

# 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 disparaiss... 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.



## AUTRICE

Cathy Germain naît à Cholet le 13 mai 1981. Elle grandit dans une famille où la parole n'est pas libre. Après des études riches en expériences et une carrière prometteuse, les accidents de la vie s'enchaînent. Désormais autrice et grâce à un travail sur elle-même, sa plume est libérée pour vous conter son parcours. Le diagnostic arrive, comme souvent, assez tard. Elle redécouvre l'univers de la santé mentale, en tant que patiente cette fois-ci.

### + DU LIVRE

Lecture interactive, très facile à lire, sur un sujet trop tabou : la santé mentale

## AVIS DU COMITÉ DE LECTURE DE LIBRINOVA

*“La petite fille au sourire figé est un récit autobiographique poignant et profondément émouvant. Cathy Germain nous plonge dans son univers marqué par la bipolarité et l’hypersensibilité, en nous offrant un témoignage sincère et authentique de son parcours de vie. La qualité de l’écriture parvient à captiver dès les premières pages. Le style est à la fois simple et puissant, permettant de ressentir une large gamme d’émotions, de la douleur à la joie. Le livre est une forme de thérapie pour l’auteur, qui utilise les mots pour mettre en lumière ses expériences et ses sentiments les plus intimes. A mon sens, ce qui distingue ce livre, c’est la manière dont l’auteure intègre des éléments personnels tels que des poèmes de son père, des témoignages de ses proches, et des chansons qui l’ont accompagnée tout au long de sa vie. Ces ajouts enrichissent le récit et offrent une perspective encore plus intime et touchante. En somme, La petite fille au sourire figé est un témoignage de résilience et d’espoir. Il s’agit d’un livre qui ne laisse pas indifférent et qui invite à une réflexion profonde sur la condition humaine et la capacité à surmonter les épreuves de la vie.”*



**Cathy GERMAIN**  
Autrice

06 84 98 56 12  
cathy.germain1013@gmail.com  
www.cathygermain.fr  
germaincathy