

L'ITINÉRAIRE
20 ans

3\$ Volume XXI, n°7
Montréal, 1^{er} avril 2014
www.itineraire.ca

PATRICE COQUEREAU
Victoire sur l'anxiété

DOSSIER
LE MYSTÈRE
AUTISTE

ENTREVUE
VÉRONIQUE HIVON
La porteuse d'espoir



CLAUDE POISSANT
CARDIOLOGUE DES PLANCHES

ZOOM SUR
MANON FORTIER

FEU VERT À
GENEVIÈVE ST-GERMAIN

La victoire
sur l'anxiété de

Patrice Coquereau

Il a joué dans plus de 60 productions théâtrales, des séries télé populaires, plusieurs films et a brillé sur la patinoire de la Ligue Nationale d'Improvisation. Un parcours professionnel sans faute, qui a longtemps eu un revers caché : l'anxiété. Devenu conférencier, il raconte aussi sa «libération» dans quelques jours dans un livre-témoignage vibrant.

PAR JOANIE PIETRACUPA
COLLABORATION SPÉCIALE
PHOTOS: MARIO JEAN

Comédien hors pair, il fait souvent rire, parfois pleurer. Et en vrai, il est tout ça à la fois, expressif, honnête et vif. Le genre d'homme qui charme et qui intrigue, qui inspire la confiance et la confiance. Peut-être parce qu'il se livre lui-même sans jugement, sans retenue. Assis dans un grand bureau vitré du Vieux-Montréal, il se dévoile pour *L'itinéraire*. Entrevue exclusive avec un ex-angoissé aujourd'hui libre et heureux, parfaitement généreux de sa personne et de ses pensées.

Quand et pourquoi as-tu décidé de devenir comédien?

À 8 ou 9 ans, très tôt dans ma jeunesse, j'ai su que je voulais être acteur. J'écoutais des émissions comme *La Boîte à Surprise*, et je rêvais de faire partie de cet univers-là. J'étais un enfant assez isolé, voire solitaire, fasciné par le monde de l'imaginaire. Plus que tout, j'aimais jouer.

Quel est ton parcours professionnel?

J'ai grandi à Québec, où j'ai joué dans ma première pièce de théâtre, enfant. Puis,

j'ai quitté Québec pour aller étudier le théâtre à l'Université d'Ottawa. Pourquoi Ottawa? Parce que j'avais peur de Montréal. J'étais déjà d'une nature anxieuse, inquiète. C'est paradoxal, tu me diras, quelqu'un qui veut être devant les projecteurs, mais qui veut aussi se cacher... C'est là que j'ai rencontré André Brassard, Michel Marc Bouchard et Anne-Marie Cadieux, avec qui j'ai commencé à collaborer. Après ça, je me suis senti enfin prêt à déménager à Montréal, où j'ai suivi des cours à l'École Nationale de Théâtre, aux côtés de Sylvie Drapeau et Roy Dupuis. Et depuis ce temps-là, depuis près de 28 ans, j'ai eu la chance de toujours travailler.

Quels rôles t'ont le plus marqué?

C'est curieux à dire, mais depuis ma sortie de l'école, les rôles que j'ai joués ont parfaitement reflété le profil psychologique et psychique dans lequel j'étais à ces moments-là. Et comme j'ai fait de grandes crises d'angoisse dans le passé, les rôles tourmentés et tragiques m'ont servi d'exutoire, m'ont aidé à passer au travers des périodes très sombres et souffrantes. À guérir, en quelque sorte.

Ton témoignage, *Guérir à gorge déployée*, sera lancé le 8 avril, jour de ton 53^e anniversaire. Comment ce projet a-t-il vu le jour?

Tout a commencé le jour où j'ai jaser avec l'animatrice Marie-Claude Barrette à la sortie d'un tournage de l'émission *Le Tricheur*. Je lui ai parlé de mon passé d'anxieux et de ma volonté de donner des ateliers sur le sujet. Elle m'a référé à l'agence Formax et, après avoir rencontré son fondateur et président, Guy Bourgeois, j'ai commencé à faire des conférences. C'est Guy qui m'a suggéré l'idée du livre, que j'avais déjà en tête. J'ai eu une rencontre avec la maison d'édition et tout a déboulé. Ça été très facile. Presque trop! (rires)

Comment as-tu vécu l'anxiété?

Je suis venu au monde dans la peur, celle de ma mère qui redoutait de me perdre comme ça a été le cas avec mon grand frère Philippe, rapidement décédé d'une méningite. J'ai grandi en étant très sensible aux autres, aux non-dits, aux émotions et aux espaces. Je me taisais, je me cachais, je fuyais tout le temps. LE moment de ►

—
« L'anxiété est beaucoup plus présente qu'on le croit. On est tous pareils: on veut être aimés, reconnus et validés! »

« Comme j'ai fait de grandes crises d'angoisse dans le passé, les rôles tourmentés et tragiques m'ont servi d'exutoire. »



L'été, c'est fait pour jouer!

« Tout l'été, je vais jouer dans une production théâtrale qui s'appelle *La monnaie de la pièce*, au Théâtre du Vieux-Terbonne. C'est une pièce française écrite en 2010, et adaptée pour le Québec par Benoît Brière, qui met en scène une tonne de comédiens talentueux: Martin Drainville, Luc Guérin, Pierrette Robitaille, Marie-Hélène Thibault, Didier Lucien, et beaucoup d'autres. Je ne sais pas comment je vais faire pour réussir à dire mes lignes sans partir à rire! »

Pour plus d'information sur ses conférences, rendez-vous à patricecoquereau.com et formax.qc.ca.



La fois où Patrice Coquereau s'est senti le plus démuni

«En 1994, à mon retour d'Italie où j'avais travaillé pendant quelques temps, j'ai vécu dans un 1 ½ sur la rue Amherst avec un matelas et un téléphone comme seuls meubles. À ce moment-là, j'avoue que j'ai flirté avec l'itinérance.

C'est pour ça que je suis très touché par ça : je comprends ce que c'est que d'être démuni, sans argent ni espoir.»

► tous les moments, il est arrivé en octobre 1983 alors que j'entamais mes études à Montréal : j'écoutais de la musique chez moi, en fumant un joint, et tout à coup, j'ai eu des picotements dans la nuque, des palpitations, des sueurs froides et la peur imminente de faire une crise d'épilepsie ou pire, mourir. C'était le chaos, un effondrement spontané, le véritable enfer. Ça a été le début d'un long parcours rempli d'anxiété et de crises d'angoisse, puis ultimement, de guérison.

Parlant de guérison, comment t'es-tu auto-soigné?

J'ai fait face à mes peurs et défié mon anxiété en jouant des rôles qui représentaient ce que je ressentais ou en me lançant dans des nouvelles aventures sans me complaire. En évitant les lieux clos, aussi, comme le métro et l'avion, qui déclenchaient les pires peurs en moi. C'est alors que j'ai recommencé à respirer, à me désencombrer. Puis, j'ai rechuté. Mais ça m'arrivait de moins en moins souvent, et de moins en moins profondément.

Tes meilleurs trucs pour combattre la peur?

En parler. Faut arrêter de penser que c'est un sujet tabou. En fait, l'anxiété est beaucoup plus présente qu'on le croit. On est tous pareils : on veut être aimés, reconnus et validés ! Un autre bon conseil : se mesurer à l'inconnu. Par expérience, je peux confirmer que c'est le connu qui est angoissant. Les gens souffrent beaucoup de se sentir confinés à la délimitation de l'existence. L'élan naturel de l'être humain est d'être dans l'expansion de l'expérience, de l'essai, du voyage et du mouvement. Il ne faut pas hésiter à se délester des objets, des pensées, des relations, des attaches. Se battre pour briser la norme, les raisons dictées par la société et les structures fixes de fonctionnement. C'est si facile de se dire «Je ne *fitte* pas» ou «Je ne suis pas normal» ! Aussi, aujourd'hui, il y a tellement d'outils : des livres, des conférences, des ateliers... Il ne faut jamais oublier que le partage et la création, c'est la vie ! ■

EXTRAIT INÉDIT

[...]

Ce que je cherchais à fuir me rattrapa pourtant de manière foudroyante.

Une fin d'après-midi, après une ré-pétition, je me retrouvai seul dans les douches de l'École nationale. Mon corps était détendu, mais mon esprit agité. En me savonnant, je portai une attention de plus en plus soutenue aux différentes sensations que j'éprouvais. Il y eut d'abord la vapeur qui m'enveloppait et semblait se refermer sur moi. Ma respiration devint plus difficile, comme si la chaleur m'étouffait tranquillement. Puis ce fut au tour du son de l'eau sur les tuiles du plancher. L'écho constant et irrégulier traversait mes oreilles et résonnait dans tout mon être. Mon corps devint pesant et mon souffle, haletant. Mes jambes commencèrent à trembler. Le sol s'ouvrit sous mes pieds. Une brutale dissociation s'opéra dans ma tête, provoquant une sensation de chute.

Le jet d'eau qui sortait du pommeau de douche me sembla devenir une volée de poignards. La terreur m'envahit. Des images horribles m'apparurent en cascade. Je sortis de la douche en criant. Seul le silence me répondit tandis que le froid m'entoura subitement. Nu, seul et tremblant, j'étais sous le choc. Regardant la douche qui coulait toujours, il me fallut plusieurs minutes pour reprendre mes esprits. Soulagé que personne n'ait vu cette scène, je décide qu'il valait mieux garder cela secret. Pour la direction de l'École, ce pourrait être un motif considéré comme suffisamment grave pour qu'on m'indique la porte.

[...]

Pages 91-92, extraites du livre
Guérir à gorge déployée

Les Éditions de l'Homme,
272 pages. Sortie le 9 avril.