



desclée
de
brouwer

Apprivoiser son angoisse

Catherine Serrurier

Apprivoiser son angoisse

Du même auteur

Éloge des mauvaises mères, Desclée de Brouwer, 1992.

Que sont nos maris devenus ? La nouvelle guerre des sexes, Desclée de Brouwer, 1994.

Ces femmes qui en font trop... Réflexion sur le partage des tâches au sein du couple, La Martinière, 2002 ; Pocket, 2005.

C'est de ta faute ! Peur, pouvoir et rivalité dans le couple, Desclée de Brouwer, 2004.

Catherine Serrurier

Apprivoiser son angoisse

Desclée de Brouwer

© Desclée de Brouwer, 2008

ISBN : 978-2-220-06024-8

ISBN pdf : 9782220093246

*« Apprendre à connaître l'angoisse
est une aventure que tout homme doit affronter
s'il ne veut pas se perdre, soit faute de ne l'avoir
jamais éprouvée, soit en y sombrant ;
s'instruire justement en cette matière, c'est donc
apprendre la plus haute sagesse. »*

Kierkegaard

Prologue

Mon angoisse, qui es-tu ?

... l'Angoisse atroce, despotique
Sur mon crâne incliné plante son drapeau noir.
Baudelaire

Je ne te connais pas.

Jusqu'à présent je n'ai pas voulu te connaître. J'aurais préféré que tu restes invisible !

Je croyais être un homme¹ comme tout le monde mais j'ai découvert que ma peur intime parasitait ma vie. Tout le monde a peur, je sais. Mais moi c'est spécial : j'ai très souvent une tension intérieure diffuse (quand j'ai très mal dormi, quand je suis allé voir ma mère en maison de retraite, quand j'ai eu une discussion un peu vive avec mon patron, quand mon estomac se fait entendre et qu'il m'agresse, quand mon fils prépare son

1. J'ai voulu parler ici par la voix d'un homme parce que l'attitude masculine par rapport à ses angoisses m'a paru plus caractéristique.