalisée en plusieurs étapes, chacune correspondant à une phase importante de ma vie et de mon cheminement personnel.

1 : La décharge thérapeutique (2012)

J'ai commencé à écrire en 2012, 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. C'était une première démarche de compréhension de mon parcours, déclenchée par une découverte essentielle en thérapie : 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.

2 : La transformation en musique (2016)

En 2016, une rupture musicale marquante est venue bouleverser mon équilibre: mon amie Jess, avec qui j'avais monté un groupe de musique, a décidé de partir. 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, racontaient 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.

3 : La révision et la transmission (2024)

Aujourd'hui, en 2024, je finalise 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. À travers ce livre, je veux transmettre un message : il existe une lumière au bout du tunnel, mais c'est à chacun de la faire grandir. Ce livre est une 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, supprimant certains passages pour me concentrer sur l'essentiel. 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. Fabienne Regard a relu ce livre par zoom durant des heures, des semaines. Tellement merci !

Pourquoi ce titre "Article 187, le défi de ma vie" ?

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 (art. 187), si la victime avait moins de 14 ans", puisque les faits ont commencé lorsque j'avais à peine 7 ans. Au moment du jugement, il sera retenu l'article 191 et non l'article 187. **Cette différence réside dans la qualification : l'abus sur mineur de moins de 18 ans au lieu de mineur de moins de 14 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'évoque aucun fait avant mes 14 ans, **par peur et sous le choc** de son arrestation. J'ai pris conscience de la gravité des faits **à travers** le comportement des adultes qui m'entouraient et **des médias**. Aujourd'hui, cela ferait un scandale sur tous les réseaux sociaux, **et il se ferait lynché, voire pire**.

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 sera relu par des personnes de confiance, mais chaque expression sera 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 expérimenté 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 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.