



Catherine HAMELLE

UNE PRISON SANS MUR

COMMENT J'AI VAINCU MON AGORAPHOBIE

Accroche

Un témoignage qui redonne espoir aux agoraphobes : Catherine Hamelle, aujourd'hui guérie de 30 ans d'agoraphobie, raconte son parcours et analyse en tant que reflexologue cette pathologie, proposant au lecteur des clefs possibles.

Résumé

L'auteur a vécu un véritable calvaire : près de trente ans d'agoraphobie à une époque où personne n'identifiait cette pathologie. Une souffrance quotidienne, faite de peurs, de colères, de violences, pouvant se manifester par différents symptômes allant de la tachycardie à l'évanouissement : impossible de prendre le métro, d'aller au supermarché, de rester dans une file d'attente, de conduire seule. Grâce à de nombreux subterfuges, elle a pu le dissimuler à son entourage professionnel et faire de sa carrière une réussite. Pour elle, l'activité de Directeur financier était suffisamment structurante et n'impliquait pas d'affect.

Malgré le soutien de sa famille, et de ses différents compagnons, l'enfermement intérieur l'a peu à peu coupée du monde. Il est même devenu physique lorsque, pendant plusieurs jours, elle ne pouvait plus quitter sa chambre. Pourtant, malgré les épreuves successives (la mort de ses parents, l'explosion de son appartement suite à une fuite de gaz...), elle n'a jamais abandonné. Elle explique de quelle manière sa détermination et son travail psychanalytique l'ont aidée à sortir de son isolement et à devenir une femme épanouie. Aujourd'hui, reflexologue, elle met son énergie au service de ses patients.

Arguments prépondérants

- De 3 à 4 % de la population française est agoraphobe, ce qui s'élargit considérablement si l'on prend en compte ceux qui souffrent de cette maladie à ses différents stades : de la timidité handicapante aux crises de panique.
- Premier témoignage sur l'agoraphobie, doublé d'un regard scientifique. (Il existe de nombreux livres sur cette pathologie mais uniquement des essais.
- Un texte optimiste qui redonne espoir au malade : l'auteur raconte comment elle s'en est sortie et a aujourd'hui trouvé la plénitude.
- Des exemples de thérapies, voies de guérison et méthodes pour s'en sortir.
- Presse grand public importante (portrait d'une femme qui a réussi et a surmonté son handicap).

L'auteur

Après avoir été directeur financier d'un grand groupe de prêt-à-porter pendant presque vingt ans, Catherine Hamelle est depuis 2002 reflexologue à Boulogne et trésorière de l'association *Les Papillons Blancs des Rives de Seine* qui accueille dans ses établissements des handicapés mentaux et soutient leur famille.