



## Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie

*Catherine Hamelle*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie** Catherine Hamelle

 **Download** [Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon ago ...pdf](#)

 **Read Online** [Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon a ...pdf](#)

# **Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie**

*Catherine Hamelle*

**Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie** Catherine Hamelle

## Téléchargez et lisez en ligne Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie Catherine Hamelle

192 pages

Extrait

MES TROIS COMPAGNES

Pendant près de trente ans, j'ai vécu avec trois compagnes : la peur, la colère et la violence engendrée par les deux premières.

La peur : j'ai vécu la peur au ventre. La peur de quoi ? De tout et de rien, de la mort, de la vie, des autres, de mes sentiments, peur de ne pas y arriver, peur d'être rejetée, d'être malade, de devenir folle. J'ai vécu avec l'impression que tous les événements de mon existence, petits et grands, étaient une question de vie ou de mort. Cette peur viscérale, irrationnelle a grandi en moi avec les années et m'a empêchée de vivre.

La peur est une émotion qui sert en général à mobiliser l'énergie nécessaire à notre survie. Elle déclenche la poussée d'adrénaline salvatrice qui nous donne la force de fuir ou de nous battre pour protéger notre intégrité. Après la tempête, le calme revient et les fonctions (digestives, cardiaques et rénales), mises en sommeil durant la mobilisation de notre énergie, sont rétablies. Cet état n'est pas grave s'il demeure passager, mais s'il devient chronique, les conséquences de la production continue d'adrénaline sont dévastatrices pour le corps comme pour l'esprit. Vivre quasiment jour et nuit en état d'alerte totale, la peur au ventre, est insupportable. C'est comme une lèpre qui vous ronge de l'intérieur.

Durant ces trente années, je suis passée maître dans l'art de dissimuler ma peur pour faire face au quotidien. Lorsque j'étais à mon bureau, je ne ressentais pas de malaise parce que j'étais dans un cadre habituel, entourée de gens que je connaissais, et parce qu'en m'immergeant dans mon travail, je n'avais plus la possibilité de laisser monter d'autres pensées que professionnelles. Toute mon attention était concentrée sur les tâches que je devais effectuer. Dans ma famille aussi, je me sentais protégée et je pouvais profiter de la vie comme tout le monde. Mais quand je me retrouvais seule, c'était une tout autre histoire.

Ce sentiment diffus mais prégnant de peur se transformait en crises de panique qui m'empêchaient de me déplacer et de vivre comme les autres. Dès que mes troubles se sont accentués, j'ai eu la chance de pouvoir exercer ma profession dans un milieu familial, et à quelques centaines de mètres de mon domicile pour une grande partie de mon parcours professionnel. Cette opportunité m'a permis de ne pas avoir une vie complètement gâchée. J'ai pu au moins me réaliser dans mon travail - une grande chance, car la plupart de ceux qui souffrent d'agoraphobie ne peuvent avoir ni vie affective ni vie professionnelle. Une force intérieure les pousse insidieusement à s'isoler chaque jour davantage, à s'extraire du monde jusqu'à ressentir une perte totale de dignité. Présentation de l'éditeur

"Catherine Hamelle a souffert d'agoraphobie avec trouble panique pendant trente ans, sans que quiconque dans son entourage ne devine son handicap. Les attaques de panique, qui survenaient chaque fois qu'elle devait accomplir des gestes simples du quotidien, comme prendre le métro, emprunter un ascenseur, faire ses courses, rester dans une file d'attente, ou même simplement sortir de chez elle, l'ont coupée du monde extérieur. Se sentant protégée par le contexte familial dans lequel elle a travaillé de longues années, Catherine a pu au moins se réaliser professionnellement. Mais personnellement, elle s'est repliée sur elle-même, et si elle est parvenue à affronter sa vie, elle n'a guère pu y participer. Véritable enfermement à l'intérieur de soi, l'agoraphobie constitue bien "une prison sans murs". Son itinéraire a été long et douloureux avant de pouvoir connaître et utiliser des approches thérapeutiques qui l'ont aidée à sortir de son enfermement. Ce livre témoigne sans complaisance du courage et de la détermination dont elle a fait preuve pour se libérer. Il s'adresse à tous ceux dont la vie est perturbée, voire détruite par l'agoraphobie et qui ont perdu l'espoir d'en sortir un jour".

Docteur Florence Morel Fatio, psychiatre Biographie de l'auteur

Aujourd'hui réflexologue à Boulogne et trésorière de l'association "Les Papillons Blancs des Rives de Seine"  
- qui accueille dans ses établissements les handicapés mentaux et soutient leurs familles - Catherine Hamelle  
a été directeur financier d'un grand groupe de prêt-à-porter pendant presque vingt ans.  
Download and Read Online Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie Catherine  
Hamelle #AN6DF9M4KUV

Lire Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie par Catherine Hamelle pour ebook en ligne Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie par Catherine Hamelle Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie par Catherine Hamelle à lire en ligne. Online Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie par Catherine Hamelle ebook Téléchargement PDF Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie par Catherine Hamelle Doc Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie par Catherine Hamelle Mobipocket Une prison sans murs - Comment j'ai vaincu mon agoraphobie par Catherine Hamelle EPub

**AN6DF9M4KUVAN6DF9M4KUVAN6DF9M4KUV**