

DOSSIER DE PRESSE

# TOO STRONG TO BE WEAK

*"Forte, mais brisée..."*

*Autobiographie*

Par

**Erica FOTSO**

Parution

Mai 2026

Genre

Autobiographie

Langue

Français

## 01- NOTE DE PRESENTATION

*Un récit intime sur la force et la vulnérabilité*

Et si tu te choisissais, toi d'abord ?

Depuis l'enfance, on t'a appris à être fort(e). Tellement fort(e) que tu n'as jamais osé montrer tes failles. Tellement fort(e) que tu as fini par porter les attentes des autres comme si elles étaient les tiennes. Tellement fort(e) que tu t'es oublié(e) en chemin.

Ce livre est né d'un constat douloureux et universel : nombreux sont les jeunes adultes, et plus particulièrement les jeunes femmes, qui présentent au monde une façade brillante, des résultats académiques ou professionnels enviables, une maturité émotionnelle apparente... tout en portant en silence des fractures invisibles, héritées d'une éducation où l'on a confondu excellence et perfection, amour et pression, force et invulnérabilité.

A travers son propre parcours, intime, lucide et sans complaisance, Erica FOTSO revisite les étapes clés de sa vie avec le regard d'une spectatrice avertie. Elle y explore les dynamiques familiales qui, avec les meilleures intentions du monde, façonnent parfois des êtres aux fondations fragiles. Elle y décrit ces choix faits pour plaire, ces sacrifices consentis pour les autres, ces renoncements silencieux qui, au fil du temps, éloignent de soi-même.

*"Mais ce livre n'est pas un récit de victimisation.*

*C'est un témoignage de renaissance."*

Car au creux de la vague, quelque chose se construit. On apprend à reconnaître ses vrais amis. On découvre que la bravoure, ce n'est pas tout réussir, c'est se relever, plus fort et plus lucide qu'avant. On comprend enfin que la vulnérabilité n'est pas une faiblesse : c'est le premier pas vers une liberté authentique.

**Ce livre s'adresse :**

- Aux jeunes femmes en début de carrière ou de vie maritale, qui s'interrogent sur leurs choix : sont-ils vraiment alignés avec leurs désirs profonds ?
- A celles et ceux qui vivent déjà les conséquences de choix subis, et qui cherchent un chemin vers le renouveau.
- Aux familles, parents et aînés, invités à réfléchir à la manière dont leurs attentes peuvent peser sur ceux qu'ils aiment.
- A toute personne qui a un jour eu l'impression d'être trop forte pour avoir le droit de souffrir.

Ce livre est une invitation à te choisir, toi d'abord. A vivre ta vie en mode Business Class, pas en mode économique.

*Un témoignage personnel et universel. Un guide de vie authentique. Une lettre d'amour adressée à toutes celles et ceux qui méritent de s'épanouir pleinement.*

## 02 - EXTRAIT

*Prologue, Aussi loin que remontent mes souvenirs...*

Aussi loin que remontent mes souvenirs, j'ai toujours pensé qu'un enfant est le plus beau et le plus précieux des dons qu'un couple puisse recevoir. Une naissance est une bénédiction immense. Pour chaque homme et chaque femme qui en rêvent, l'enfant est l'occasion offerte par le Créateur de façonner une meilleure version d'eux-mêmes, de se contempler en miniature et de s'améliorer, tout en donnant au monde un être nouveau, porteur d'Espérance et de lumière.

Après les douleurs de l'accouchement, aussi atroces soient-elles, toute mère serre son enfant contre elle avec un sourire éclatant, déjà tournée vers l'avenir radieux qu'elle imagine pour lui. Pour le père, après l'angoisse de l'attente, la joie est indescriptible lorsque le médecin annonce : La mère et l'enfant se portent bien.

A cet instant, rien ne peut ternir son bonheur, pas même l'incertitude de savoir s'il pourra répondre à tous leurs besoins matériels. Les nuits blanches, les réveils imprévus, les fièvres rebelles, les détours à l'hôpital... tout cela est pénible, certes, mais n'entache en rien la joie de veiller sur ce petit être en germination, destiné à devenir un homme d'impact.

Peu à peu, les parents développent des attentes : Pourquoi ne s'assied-il pas encore ? Pourquoi marche-t-il plus tard que les autres ? Pourquoi utilise-t-il la main gauche ? Pourquoi ne parle-t-il pas comme les enfants de son Age ? Ces inquiétudes sont universelles. Chaque singularité qui s'écarte des standards sociaux suscite l'angoisse, car le désir des parents est que leur enfant s'intègre, s'épanouisse et corresponde aux normes de son environnement.

Lorsqu'un enfant obéit, réussit à l'école et adopte une attitude exemplaire, le parent est comble et se dit qu'il a accompli sa mission. Mais lorsque ce n'est pas le cas, la réaction spontanée n'est pas l'introspection, mais la réprimande. En particulier dans le contexte africain, on oublie trop souvent que les enfants ne naissent pas obéissants, courageux ou respectueux. Ces qualités sont le fruit d'un encadrement patient, d'une éducation persévérante, d'un don de soi répète, mais surtout d'un amour tangible et constant.

Dans l'espoir de former un futur adulte admiré de tous, certains parents imposent à leur progéniture une pression psychologique et émotionnelle si forte qu'elle finit par leur nuire. Inconsciemment, les enfants s'exposent à des dangers, cherchant à échapper à ce poids. Alors s'installe une séparation subtile : d'abord émotionnelle, puis physique.

*"Ainsi naissent des jeunes adultes qui paraissent complets, équilibrés,  
Prêts à affronter la vie. Mais cette image n'est qu'un leurre.  
En réalité, ils portent en eux des fragilités invisibles,  
Des handicaps émotionnels ignorent, qui les freineront,  
Parfois jusqu'à les détourner de leurs convictions profondes."*

Parce que j'ai vécu cette expérience, d'abord en tant qu'enfant, puis comme jeune adulte, je peux aujourd'hui en parler avec la lucidité d'une expérimentatrice avertie. Et je sais que je ne suis pas seule.

Nombre de jeunes femmes, célébrées pour leurs brillants résultats académiques ou professionnels, applaudies pour une maturité émotionnelle apparente, portent pourtant en elles des fractures invisibles. Brisées au-dedans, incomprises parfois, elles aspirent simplement à être vues telles qu'elles sont : des jeunes femmes en croissance, avec des questions sans réponses, des incertitudes, des failles.

C'est pourquoi j'écris aujourd'hui. Je mets par écrit cette part de mon histoire, riche en leçons, afin d'offrir à une jeune femme, et pourquoi pas à un jeune homme, la possibilité de choisir autrement.

### 03 - BIOGRAPHIE DE L'AUTRICE

## Erica FOTSO

Femme africaine installée en France depuis plusieurs années, Erica FOTSO a grandi avec la conviction que la force était une armure obligatoire, celle qu'on endosse avant même de savoir marcher, avant même de comprendre le poids qu'elle représente.

Portant en elle depuis l'enfance le rêve d'être artiste-écrivaine, elle signait déjà ses histoires imaginaires du nom d'Erica FOTSO, elle n'avait jamais cessé de croire qu'un jour, cette passion trouverait sa matière. C'est une conversation décisive avec une jeune femme qu'elle accompagnait, puis une démarche thérapeutique pour des traumatismes émotionnels encore vivaces, qui ont constitué le déclencheur définitif.

En deux mois de travail intensif, du 1er décembre 2025 au 31 janvier 2026, accompagnée par une formation d'auteur et encadrée par une coach d'écriture, elle met à plat sa vie avec une franchise bouleversante. TOO STRONG TO BE WEAK est son premier livre : un acte de libération autant qu'une main tendue vers toutes celles qui se reconnaissent dans ces pages.

*"Ce livre ne cherche pas à impressionner. Il cherche à libérer."*

Aujourd'hui, Erica FOTSO ne se présente pas comme une victime, mais comme une témoin lucide et une voix pour toutes celles qui, comme elle, ont été trop fortes pour avoir le droit d'être vulnérables. Un deuxième projet éditorial est déjà en germe.

#### BIOGRAPHIE COURTE

*Erica FOTSO est autrice franco-africaine. Installée en France, elle publie en mai 2026 son premier livre autobiographique, TOO STRONG TO BE WEAK ("Forte, mais brisée..."), aux éditions Argenlivre. Un récit d'une sincérité rare sur les injonctions à la force que la société et la famille imposent, notamment aux jeunes femmes africaines, et sur le chemin vers une liberté authentique. Un deuxième ouvrage est en préparation.*

## 04 - ENTRETIEN AVEC L'AUTRICE

*Propos recueillis en mars 2026*

---

### SUR LA GENESE DU LIVRE

#### **Qu'est-ce qui vous a donné envie d'écrire ce livre ?**

L'écriture a toujours été ma façon de me redonner du courage dans les moments difficiles. Mais le véritable déclencheur a été une conversation avec une jeune femme, Ruth Josie, à qui je venais de partager mon analyse sur certains défis qu'elle rencontrait en tant que jeune femme de moins de 30 ans, et qui m'a dit que mes mots l'avaient totalement éclairée et rassurée. A cela s'est ajoutée la parole de nombreuses autres jeunes filles qui venaient vers moi pour des conseils et revenaient me remercier. J'ai compris que j'avais quelque chose à transmettre.

#### **Depuis combien de temps portiez-vous ce projet ?**

Le projet d'écrire, je le porte depuis que j'ai appris à lire et à écrire. J'écrivais déjà des histoires imaginaires que je signais Erica FOTSO. Mais écrire ce livre en particulier s'est imposé à moi comme une évidence : trop de jeunes filles venaient me consulter au quotidien et repartaient transformées. Il fallait que ces leçons de vie existent ailleurs qu'en moi.

#### **Y a-t-il eu un élément déclencheur précis ?**

Deux éléments décisifs. D'abord, Ruth Josie qui m'a dit : Maman Danie, tu n'es pas trop vieille pour réaliser ton rêve de petite fille, on est en France, tu peux ! Ensuite, une démarche thérapeutique que j'ai engagée pour traiter des traumatismes émotionnels encore très présents dans ma vie quotidienne. Les deux ensembles m'ont convaincue qu'il était temps.

## SUR LE PROCESSUS D'ECRITURE

---

### Comment s'est passé concrètement le travail d'écriture ?

J'ai suivi une formation de 14 heures en début de projet, animée par le promoteur de la maison d'édition Valere BELIAS. J'ai ensuite été accompagnée par une coach d'écriture que j'appelle affectueusement ma Top Coach, avec qui un plan de rédaction a été défini, un draft des différents chapitres ainsi que leur contenu.

### Combien de temps l'écriture vous a-t-elle pris ?

L'écriture en elle-même m'a pris deux mois complets : du 1er décembre 2025 au 31 janvier 2026.

### Quelle a été la partie la plus difficile à écrire ?

Sans aucun doute le chapitre intitulé AU COMBLE DU DESESPOIR : LE MONDE S'EFFONDRE, qui traite du décès brusque de mon père. Revisiter cette douleur-là, l'écrire avec la précision nécessaire tout en restant debout... c'était peut-être le moment le plus exigeant de tout ce projet.

### Avez-vous été surprise par ce qui a émergé au fil de l'écriture ?

Enormément. Sur ma propre lecture de l'attitude des personnes qui m'entouraient, sur la manière dont j'avais enregistré la réaction de mes cadets, sur ce que j'avais toléré en pensant arranger les situations. L'écriture m'a donné un recul que je n'avais jamais eu en étant actrice de ma propre vie.

---

## SUR LE FOND ET LE MESSAGE

---

### Quel est le message principal de ce livre ?

A ma cible principale, les jeunes femmes qui entrent dans la vie active : aimez-vous suffisamment pour ne pas tolérer quelque type de violence que ce soit, et surtout aimez-vous suffisamment pour attirer quelqu'un qui vous aime honnêtement. Aux parents : vos enfants restent des enfants, les vôtres, peu importe leur intelligence ou leur maturité apparente. Restez leur premier refuge. Aux jeunes hommes : votre être, corps, esprit et amé, est précieux. Soyez des hommes intègres et responsables.

### A qui ce livre s'adresse-t-il en priorité ?

Aux jeunes femmes qui sont en début de carrière et qui commencent à être confrontées aux attentes sociétales sur le mariage. Mais toute jeune fille à partir de 16 ans peut le lire pour s'éveiller face aux défis qu'elle pourrait rencontrer. Les parents, les aînés, les jeunes hommes aussi.

### Si vous deviez résumer votre livre en une seule phrase ?

Jeunes dames, aimez-vous, soyez la personne dont vous voudriez tomber amoureuse ; et chers parents, vos enfants restent vos enfants : faites de votre mieux pour voir en eux d'abord les enfants qu'ils sont, avant toute autre capacité.

---

## SUR LE RAPPORT A L'OEUVRE

---

### Y a-t-il un passage dont vous êtes particulièrement fière ?

Oui. Cette phrase, que je me suis adressée à moi-même : Erica FOTSO, ma brave lionne, le loup blanc de papa, la locomotive de maman, la grande sœur chérie, la précieuse fille de ses parents, je te PARDONNE. Je te pardonne de t'avoir infligé tout ça. Je t'aime très fort. Quand je lis ces mots, je ressens encore tout ce que j'ai mis dans ce pardon.

### Comment vous sentez-vous maintenant que le livre va être dans les mains des lecteurs ?

Profondément émue. La personne de nature pudique que je suis s'est littéralement mise à nue devant le monde entier. Mais ma coach Reine m'a dit quelque chose qui a tout décidé : Si ton histoire peut éviter à d'autres jeunes filles de vivre ce que tu as vécu, hésiterais-tu encore ? La véhémence avec laquelle j'ai répondu non nous a toutes les deux fait éclater de rires, et j'avais ma réponse.

### SUR LES INFLUENCES ET LA SUITE

---

#### Quels auteurs ou œuvres vous ont inspiré(e) ?

Joe DISPENZA avec *Rompre avec soi-même*, David GOGGINGS avec « Ne cède jamais », et l'histoire de l'écriture d'Esther BOUA avec les éditions Argenlivre, qui m'a montrée concrètement qu'une femme africaine pouvait publier et être lue.

#### Qu'espérez-vous que les lecteurs ressentent après vous avoir lu ?

Je veux que chacun se rappelle qu'il n'y a pas d'Age pour rêver et chercher à réaliser ses rêves. Ecrire était un rêve d'enfant, je disais à qui voulait l'entendre que je voulais être artiste-écrivaine et je signalais déjà mes histoires imaginaires avec Erica FOTSO. Me voilà plus d'un quart de siècle plus tard en train de matérialiser ce rêve que je croyais définitivement impossible.

#### Un prochain projet d'écriture se dessine-t-il déjà ?

Oui. Avant même de terminer ce premier livre, l'idée du deuxième pointait déjà son nez. Je ne peux pas encore en dire plus, mais je peux dire que l'envie n'est pas près de s'éteindre.

#### Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui rêve d'écrire mais n'ose pas ?

Il faut faire le premier acte de foi : mettre son idée par écrit, même si c'est une seule phrase, et ensuite se faire accompagner. Quand l'écriture n'est pas son premier métier, si on est seul, on peut se laisser submerger par les exigences du quotidien. Mais quand on est accompagné, quand on sait qu'on a des rendez-vous réguliers avec quelqu'un, ça donne au projet un caractère de priorité considérable.

## 05 - INFORMATIONS PRATIQUES

<b>Titre</b>	TOO STRONG TO BE WEAK, "Forte, Mais brisée..."
<b>Autrice</b>	Erica FOTSO
<b>Genre</b>	Autobiographie
<b>Editeur</b>	Editions Argenlivre
<b>Date de parution</b>	Mai 2026
<b>Langue</b>	Français
<b>Public cible</b>	Jeunes adultes, femmes, parents, grand public
<b>Disponible sur</b>	Amazon, Argenlivre
<b>ISBN</b>	979-8-1971-8549-5

## 06 - AGENDA DES EVENEMENTS

DATE	EVENEMENT	LIEU
16 mai 2026	<b>Grande Soirée de Dédicace, Lancement officiel</b> A partir de 16h00, invitation sur demande	Paris
Juin 2026	<b>Rencontre en librairie, Présence Africaine</b> Lecture & dédicace	Paris 5e
Juin 2026	<b>Book Club Virtual, Diaspora francophone</b> Live Instagram, Abidjan, Bruxelles, Montreal, Dakar	En ligne

## 07 - CONTACT PRESSE & INFORMATIONS

### Contact de l'autrice

Nom : Erica FOTSO

Téléphone : +33 6 61 05 00 93

Courriel : ericafotso.n@gmail.com

Instagram : @ericafotso.n

Réponse sous 48h garantie

### Maison d'édition

Editions Argenlivre

*"Des générations entières de femmes sont parties avec leurs leçons de vie enfouies.*

*Il est temps que cela cesse.*

*Ce livre est une invitation à te choisir, toi d'abord."*

Erica FOTSO