

## DOSSIER DE PRESSE

### Résilience

VIVRE avec un Traumatisé Crânien

La vie de Sabrina bascule le 9 avril 2016. L'homme qui partage sa vie depuis 16 ans, a disparu en pleine nuit. De longues heures de recherches, des battues... Jusqu'à ce qu'un corps inerte et tuméfié soit découvert dans un buisson... Violence urbaine, banale, gratuite... Entourée et pourtant si seule, sans réponse face à l'injustice et face aux autres, Sabrina devra faire des choix...

Dans une petite ville de province, où jamais rien ne change, où jamais rien ne se passe... Et pourtant ! Ce livre témoignage aurait pu avoir pour titre : « Ca n'arrive pas qu'aux autres ». Mais au-delà de la fatalité, c'est la tenacité d'une femme qui se bat pour revivre, reconstruire, Réapprendre à aimer, en s'appuyant sur sa propre RESILIENCE : « blessée, mais résistante, Souffrante mais heureuse quand même. C'est le refus de la résignation à la fatalité du malheur »\*

\*Pr Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur* 1999.

Genre : Témoignage  
Auteur : Sabrina Herrador  
Dimensions : 148 x 207 mm  
Pages : 180  
Dépôt légal : Avril 2019  
ISBN : 978-2-490522-14-9  
Editions : Libre 2 Lire  
Prix Public : 13.00 € TTC  
Lien Web : [libre2lire.fr](http://libre2lire.fr)



**Éditions Libre2Lire**

9 Rue du Calvaire – 11600 ARAGON

Tel : 09 80 31 85 65

Mail : [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)

Site Web : [libre2lire.fr](http://libre2lire.fr)

Facebook : [@Libre2Lire](https://www.facebook.com/Libre2Lire)

# RÉSILIENCE



## LE LIVRE

Ce livre témoignage est le combat d'une mère confrontée à l'absurdité d'une agression gratuite. Avec force et espoir elle doit se battre jour après jour pour maintenir la cohésion de sa famille et apprendre à vivre avec un traumatisé crânien, handicap invisible et déroutant...

## DIFFUSION

Résilience est disponible en format **PAPIER ET NUMERIQUE**

- Sur le site web de vente en ligne [libre2lire.fr](http://libre2lire.fr)
- Sur les plateformes numériques (Dilicom, Chapitre.com, Decitre, Amazon,...)
- Dans nos librairies partenaires.

La vie de Sabrina bascule le 9 avril 2016. L'homme qui partage sa vie depuis 16 ans, a disparu en pleine nuit. De longues heures de recherches, des battues... Jusqu'à ce qu'un corps inerte et tuméfié soit découvert dans un buisson... Violence urbaine, banale, gratuite... Entourée et pourtant si seule, sans réponse face à l'injustice et face aux autres, Sabrina devra faire des choix...

Dans une petite ville de province, où jamais rien ne change, où jamais rien ne se passe... Et pourtant ! Ce livre témoignage aurait pu avoir pour titre : «Ça n'arrive pas qu'aux autres.» Mais au-delà de la fatalité, c'est la ténacité d'une femme qui se bat pour revivre, reconstruire, réapprendre à aimer, en s'appuyant sur sa propre **RÉSILIENCE** : «blessée mais résistante, souffrante mais heureuse quand même. C'est le refus de la résignation à la fatalité du malheur»\*

Ce livre témoignage est le combat d'une mère confrontée à l'absurdité d'une agression gratuite. Avec force et espoir elle doit se battre jour après jour pour maintenir la cohésion de sa famille et apprendre à vivre avec un traumatisé crânien, handicap invisible et déroutant...

*\* Pr. Boris Cyrulnik, Un Merveilleux Malheur, 1999*



*Sabrina Herrador est une jeune maman et chef d'entreprise en hôtellerie restauration. Très impliquée dans la vie locale de sa ville, sa vie, ainsi que celle de toute sa famille, ont basculé en une nuit. Elle livre un témoignage aussi poignant qu'émouvant sur les accompagnants de personnes handicapées, avec un seul mot d'ordre : la résilience !*



13,00 €

Editions Libre 2 Lire  
libre2lire.fr



Editions Libre 2 Lire



Sabrina HERRADOR

# RÉSILIENCE

VIVRE avec un Traumatisé Crânien.



Scannez  
et découvrez !



Pour scanner, téléchargez l'app Unitag  
gratuite sur [unitag.io/app](http://unitag.io/app)

## EXTRAIT DU LIVRE :

Nous rentrons à la maison. John s'endort, épuisé par la soirée, par l'alcool. Il dormira quelques heures sur le canapé. Je me sers un café, long, bien caféiné, j'en ai besoin. Je fume, cigarettes sur cigarettes, et j'essaie de rassembler mes esprits. Je dois rester lucide, concentrée, je dois réfléchir. Je me sens seule, désespérée, impuissante et en même temps en colère. Où est Benoît ? Que peut-il bien faire ? Que lui est-il arrivé ? Pourquoi ? Pourquoi ce soir ? Pourquoi moi ?

J'ai besoin de crier.... Je sors dans le jardin, il pleut toujours. Une statue de la Vierge Marie trône au-dessus de la porte d'entrée de notre maison, classée aux bâtiments de France. Lorsque nous avons acheté cette bâtisse en 2010, le voisin, sûrement le plus ancien du hameau, est venu nous expliquer que nous ne pouvions en aucun cas toucher à cette statue parce que les anciens ne nous le pardonneraient pas. Cette Vierge fait partie du patrimoine, elle fait partie des lieux et même si nous sommes athées, Benoît et moi avons été élevés dans la confession catholique. Non pratiquants, nous sommes de toute façon trop respectueux pour toucher à cette statue.

Je regarde la Vierge immobile, figée là depuis des années. Je la fixe et je m'accroupis, sous la pluie, trop peu couverte. J'ai froid, je grelotte. Sans m'en rendre compte, je commence à prier... Voilà des années que je n'ai pas prié. Un besoin viscéral me pousse à prier, à demander *pourquoi*, à supplier de l'aide au créateur et à tous ses saints, je pleure toutes les larmes de mon corps. Les prières me reviennent comme si je n'avais jamais interrompu ma croyance religieuse d'enfant, quand maman me faisait dire la prière tous les soirs au coucher. Toutes les paroles reviennent naturellement, je récite, inlassablement pendant plusieurs minutes. Je n'ai pas

conscience du temps, trop angoissée et effrayée, déconnectée. Je me sens si seule, si impuissante... Je suis trempée, tremblante et j'ai l'impression que mon âme s'est dissociée de mon corps, comme si je me voyais dans un rêve ou dans un film... Je flotte au-dessus de moi-même, je me vois agenouillée face à cette statue, en implorant le ciel, les larmes se mélangeant à la pluie battante...

Il doit être 04h00 environ. John dort toujours, je n'ose pas le réveiller, de toute façon il n'y a rien à faire qu'à attendre. Je décide d'appeler notre meilleur ami, Micka, celui sur qui on peut toujours compter en cas de problème. Il est ce genre d'ami que je peux appeler en pleine nuit, celui que je peux sortir du lit à 04h00 du matin alors qu'il travaille dans quelques heures. Micka répond aussitôt à mon appel. Je pleure, je sanglote, j'essaie de lui expliquer mais les mots ne se forment pas dans ma bouche. J'arrive à articuler :

- Benoît a disparu
- Quoi ? je ne comprends pas !
- Benoît a disparu, il n'est pas rentré à la maison !
- J'arrive !

Micka est marié à mon amie d'enfance, ma sœur de cœur, Marie. Ils sont tous les deux des piliers dans nos vies. Ils sont le couple modèle pour tous, les inséparables qui s'aiment coûte que coûte. Bien sûr, tout n'est pas rose dans leur vie, même si Marie ne me raconte presque rien de ses soucis de peur de m'inquiéter ou que je ne désapprouve ses choix. Ils vivent à une trentaine de kilomètres de chez nous, dans une jolie maison décorée comme dans les magazines de déco. Tout y est parfaitement rangé, parfaitement propre.

## L'AUTEURE



Sabrina Herrador est une jeune maman et chef d'entreprise en hôtellerie restauration. Très impliquée dans la vie locale de sa ville, sa vie, ainsi que celle de toute sa famille, ont basculé en une nuit. Elle livre un témoignage aussi poignant qu'émouvant sur les accompagnants de personnes handicapées, avec un seul mot d'ordre : la résilience !

### *Interview de Sabrina Herrador*

#### ***Madame Herrador, pouvez-vous vous présenter ?***

Je suis une maman, une épouse, une chef d'entreprise, une fille, une belle-fille, une citoyenne et une bénévole.... De nombreuses casquettes, comme toutes les femmes à fort caractère ! On me considère souvent comme une hyperactive, je mène toujours plusieurs projets de front et je les mène toujours jusqu'au bout, peu importe le résultat. Battante mais hypersensible, je suis intolérante à l'injustice. J'ai aussi de nombreux défauts mais je ne les dirai pas !

#### ***Vous parlez de handicap invisible, comment un handicap peut-il être invisible ?***

Aujourd'hui, les gens ne sont plus surpris ou choqués de croiser une personne en fauteuil roulant ou amputée d'un membre. Aujourd'hui, nous commençons à intégrer que le handicap peut être également mental, au travers de campagnes sur la trisomie principalement, et peu à peu sur l'autisme. Cependant, il existe le Handicap Invisible, celui dont personne ne perçoit les signes. Seuls les proches, et voire même exclusivement les très proches, peuvent déceler ces troubles invalidants. Il s'agit principalement de troubles du comportement ou de troubles cognitifs, neurologiques. Ces perturbations peuvent être plus ou moins importantes, selon la partie cérébrale touchée.

#### ***En quoi la résilience vous a-t-elle aidé dans votre démarche d'auteur ?***

Quand je me suis retrouvée seule, dans la salle d'attente des urgences, j'ai imaginé tous les scénarios possibles et j'ai envisagé le pire, sous toutes ses formes. Ecroulée et choquée de ce que je venais de vivre, je ne cessais de me répéter des « ça n'arrive qu'à la télé » ou « ça n'arrive qu'aux autres ». Et pourtant ça m'est arrivé. Alors, perdue dans mes pensées, plutôt négatives, j'ai pris des décisions importantes, prévoyant chaque situation. Je ne pouvais me résigner à subir, à baisser les bras ni même à abandonner. Je suis passée par différentes phases, les mêmes que pour un deuil, frôlant la dépression et le fond du gouffre. J'ai choisi de rebondir, de ne pas laisser une injustice gâcher ma vie et celle de ma famille. Le processus m'a menée à écrire ce livre, pour mettre des mots sur mes maux, pour faire connaître le handicap de mon mari et pour aider les personnes dans ma situation.

#### ***En quoi ce livre peut-il aider les personnes confrontées aux traumatismes crâniens.***

Il faut savoir que les personnes ayant subi un traumatisme crânien grave sont extrêmement bien prises en charge, une fois le parcours du combattant résolu. Les médecins de province ne sont pas habitués à ce type de handicap et donc peu informés. Il m'a fallu batailler longtemps pour parvenir à faire entrer mon époux dans un vrai parcours de soins. Cette première bataille aurait été plus simple et rapide si j'avais été accompagnée. Ensuite, une fois la victime prise en charge, l'accompagnant ou l'aidant, reste seul, sans comprendre réellement ce qu'il se passe dans sa vie. Les troubles cognitifs sont difficiles à gérer, difficiles à expliquer, et l'entourage ne vous comprend plus, allant même jusqu'à penser que vous affabulez. On se sent alors isolé, incompris, et on se coupe du monde à notre tour, sombrant peu à peu.

L'accompagnement, le témoignage et l'entraide de personnes ayant été confrontées à ce handicap est précieux. Il est primordial de sentir que l'on n'est pas seul. Les articles médicaux en ligne aident à comprendre la théorie mais rien ne vous aide à vous reconstruire, à reconstruire votre famille, ni même à comprendre qu'il ne sera plus jamais celui que vous avez aimé...

#### ***Un dernier mot pour vos lecteurs ?***

Je souhaite à mes lecteurs d'en prendre plein le cœur ! Je souhaite que mes lecteurs ne se sentent plus seuls dans leur couple, que ceux qui connaissent ces difficultés réalisent qu'il existe une force en chacun, la Résilience. Une décision qui peut changer votre vie en affrontant vos propres traumatismes.

Je souhaite aussi que mes lecteurs, ceux qui n'ont pas conscience de la gravité des actes de violence, comprennent qu'agresser une personne à la sortie d'une discothèque, a des conséquences graves sur plusieurs vies.

Enfin, je dirais à mes lecteurs, qu'avec ce livre je suis allée au bout de la promesse faite à mon fils, sans pour autant lui avoir donné la réponse.... Je dirais que plus aucun enfant, jamais, ne doit se demander « pourquoi on a changé mon papa ? »

## LES ÉDITIONS LIBRE2LIRE

« Aux âmes bien nées, La valeur n'attend point le nombre des années » - *Pierre Corneille*

Si nous devons choisir une épitaphe, ce serait celle-ci. Car c'est après une longue *gestation* que les Éditions Libre2Lire sont nées en janvier 2018, de la volonté d'une lectrice et d'un écrivain-graphiste :



**Véronique** : « *Je suis une lectrice et dans mes choix littéraires je n'aime pas les copier-coller, je cherche de l'originalité et une vraie démarche de l'auteur, c'est pour ça que je passe du temps avec eux pour discuter de leurs ouvrages après avoir reçu les avis de mon comité de lecture. Je peux ainsi donner à mes auteurs des pistes de réflexions pour approcher le lecteur. S'ils m'ont convaincu alors c'est gagné !* »

**Olivier** : « *J'écris depuis plus de 30 ans et comme beaucoup, j'ai été confronté à la difficulté de passer le pas, et me faire éditer. J'ai trouvé des solutions. Chacune avait ses qualités, ses défauts, mais jamais exactement ce que je cherchais auprès d'un éditeur : de l'envie, du dialogue, des conseils, de l'audace !... Quand Véronique a décidé de se lancer, la connaissant, je n'ai pas hésité ! Je suis très heureux aujourd'hui de mettre mes compétences techniques et créatives au service des auteurs de Libre2Lire !* »

**Nous voulons proposer aux lecteurs des écrits de qualités, et aux auteurs une vraie prestation d'éditeur !**

### JOURNALISTES

Nous nous tenons à votre disposition pour organiser une rencontre avec l'auteur, en visu ou par téléphone.

Le contenu de ce dossier de presse est à votre disposition, et le texte complet du livre en epub sur simple demande.

Contactez-nous au 09 80 31 85 65  
ou [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)

### LIBRAIRES

Nous vous proposons un système de dépôt-vente sans frais qui vous évite le risque financier d'achat en amont des livres. Nous sommes à votre disposition pour organiser une séance dédicace sur ce même principe.

Contactez-nous au 09 80 31 85 65  
ou [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)

### DEDICACES

Vous souhaitez accueillir l'auteur pour une séance dédicace ?

Nous sommes à votre disposition pour vous fournir les livres et l'auteur s'il est disponible aux dates et lieux que vous souhaitez.

Contactez-nous au 09 80 31 85 65  
ou [contact@libre2lire.fr](mailto:contact@libre2lire.fr)

***LIBRE2LIRE : IL VAUT MIEUX ETRE UN GRAND CHEZ UN PETIT, QU'UN PETIT CHEZ UN GRAND...***