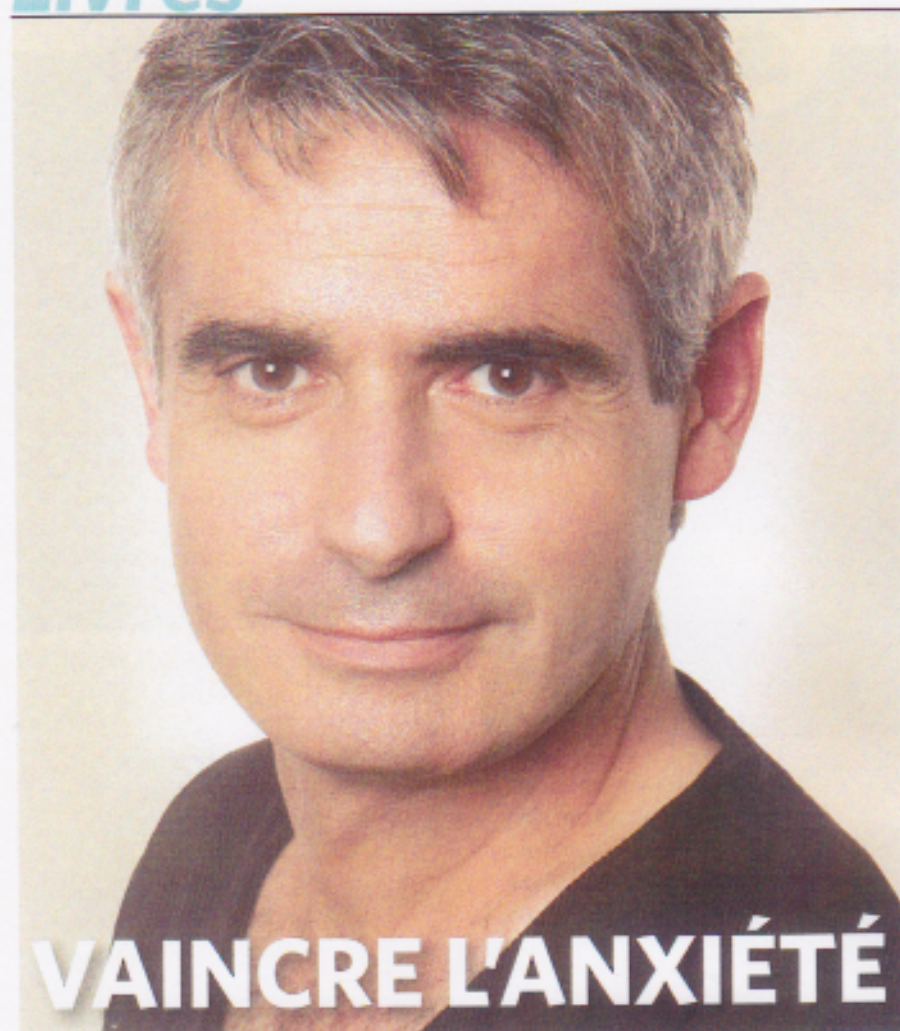




VAINCRE L'ANXIÉTÉ



GUÉRIR À GORGE DÉPLOYÉE

De Patrice Coquereau

BIOGRAPHIE

Le comédien a souffert durant des années de troubles anxieux. Aujourd'hui serein, il dresse un bilan de ce parcours difficile. Un récit parfois sombre, parfois lumineux, qui ne laissera personne indifférent.

PATRICE COQUEREAU est un comédien toujours souriant et apprécié du public. Mais il a aussi été un homme torturé par les angoisses et il a dû lutter pour s'en sortir. Entrevue avec un homme transformé.

Monsieur Coquereau, *Guérir à gorge déployée* est plus qu'un ouvrage sur l'anxiété. Quel était votre objectif en écrivant ce livre? L'anxiété a été le déclencheur d'une profonde transformation. Écrire ce livre est le moyen que j'ai pris pour ouvrir sur autre chose. C'est une autre vie, un lâcher de ballons. Quand j'écrivais, je sentais à quel point c'était salutaire et libérateur. Je parle de quelqu'un d'autre qui n'existe plus. Je n'ai aucun regret et, tout récemment, j'ai beaucoup appris. Toute crise est un appel. Même dans les moments les plus noirs, je sentais que ça servirait à quelque chose.

Comment vivez-vous l'anxiété aujourd'hui? Je peux avoir le trac, des émotions, mais ça n'a aucune commune mesure. Je suis présent: fonctionnel et organisé. Je dis les choses au fur et à mesure, tout en cherchant le mouvement et la clarté. Si j'ai des peurs, je les utilise plutôt que de les subir. Je ne suis plus du tout dans le schéma victime-bourreau-sauveur. Le mental est surnois, mais maintenant je le vois venir. Quand la frustration monte, je parviens à la désamorcer par la pensée, je crée la réalité de chaque moment.

« Quand j'écrivais, je sentais à quel point c'était libérateur. »

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui ont des angoisses?

Qui parmi nous vit dans la norme? Ce n'est pas le but de la vie... Les gens ont peur de la vie. Délestez-vous des pensées, retournez à la page blanche car le vide est créateur. Toutes ces épreuves que j'ai vécues étaient mon passage obligé. Il y a de la douleur dans tout processus de transformation, mais je ne suis plus en mode survie. **À l'aube de la soixantaine, qu'espérez-vous pour l'avenir?** Ce deuxième jeu de cartes est fabuleux! C'est un feu de joie! (rires)