



Renaître de ses hontes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Renaître de ses hontes

Laurence Noëlle, Pascaline Giboz

Renaître de ses hontes Laurence Noëlle, Pascaline Giboz

 [Télécharger Renaître de ses hontes ...pdf](#)

 [Lire en ligne Renaître de ses hontes ...pdf](#)

219 pages

Extrait

Extrait du prologue

Le cri de la honte

Le cri de la honte, c'est le silence.

Philippe Gibout.

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu honte.

Aujourd'hui, alors que j'ai franchi le cap de la quarantaine, j'ai décidé de raconter mon histoire et ce que j'en ai appris. Il est temps pour moi d'oser briser ce silence et de raconter un passé honteux que j'ai longtemps cru inacceptable, insupportable pour les autres et pour la société.

Je dis «croyais» parce que je n'avais pas encore compris que ce passé humiliant et honteux pouvait être transformé en une force, un élan positif, une pulsion de vie. Oui, on peut transformer sa propre honte et en faire une force de vie.

En relisant mon histoire, en revivant les douleurs par lesquelles je suis passée, j'ai compris que j'ai développé des qualités qui font ce que je suis désormais, et que je n'ai pas que des défauts, comme je l'ai longtemps pensé.

Il m'a fallu tout ce temps pour découvrir que j'ai puisé une immense richesse des événements douloureux de ma vie.

Je ne peux pas changer les autres, mais je peux me changer moi et changer le regard que je porte sur la vie.

De cela, je suis responsable.

Je ne suis pas responsable d'avoir vécu une enfance et une adolescence douloureuses et violentes. Mais j'ai le pouvoir d'en guérir et d'en faire quelque chose de positif pour moi-même et pour les autres.

Pendant de nombreuses années, j'ai cherché le sens de la vie et de la souffrance. J'ai osé demander de l'aide et j'en ai beaucoup reçu. Aujourd'hui encore, j'en reçois beaucoup. C'est ainsi que j'ai pu travailler sur moi pour me comprendre et guérir de mes blessures. Comprendre mes parents, leur propre histoire et pourquoi ils m'avaient fait «ça», à moi, ce bébé, cette petite fille qui ne demandait qu'à être accueillie et aimée...

Longtemps, j'ai attendu comme un enfant que la vie me donne ce que j'estimais ne pas avoir reçu. J'ai nourri beaucoup de colère contre elle parce que je n'ai pas demandé à vivre dans la souffrance mes vingt premières années ni à en payer les conséquences à l'âge adulte. Il me manquait la maturité, la compréhension et la sagesse. Présentation de l'éditeur

Des tréfonds de la honte, celle qui consume l'âme et réduit au silence, Laurence a toujours cru que demain était encore à écrire et que rien n'était perdu. Elle a connu le pire : la maltraitance, l'inceste, la prostitution à 17 ans, la m drogue et l'alcool pour tenir, le gouffre de la dépression et la mort toute proche, toujours cernée par le dégoût de soi.

Pourtant, Laurence a puisé dans ces expériences douloureuses une force pour continuer de vivre et trouver les ressources pour avancer, coûte que coûte. Sur ce chemin de résilience, la confiance en la vie, l'amour gratuit et l'accompagnement de psychothérapeutes ont été de puissants leviers pour se relever.

Cependant, il lui fallait briser le silence qui la muselait depuis tant d'années. Laurence a crié sa honte, bousculant les préjugés, pour transmettre ce message à ceux qui sont enfermés dans leur souffrance : «Ne désespérez jamais. Les blessures cicatrisent un jour. Il est possible d'en sortir, de trouver un sens à sa vie afin de vivre pleinement.»

Au-delà du témoignage, elle livre ici les clés de sa renaissance.

Laurence est conférencière et formatrice professionnelle d'adultes, spécialisée en relations humaines et dans la prévention de toute forme de violence. Elle exerce aussi ses activités dans des services pénitentiaires, à la demande du ministère de la Justice. Elle est engagée dans des associations de lutte contre la prostitution. Un mot de l'auteur

Ah !! La honte... Vaste sujet tabou et dérangeant... Et pourtant, elle nous concerne toutes et tous. Qui ne l'a jamais ressentie au moins une fois dans sa vie ? Elle peut même nous pourrir la vie parce que nous avons vécu des moments douloureux ou humiliants... Ce fut mon cas. Mais nous pouvons la transformer positivement en y donnant du sens.

Laurence Noëlle

Download and Read Online Renaître de ses hontes Laurence Noëlle, Pascaline Giboz #FHADW4UBTPZ

Lire Renaître de ses hontes par Laurence Noëlle, Pascaline Giboz pour ebook en ligne Renaître de ses hontes par Laurence Noëlle, Pascaline Giboz 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 Renaître de ses hontes par Laurence Noëlle, Pascaline Giboz à lire en ligne. Online Renaître de ses hontes par Laurence Noëlle, Pascaline Giboz ebook Téléchargement PDF Renaître de ses hontes par Laurence Noëlle, Pascaline Giboz Doc Renaître de ses hontes par Laurence Noëlle, Pascaline Giboz Mobipocket Renaître de ses hontes par Laurence Noëlle, Pascaline Giboz EPub
FHADW4UBTPZFHADW4UBTPZFHADW4UBTPZ