

Patrice
COQUEREAU

Guérir
à gorge
déployée

Guérir
à gorge
déployée

Éditrice: Liette Mercier
Infographiste: Chantal Landry
Révision: Karine Picard
Correction: Joëlle Bouchard

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone: 450-640-1237
Télécopieur: 450-674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

03-14

© 2014, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-3891-4

Patrice
COQUEREAU

Guérir à gorge déployée



Une société de Québecor Média

À Louis, pour la vie

Prologue

Octobre 1983. Seul chez moi, les écouteurs vissés sur les oreilles, j'écoute en boucle des chansons planantes en fumant un joint. L'effet répétitif accentue l'état d'euphorie. Je vole. La drogue est puissante et amplifie le trip. Il est tard et la fatigue s'installe, mais je ne veux pas atterrir.

Tout à coup, je commence à ressentir de légers picotements sur ma nuque. Ma tête se met à osciller de gauche à droite, puis de droite à gauche. J'ai déjà expérimenté cette sensation auparavant, après avoir fumé. J'avais trouvé cela à la fois étrange et agréable. Cette fois-ci, je me sens incapable d'arrêter le manège. Je commence à vouloir que ça arrête, mais les sensations continuent et ma nuque devient engourdie. Quelque chose de lourd s'installe et une désagréable impression m'envahit. Qu'est-ce qui se passe ?

Je ressens brutalement une chute. Le casque d'écoute me rentre dans le crâne. D'un bond, je me lève et arrache les écouteurs. Mon cœur bat avec violence et une sueur abondante couvre mon corps. Le plancher s'ouvre sous mes pieds. Qu'est-ce qui m'arrive ? Je vais m'évanouir ? Je bascule dans la folie ? Je m'apprête à faire une crise d'épilepsie ? Je vais mourir ?

Je cours à la salle de bain. Mon premier réflexe est de me mettre de l'eau froide sur le visage, mais c'est comme ajouter de

l'huile sur le feu. Tout est étrange. Marcher, bouger, toucher, ouvrir la bouche ou respirer deviennent absurdes et insensés. Je n'ai aucune idée de ce qui se passe et ne sais pas quoi faire pour me sortir de cet enfer. Mes repères ont disparu. Tout bascule et j'entre dans un état de panique effroyable.

Je décide d'aller cogner à la porte de mon voisin de palier. Il est absent. Découragé, je retourne chez moi. Il fait froid, il fait noir, noir, noir... Je tourne en rond dans l'appartement, affolé. Je m'assois, je me lève, je me rassois. J'essaie de respirer, de masser mon cou, mais toutes les tentatives pour m'apaiser se soldent par un échec. Mes pensées font du deux cents à l'heure. Les images sont déformées, les idées se chevauchent, se bousculent. Je suis totalement terrorisé.

Je passe la nuit à attendre les premières lueurs du jour. Comme des montagnes russes, je refais sans cesse le même parcours physique et mental, en espérant que le wagon reste sur les rails. Les montées et les descentes diminuent peu à peu d'intensité. Tout en souhaitant désespérément un retour au calme, je pleure en implorant la vie de me secourir. Je ne peux pas croire que je suis condamné à un état psychotique permanent. C'est alors que je me mets à imaginer le pire des scénarios : le renvoi de l'École nationale de théâtre. Si je n'arrive pas à retrouver mes esprits, c'est la sanction qui m'attend. La possibilité de vivre un échec retentissant à l'aube de ma carrière est insupportable. Celle de devoir vivre en institut psychiatrique l'est encore plus.

Soudain, une révélation. C'est le joint ! C'est la drogue ! Mon corps et mon esprit viennent de me donner une leçon magistrale. Je ne tolère pas cette substance. C'est une réaction physiologique qui va passer. Je pourrai bientôt retrouver toute ma tête et pratiquer mon métier en toute sérénité.

Plus jamais je ne fumerai. Et surtout, surtout, pas question de raconter ça à qui que ce soit ! Je m'impose sur-le-champ une véritable omertà. Personne n'a à savoir ce que je viens de vivre. Le milieu théâtral si compétitif pourrait me jouer des tours, se réjouir de ma perte. C'est du moins ce que je crois, tant je nourris mon esprit de scénarios paranoïaques.

En matinée le lendemain, j'ai retrouvé un semblant de calme. Vidé et encore sous le choc, je me considère chanceux que la crise ait eu lieu un vendredi soir. Je dispose de la fin de semaine pour refaire mes forces, avant le retour à l'école. Pendant deux jours, je tente de retomber sur mes pattes. J'essaie de me reposer, de dormir, mais je n'arrive pas à trouver un sommeil profond. La peur de ne pas me réveiller ou d'être victime d'une autre attaque est omniprésente. Néanmoins, je parviens à m'apaiser. Le pire est passé.

Le lundi suivant, je me rends à l'École nationale. Première activité, le cours de chant. Le professeur de l'époque, aujourd'hui décédé, est un hyperactif qui nous fait beaucoup travailler. Compositeur et créateur talentueux mais n'ayant pu se réaliser, il pianote avec furie. Il ne respire pas, sa musique non plus. Tout est martelé, volontaire, excessif. De devoir ainsi m'époumoner et reprendre sans arrêt les mêmes couplets a quelque chose de militaire. Si tôt le matin, encore un peu dans les bras de Morphée, je me sens comme un buvard. Je capte et absorbe le stress du professeur, à la manière de vases communicants. Par un effet de symbiose, j'ai l'impression de me projeter en lui. Je n'écoute plus sa musique, mais sa mémoire, ce qu'il porte dans ses gènes, et qui lui pèse. Je ne ressens aucun plaisir dans ce local. Notre toute jeune classe de première année de l'École nationale s'évertue à donner le résultat parfait auquel

aspire le prof. C'est ça, les outils pour respirer, jouer, faire vibrer ?

C'est alors qu'arrive ce que je n'avais pas pu prévoir : une soudaine et très forte crise d'anxiété. Cette fois, je n'ai pourtant consommé aucune drogue. Sueurs, palpitations, vertiges et sensation de chute : je revis les mêmes symptômes qu'il y a trois jours. L'enfer recommence. La maudite spirale descendante s'ouvre sous mes pieds.

Isabelle Vincent, qui était dans ma classe, remarque mon état et s'informe de ce que j'ai. J'essaie de me ressaisir, de cacher mon trouble et de respirer. Pas moyen, il faut que je bouge. Ayant demandé au professeur d'aller à la toilette, je cours me mettre de l'eau froide sur la nuque en tentant de retrouver mes esprits. Mon corps est comme celui d'un étranger ou d'une marionnette. Je ne comprends pas ce qui m'arrive. Si ce n'est pas le joint cette fois-ci, alors qu'est-ce que c'est ? Est-ce que c'est irréversible ? Qu'est-ce que je vais dire à mes proches, à ma famille ? Qu'est-ce que je vais faire ?

Ça fait déjà cinq minutes que je suis là, devant le miroir, figé. Je dois rapidement regagner ma classe si je ne veux pas éveiller des soupçons et risquer de compromettre ma session. En passant par la cafétéria, je constate qu'il reste vingt minutes avant la fin du cours. Décidant de mimer l'effort pour ne pas flancher, je retourne en classe et me place à l'arrière du groupe pour chanter. Le cœur n'y est pas ; je suis absorbé par un terrible constat. Il va me falloir composer avec un problème sérieux. Je sais que mon monde a changé à jamais. Ce sera une première certitude, le point de départ d'un long combat pour retrouver la joie de vivre.

* * *

Je me considère comme un laboratoire sur deux pattes. Mes expériences éprouvantes, liées aux troubles de l'anxiété, ont été un lieu d'apprentissage extraordinaire. Plus de trente ans après la crise initiale, je suis parvenu à me libérer de ces troubles. Au cours de multiples essais et erreurs, j'ai développé un langage et des images qui m'ont outillé pour vivre de plus en plus pleinement l'existence.

J'ai toujours senti qu'il fallait que je traverse ce désert. Même dans les moments les plus noirs, les plus pénibles, les plus terrifiants, il y avait pour moi une lueur d'espoir. Une petite lumière qui ne s'est jamais éteinte. J'étais persuadé d'avoir les capacités pour régler ce déséquilibre. La tâche qui m'attendait était énorme, mais il me fallait coûte que coûte découvrir l'origine du problème. Comme un mécanicien qui démonte une voiture, je me suis engagé à inspecter chaque morceau de ma mémoire, de mon esprit et de ma nature. J'avais la certitude qu'un jour, je pourrais raconter mon expérience et partager les perspectives et les balises que j'ai découvertes dans ce voyage initiatique.

Je réalise maintenant que j'ai toujours été porté par un appel fondamental : éclaircir, éclairer, nommer, alléger. Le besoin de raconter ce que j'ai vécu et les prises de conscience qui en découlent sont au cœur de mon histoire personnelle. À ma façon, j'ai traduit ce mal de l'âme. Cette histoire de guérison pourrait s'apparenter à un film ou à une pièce de théâtre avec personnages, scénario et décors. Si la trame principale est dramatique, voire tragique par moments, ma capacité de rire et de m'amuser a été extrêmement précieuse pour supporter ces épreuves. Sans l'humour, j'aurais pu devenir fou ou, qui sait, me retrouver six pieds sous terre.

Pour en avoir parlé à beaucoup de monde d'horizons divers, je sais aujourd'hui qu'énormément de gens souffrent de troubles anxieux. Il y a plus de détresse qu'on pense dans notre société. Les troubles psychologiques et les problèmes de santé mentale sont courants. Il semble que le sujet soit encore extrêmement tabou. Dans bien des familles et des milieux de travail, la crainte de l'étiquette négative et de la stigmatisation impose le silence et fait des ravages.

Je considère essentiel de livrer mon témoignage. J'ose espérer que cet ouvrage sera utile. N'étant ni docteur, ni psychologue, ni spécialiste, je suis néanmoins convaincu que je peux aider des personnes à mettre de l'ordre dans le chaos qu'elles vivent. Tout être humain aux prises avec l'anxiété doit trouver les moyens qui lui conviennent pour aspirer à recouvrer la sérénité. L'intensité et le type de détresse propres à chacun nécessitent une approche et un traitement particuliers. Je suis pour ma part arrivé à débroussailler suffisamment le chemin pour y voir nettement plus clair et me libérer de ce terrible handicap. Si j'avais fait fausse route, je ne serais jamais parvenu à pratiquer mon métier, à prendre l'avion et à me lancer dans une foule de projets créateurs. Mon parcours a été chaotique, mais c'est la voie que j'ai empruntée pour rassembler les morceaux du casse-tête.

Moi qui adore le documentaire, je vous propose donc un récit personnel qui met l'accent sur les épisodes d'anxiété que j'ai vécus, sur ce qui a favorisé ou amplifié leur manifestation, ainsi que sur les étapes qui m'ont conduit à leur résolution. Je privilégie un point de vue subjectif et relatif. Ce que j'ai ressenti conditionne inévitablement mon regard sur les événements et sur mon entourage. Je ne prétends pas faire une étude clinique ou scientifique. Je rapporte

simplement des moments charnières de mon existence, essentiellement les plus difficiles. Ils ont cependant fini par m'éclairer. Le résultat est une authentique histoire de guérison et de métamorphose qui, je l'espère de tout cœur, soulagera ceux et celles qui souffrent en silence. Pour qu'à leur tour, ils prennent la parole.

CHAPITRE 1

Naître la peur au ventre

Le 8 avril 1961, à 23 h 45, je vins au monde à Québec. Avec une semaine de retard, je me présentai par le siège et avec le cordon autour du cou. L'accouchement dura vingt-quatre heures. Ce fut si difficile pour ma mère qu'elle dut être endormie. Des cinq fois qu'elle donna naissance, ce fut de loin la plus éprouvante. J'étais vissé à elle et je refusais obstinément de sortir. Je frôlai d'ailleurs la mort, et mes premières heures sur terre se passèrent sous la tente à oxygène. Moi qui n'ai jamais été du type plein air, ma vie débuta par du camping !

Je connais aujourd'hui une partie de ce qui a teinté mon difficile passage. Ma mère m'en a fait la confidence et le récit. En juillet 1958, trois ans avant ma naissance, naquit mon frère Philippe. Si son arrivée était certainement une grande source de joie, ce bonheur fut cependant de courte durée. Son décès arriva subitement, alors qu'il fut emporté la même année par une méningite, à quelques jours de Noël. Ce terrible événement eut une incidence profonde sur ma famille. Chez nous, la période des Fêtes était toujours, il me semble, teintée de tristesse. Elle nous rappelait inévitablement l'absence de Philippe.

Lorsque ma mère tomba enceinte de moi, une crainte l'envahit. Elle désirait mon arrivée, mais redoutait des complications. Il y eut une période où elle ne voulut pas trop s'attacher à moi. J'ai probablement ressenti son état émotif causé par une tragédie antérieure.

Je me suis toujours ennuyé de ce frère que je n'ai pas connu, comme si j'avais perdu un jumeau ou une partie de moi-même. Cela laissa en moi un grand vide que j'allais chercher à combler. Son départ prématuré et le réflexe normal de ma mère d'anticiper un autre drame ont eu des répercussions sur ma vie. Bien que ma mère ne m'ait jamais comparé à lui ou fait me sentir illégitime, j'ai longtemps été habité par le syndrome de l'imposteur, comme si je jouais un rôle qui n'était pas le mien. Par ailleurs, au-delà des difficultés initiales, j'arrivai sur terre avec un sentiment de crainte très profond.

Ma peur de la vie me sauta en plein visage. Cette peur au ventre, je la portais comme un poids. Je ne savais pas quoi en faire, d'autant plus qu'elle avait une qualité particulière : elle m'a toujours paru très vieille et indéfinissable, comme si je n'avais aucune prise sur elle. Une astrologue m'a déjà dit : « T'es venu expérimenter le lâcher-prise. » L'image était claire, tout comme le programme qui m'attendait. Comment faire face au défi d'embrasser la vie quand on manque autant de courage ?

Je me suis longtemps demandé ce que je portais dans mes gènes – et, j'oserais dire, dans mes gènes – pour ressentir cela. Mû par mon élan naturel pour tout ce qui touche à l'histoire et à la mémoire, j'ai cherché, trouvé et rassemblé des informations relatives au parcours de mes proches et de mes aïeux. Je réalise que mon être est habité par des résonances et des couleurs fort anciennes qui remontent bien au-delà de mon existence, et qui expliquent en partie ma

nature, mes paradoxes et mes tiraillements. Le terreau généalogique était déjà très fertile quand mes premières crises d'anxiété se sont manifestées. Cela m'a donné des éléments de réponse, car je ne crois pas au hasard.

Mes ancêtres français

La lignée des Coquereau est issue de la Vendée et de la vallée de la Loire. Ce sont des régions de l'ouest de la France qui abritent de célèbres et nombreux châteaux, forteresses et cathédrales. Mes ancêtres ont eu des rapports intimes avec les pouvoirs religieux, militaire et aristocratique. Au XVIII^e siècle, durant la Révolution française, ils étaient pour la plupart royalistes et catholiques, et ne voulaient pas de la République. Plusieurs conflits et déchirements ont marqué ces régions, entre des forces plus conservatrices et traditionalistes auxquelles s'identifiaient les Coquereau, et des mouvements plus progressistes apparus avec l'arrivée de la démocratie et de l'ère industrielle.

Fait particulier, des objets issus de la noblesse, tels de l'argenterie Christofle et des mousquets, ont été retrouvés dans la proche famille, alors que depuis quelques générations, les Coquereau étaient fermiers ou meuniers. Y a-t-il eu une chute de statut à une certaine époque ? Malgré quelques recherches plus poussées effectuées par des oncles et tantes, il semble y avoir des brèches, des trous ou des informations volontairement étouffées, toutes reliées à un hypothétique scandale. Le copinage entre les différents paliers de pouvoir ayant toujours existé, serait-il possible qu'il y ait des secrets de famille honteux cachés sous le tapis ?

Nul doute que notre histoire est marquée par l'aristocratie et la religion. En 1840, un certain aumônier Félix Coquereau

s'est rendu avec une frégate française à Sainte-Hélène, dans l'Atlantique Sud, pour récupérer aux Anglais les cendres de Napoléon 1^{er} et les ramener à Paris, où elles ont été déposées aux Invalides. Les traces laissées par des rapports parfois ambivalents avec les sphères de pouvoir sont perceptibles chez les Coquereau; on retrouve dans nos fibres un mélange de fierté, d'orgueil et de honte, de même qu'un certain penchant pour la superstition. Comme si l'histoire avait marqué au fer rouge notre parcours et notre destinée.

Mon grand-père paternel est le seul de sa famille qui s'est marié et a eu des enfants. Ses six frères et sœurs sont entrés dans les ordres, poussés par leur mère pour une raison obscure qu'aucun membre de la fratrie, ici comme en France, n'a réussi à élucider. Mes grands-parents paternels, qui vivaient sur une ferme, ont souffert des visites répétitives des membres du clergé, qui ne se privaient pas pour s'inviter, profiter de la beauté des lieux et des produits frais de la campagne. Mon père a toujours été fâché par cette attitude princière. Sa grand-mère et ses oncles et tantes religieux s'entendaient très bien avec la noblesse locale, marquis et marquise, reliquats de l'aristocratie française. Cette aversion pour la hiérarchie et l'injustice était viscérale chez mon père, mais aussi ma mère, qui souffrait des contraintes liées à l'image et aux obligations dans sa famille bourgeoise.

La Seconde Guerre mondiale marqua profondément mes parents, qui côtoyèrent des horreurs et des atrocités parmi lesquelles l'Occupation, le rationnement et les bombardements. Bien qu'ils fussent sains et saufs à l'issue du conflit, ces terribles épreuves ont laissé chez eux des souvenirs pénibles. Entendre le bruit des explosions devait certainement être très difficile à vivre, tout comme les privations et

la peur constantes. Mon père et ma mère n'ont d'ailleurs jamais cessé de nous rappeler que la guerre n'est pas un jeu.

COUP DE GUEULE

LES RELIGIONS

Les religions ont été à l'origine de nombreuses guerres au cours de l'histoire. Leur arrogance et leur violence ont généré des massacres, des tortures et des abus auprès des plus faibles, notamment les homosexuels, les autochtones et les femmes. Je ne les aime pas et elles me scandalisent.

De tout temps, les religions ont envoyé des doubles messages et entretenu la culpabilité. Leur mode de fonctionnement qui nous ferait voir la lumière est si lourd qu'il nous plonge plutôt dans une opacité totale. Elles prônent la loi du cœur, alors que leurs structures moyenâgeuses, pyramidales et hermétiques freinent tout élan de spontanéité. Comment peut-on se déclarer représentant de l'amour universel lorsqu'on s'affuble de titres pompeux? Qu'il s'agisse de Jean XXIII ou de Louis XIV, je ne vois aucune différence dans la célébration de ces ego avides de pouvoir.

Peu importe le dogme, la polarité y est érigée en modèle : bien ou mal, ciel ou enfer, bienheureux ou damnés. Le soi-disant pouvoir divin autorise la stigmatisation et la souffrance, au nom d'un absolu que je considère comme pervers.

L'aspect spirituel de la vie me porte, mais tout ce qui est religieux me pèse. J'ose rêver que nous retrouverons un jour notre nature d'êtres créateurs et libres, et que nous cesserons de vivre dénaturés, en mode clonage, en nous raccrochant à la sécurité de croyances désuètes.

De la France au Québec

À la fin de la Deuxième Guerre mondiale, la France entrait dans une longue période de reconstruction. Le logement demeura un problème pendant plusieurs années. Mon père travaillait pour l'entreprise de son beau-père, spécialisée en couvertures pour les toits, et qui était attenante à la maison familiale. Ma mère y avait aussi un emploi de secrétaire. Mes parents s'installèrent donc dans un petit appartement au-dessus d'où habitaient mes grands-parents maternels. Ils vécurent ainsi pendant quelque temps.

Puis, mes parents se marièrent et fondèrent une famille, tout en demeurant au même endroit. Rapidement, ils s'y sentirent à l'étroit. Leur vie privée était hypothéquée chaque fois que ma mère tombait enceinte, comme s'ils devaient rendre des comptes. Le désir de s'affranchir de la tutelle de mes grands-parents devint de plus en plus évident, et comme ces derniers étaient dans les affaires et disposaient de beaucoup de contacts, mes parents envisagèrent de s'éloigner le plus possible. Ils décidèrent donc de traverser l'Atlantique par bateau, en 1957, pour s'installer au Canada. Ma sœur et mes frères, nés outre-Atlantique, étaient du voyage.

Émigrer dans un autre pays n'est jamais simple. À cette époque, un fossé énorme séparait la France et le Québec. Même si la langue commune était le français, les codes de communication, le quotidien, le rapport à l'image, les croyances, le contexte politique et économique, bref, beaucoup de choses éloignaient les deux nations. Ce fut donc un apprivoisement intensif pour ma famille nouvellement débarquée. Mes parents étaient débrouillards, organisés et tenaces, et malgré les contraintes, ils parvinrent à faire face à leurs obligations et à composer avec leur nouvelle réalité. Ce fut

loin d'être toujours aisé pour ma sœur et mes frères, qui vécurent par moments leur transplantation avec difficulté et appréhensions. C'est ce qu'on appelle le choc des cultures.

Je me joins à la famille

Je suis le cinquième d'une famille de quatre enfants vivants. Il y eut d'abord ma sœur aînée, Catherine, qu'on appelle Cathy, puis François et Jean-Louis, qui me précédèrent. Philippe et moi sommes les seuls à être nés au Québec. Le décès de Philippe a créé un fossé entre mes frères, ma sœur et moi. Les trois plus vieux sont rapprochés, alors que cinq ans me séparent de Jean-Louis. Cet écart a eu un impact sur moi. J'étais enfant, et eux ados. Quand je fus ado, ils étaient partis. J'ai toujours cherché à combler cet écart, comme si ma survie en dépendait.

Durant toute mon enfance, ma mère était femme au foyer. Cordon-bleu, couturière, ménagère et gestionnaire hors pair, grâce à elle, la maison a toujours été impeccable. Mon père, dessinateur en architecture, réalisait de magnifiques perspectives pour des projets d'envergure. Il avait aussi un talent fou pour la caricature; quelques coups de crayon et on reconnaissait quelqu'un.

Mon grand-oncle Francis complétait le portrait familial. Arrivé à Québec en 1927, cet oncle de mon père était vicaire dans la très bourgeoise paroisse de Saint-Cœur-de-Marie, en haute-ville. Les dimanches, nous allions l'entendre à la messe, davantage pour la forme que pour les croyances catholiques. Mon père ronflait souvent durant l'office, ce qui nous faisait rire. Ce grand-oncle représentait pour moi une assise, un coffre aux trésors et un pont avec la France

lointaine. J'étais fasciné par la théâtralité de la messe, la grandiloquence, l'odeur de l'encens et l'hostie qui collait au palais. Je ne comprenais rien à toutes ces litanies, tous ces mots récités de façon monocorde par les prêtres, d'autant plus que le son du haut-parleur était pourri, amplifié par une architecture qui générait beaucoup d'écho.

Après la messe, le grand-oncle Francis venait manger à la maison. Puis, il nous montrait des diapositives et des films de ses voyages, se baladait avec nous à la campagne, racontait des anecdotes ou faisait des tours de magie. C'est le premier acteur que j'ai connu ! Nous jouions souvent au Scrabble avec lui. Je découvris là mon amour des mots. Ma sœur, mes frères et moi avons reçu une éducation à la française, plutôt stricte, mais qui nous a servi dans la vie. Colérique et tête par nature, j'ai reçu mon lot de fessées et de pénitences. L'environnement familial demeurait très encadré et mes parents veillaient à ce qu'on ne manque de rien, faisant de leur mieux pour nous outiller.

L'ordre, l'amour du travail soigné, la curiosité ainsi que le goût des arts, du voyage, de l'espace et de la nature m'ont aidé plus tard dans mes moments de déroute. Cependant, l'inquiétude omniprésente minait souvent l'atmosphère chez nous. Cela partait certainement d'un désir de bien faire, de répondre aux difficultés et de chercher des solutions aux problèmes pratiques du quotidien. Le climat ambiant souffrait néanmoins de cette obsession du détail. On sait que la crainte de ne pas réussir quelque chose peut entraver l'élan. Toute quête d'absolu, peu importe la qualité sous-jacente, peut générer un déséquilibre et devenir un défaut.

Outre l'inquiétude, j'ai toujours ressenti dans ma famille une forte émotivité, de la susceptibilité, une fierté qui

devenait parfois orgueil, mais aussi une grande capacité de rire. Le rire a toujours été d'un grand secours à la maison. Nous avons le sens du drame, mais également du talent pour désamorcer les situations. Il y a quelque chose de très théâtral dans ma famille. Nous pouvons être enflammés, emportés, agités, très sérieux ou contemplatifs. Par contre, et par bonheur, le sens de l'humour et de l'absurde en particulier a été et constitue encore une véritable bouée de sauvetage.

Le talent de dessinateur de mon père de même que le formidable sens de l'organisation de ma mère m'ont donné des capacités de synthèse et de recul essentielles dans les circonstances difficiles que j'allais traverser. Ordre et espace sont des thèmes majeurs dans ma famille. Ce sont des outils qui m'ont permis de faire face au chaos. Je reconnais aujourd'hui que j'ai intégré tous ces aspects qui viennent de mes parents, de mes frères et de ma sœur, de mon grand-oncle, mais aussi de mes grands-parents maternels, que j'ai bien connus. La génétique et la mémoire transmettent une multitude de caractéristiques de génération en génération, c'est désormais prouvé.

Entre l'insouciance et la peur

Tout petit, je ressentais beaucoup les atmosphères, les êtres humains, les lieux et les objets. En véritable buvard, j'enregistrais intensément ce que je rencontrais. Tout semblait me traverser le corps et s'inscrire dans mes fibres. Aussi mes premières années furent-elles marquées par des sensations récurrentes, heureuses ou inquiétantes. Je baignais constamment dans des impressions, comme si la qualité vibratoire de mon environnement était ma nourriture principale. Je

me souviens très bien, par exemple, du landau blanc capitonné, avec courroies de plastique, dont les ressorts de métal faisaient un bruit si caractéristique. Le mouvement régulier et la suspension des roues rendaient les promenades agréables. Je me sentais délicieusement porté, autant que s'il avait toujours fait soleil !

Je ressentais un état permanent de solitude, d'étrangeté et d'émerveillement, comme si j'arrivais sur cette terre d'abord et avant tout en tant qu'observateur. En m'amusant à regarder et à contempler, j'aiguais ma curiosité. Ma créativité se développait, et mon imagination débridée inventait des scénarios. Je dessinais sur de grands cartables de feuilles d'architecte ramenés à la maison par mon père. En utilisant une page par image, je composais des histoires qu'on pouvait par la suite dérouler, à la manière d'un film. Des blocs de construction, des petites autos, des marionnettes, des casse-têtes ou de la pâte à modeler constituaient l'essentiel de mon univers. Je combinais souvent plusieurs de ces éléments pour créer des mondes dont je connaissais les règles.

Seul au monde avec ma mère pendant que la famille était à l'école ou au boulot, je me sentais protégé, aimé et libre. Très souvent, pendant qu'elle faisait la cuisine ou le ménage, j'allais lui montrer mes œuvres ou mes personnages. De la musique classique venait parfois agrémenter l'atmosphère ludique et nourrir mes créations. C'était très inspirant et j'aurais voulu que ces moments magiques durent éternellement. Je garde un souvenir très idéalisé de cette portion quotidienne de mon enfance. Les photos de moi bébé montrent un enfant souriant et lumineux.

Parallèlement à cette insouciance, je me rappelle en contrepartie d'étranges états qui m'habitaient et que la vue

de certains jouets déclenchait. Il me reste des souvenirs d'oppression soudaine, comme si tout à coup le ciel s'obscurissait. Mon monde si inoffensif devenait alors inquiétant, lourd et chargé. Mes jouets n'étaient plus mes complices et semblaient se rebeller. On aurait dit que la vie que je leur avais insufflée s'emballait et cherchait à se venger. Ça me rendait anxieux, comme si mon pouvoir créateur me dépassait et que je ne pouvais plus contrôler la situation.

Je me souviens de ce caniche noir en plastique. Ou encore de ce casse-tête à gros morceaux où un agneau sautait un muret. Sa face était sombre et le ciel nuageux. Je défaisais et refaisais compulsivement l'image, qui m'obsédait. J'avais aussi un petit clown mécanique qui tapait frénétiquement sur un tambour. Il me faisait très peur. Son sourire crispé et la texture de son nez rouge en plastique m'inquiétaient. Je craignais toujours qu'il ouvre la bouche et me jette un mauvais sort. Si vous avez vu le film *Poltergeist*, vous savez de quoi je parle. Je me souviens d'une scène effrayante, où un petit garçon se trouve piégé par son clown jouet caché sous le lit, et qui l'attaque par surprise. En fait de cauchemar, c'est un morceau d'anthologie. La même appréhension m'habitait face à mon petit automate dont je craignais les pouvoirs cachés.

D'autres moments de mon enfance m'ont toujours paru bizarres, comme si le temps s'était subitement arrêté et que je flottais entre deux mondes. Voici quelques souvenirs qui me rappellent que j'étais déjà prédisposé à vivre de l'anxiété.

Un après-midi, ma mère était étendue sur un canapé du salon, à faire la sieste. Immobile, on aurait dit qu'elle venait de mourir. Incapable de parler, je regardais dehors. Le ciel

était gris et tout me semblait sinistre, comme si toute vie avait définitivement disparu.

Je me souviens également de m'être retrouvé seul face à deux enfants qui me menaçaient dans la cour d'une école primaire, en fin d'après-midi. Ils devaient avoir huit ou neuf ans, alors que j'en avais quatre. Totalement à leur merci, je pleurais et implorais leur pitié. Ce qui précéda et suivit cet événement est toujours demeuré flou.

Un autre souvenir. Dans un grand magasin du centre-ville de Québec, ma mère faisait des emplettes et je la suivais distraitement. Les rangées étaient pleines d'objets qui captaient mon attention. Soudain, ma mère disparut. Affolé, je me mis à courir et à la chercher désespérément. Une cliente s'approcha et me posa des questions. Terrifié, je n'osai pas lui répondre. Elle m'entraîna au comptoir des renseignements, où le préposé me demanda en vain mon nom, tant j'étais inconsolable. Il finit par envoyer un message sonore dans tout le magasin, priant ma mère de se présenter au même comptoir. Honteux et coupable de m'être ainsi égaré, j'étais certain qu'on allait m'annoncer la disparition définitive de ma mère. Évidemment, celle-ci arriva et le drame prit fin.

Combien de fois me suis-je caché dans ses jupes quand on allait au supermarché ! La froideur et la hauteur des allées me dépassaient. Les gens avaient l'air de géants poussant des prisons sur roulettes. Les employés affairés me stressaient, à force d'inscrire mécaniquement les prix sur les produits ou d'emballer rapidement les commandes. Je ne souhaitais alors qu'une chose : rentrer à la maison, au chaud, et me blottir dans les coussins moelleux de nos gros divans avec lesquels ma sœur et mes frères construisaient des forts, des cabanes ou des châteaux.

Une histoire de guérison et de métamorphose

Homme de théâtre et figure familière du petit écran, Patrice Coquereau a souffert pendant de longues années de troubles anxieux, qui touchent environ 12 % des Canadiens. Aujourd'hui serein, il dresse le bilan du chemin parcouru et, de crises de panique en fous rires, fait voler en éclats les tabous liés à la santé mentale. Avec émotion, il nous présente son histoire, pimentée de coups de gueule et de coups de cœur, les facteurs qui l'ont mené aux antichambres de la folie ainsi que les balises qui l'ont aidé à se réapproprier sa vie. Plongée en apnée dans l'univers torturé d'un des comédiens les plus appréciés de sa génération, *Guérir à gorge déployée* est également le témoignage sincère d'un homme porté par un appel fondamental : nommer, éclairer, alléger, aider. Un ouvrage parfois sombre comme la nuit, parfois traversé d'éclairs lumineux – comme au théâtre, quand s'ouvre le rideau !

Patrice COQUEREAU s'est démarqué dans les populaires émissions *Rumeurs*, *Le cœur a ses raisons* et *3600 secondes d'extase* ainsi que dans de nombreuses productions théâtrales. Passionné d'improvisation, metteur en scène et conférencier, il travaille actuellement sur plusieurs projets pour la télé et le Web.