

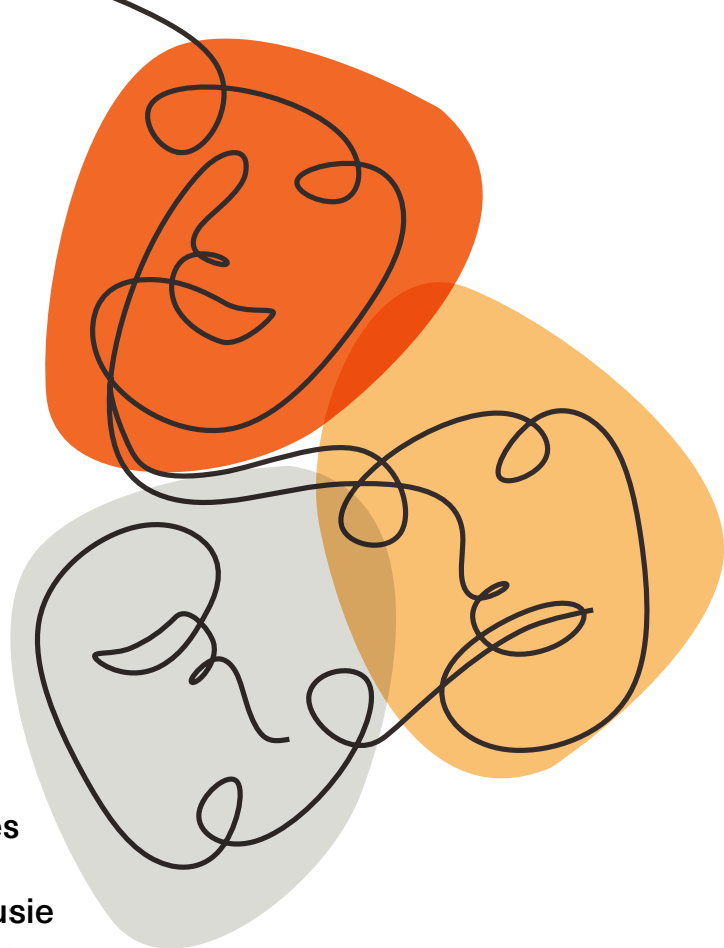
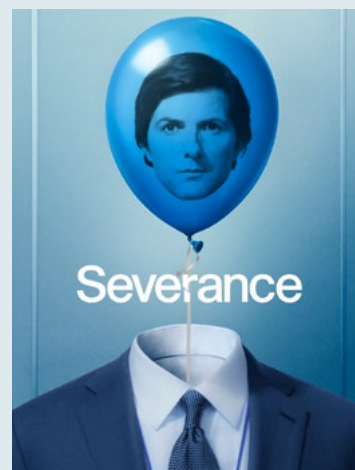
# SANS DESSUS DESSOUS

(ET UN PEU DEDANS-DEHORS AUSSI)

C'est plutôt rare que je me sente en contrôle. De ma journée, de mes réponses, surtout de mes émotions. Mon masque est étincelant, certes, mais derrière, ça bouillonne. Une pointe de jalousie en pensant aux réussites de ma collègue, un trop-plein d'empathie devant les horreurs que rapportent les nouvelles sur l'état du monde, un peu de honte qui monte sans prévenir, en repensant à de vieux malaises. Bleh...

Je suis pas la seule, j'imagine. On est plusieurs à s'être reconnues dans le film *Sans dessus dessous* (*Inside Out*, chez Pixar). Là où les émotions prennent vie et gèrent la console intérieure de la petite Riley : Joie tente de maintenir le cap pendant que Tristesse, Colère, Peur et Dégoût font ce qu'elles peuvent pour ne pas tout faire sauter. Ce que le film nous rappelle avec tendresse, c'est qu'on ne peut pas bien aller en supprimant ce qui dérange. Tristesse a sa raison d'être et Peur nous protège aussi, parfois. Il faut apprendre que les émotions, même les moins confortables, sont des amies, pas des entraves.

Si *Inside Out* nous invite à être à l'écoute de nos émotions, la série *Severance* (*Dissociation* au Québec), nous montre ce qui se passe quand on tente de les supprimer.



Dans cet univers un brin clinique, les personnages sont scindés : leur « innie » vit au bureau, sans souvenirs ni émotions du monde extérieur; leur « outie », inversement, ne se souvient de rien du travail. Une séparation nette, chirurgicale. Littéralement. Ça semble pourtant bien pratique : plus de stress qui déborde entre les sphères – yeah! Mais en réalité, c'est une dépossession. C'est se décentrer de soi-même. Les innies n'ont plus accès à leur histoire, ni à leurs élans profonds. Leur console émotionnelle est désactivée. Ils vivent sans pouvoir comprendre ce qu'ils vivent.

On a tous-tous connus des moments où on « ferme les valves », où on compartimente pour fonctionner, aller travailler. Avancer sans trop sentir. Le danger, à force de se couper de soi, c'est de perdre le fil. Dans *Inside Out*, tout commence à changer quand Joie accepte de laisser de la place à Tristesse. Dans *Severance*, tout bascule quand les innies se mettent à questionner ce qu'on leur interdit de ressentir. Dans les deux cas, il y a une prise de conscience : on ne peut pas vivre en se coupant de ce qui nous traverse.

Mais on va pas se mentir : ça prend du courage pour écouter ça. *Pour (s')écouter vraiment*. De l'intérieur. Pas s'écouter comme on se juge, non, mais plutôt comme prêter attention à un enfant qui pleure sans apparente raison. Il faut traiter notre enfant intérieur (notre inner child) avec douceur et patience. À défaut d'avoir un panneau de contrôle simple avec des boutons clairs – *pause, avance rapide, efface, hip pépité* – on a un gut feeling, une intuition. Notre corps sait souvent avant nous ce qui se trame dans la gibelotte merveilleusement chaotique qui nous gouverne.

Dans une société qui valorise le détachement émotionnel comme une forme d'efficacité, ce retour vers soi est une façon de recoller les morceaux. Ce n'est pas en fuyant les émotions qu'on s'en libère, c'est en les accueillant dans toute leur splendeur, même les moins agréables. (Surtout celles-là).

Alors, quand on sent qu'on a besoin d'un espace pour respirer (ou qu'on a envie d'en offrir un), on peut se souvenir que la console est souvent trop compliquée à gérer seul-e. Et c'est là que les centres d'écoute téléphonique prennent tout leur sens ! Appeler un-e bénévole, c'est avoir au bout du fil un-e technicien-ne de l'écoute : quelqu'un qui ne pourra pas régler nos problèmes à notre place (hélas...), mais qui peut certainement nous aider à faire le point côté câblage et reconnexion à soi. **Héhé.**

## Besoin d'aide pour reconnecter quelques fils ?

Les centres d'écoute sont là pour ça. Trouvez un centre près de chez vous grâce à l'ACETDQ.

TROUVEZ UN CENTRE D'ÉCOUTE

## Envie d'aider quelqu'un à se recâbler doucement à soi ?

Découvrez comment vous impliquer auprès des centres d'écoute.

COMMENT VOUS IMPLIQUER



Association des Centres d'Écoute  
Téléphonique du Québec

**Par Marie-Hélène Racine**

Pour l'Association des centres d'écoute  
téléphonique du Québec