

La chanson des larmes

Un texte de Laurence Régnier

Je suis assise.
Je tiens la main de maman.
On est dans un auditorium.
Ou un sous-sol d'église.
Ou dans le gymnase de ma pré-maternelle.
C'est flou.
J'ai 4 ans.
Et je suis assise et je tiens la main de ma maman.
Et l'enserrer de toute ma petite force comme un refuge quand les lumières s'éteignent doucement.
Avoir peur, être inquiète, ne pas savoir.
Je n'ai jamais aimé l'obscurité.
Ce moment où l'on ne peut plus rien deviner des contours.
Où la place est donnée à ce qui s'éveille à l'intérieur.

J'ai 4 ans.
Je suis gênée.
Je ne prends pas beaucoup de place.
Ma mère comme un refuge; sa main et ses jupes.
J'y suis constamment dedans quand je découvre un nouveau lieu, des nouvelles personnes.
Je ne parle pas beaucoup.
J'observe surtout.
Le volume des voix, l'ampleur des gestes, les couleurs des vêtements, l'odeur du savon à linge.
Mon monde intérieur est vaste.
Il s'anime constamment.
Tantôt il se protège de tout.
Tantôt il se laisse porter par tout.

J'ai 4 ans et je sais déjà, je sens déjà que les choses me traversent fort.
Puissamment.
Tellement, que ça peut me faire mal parfois.
Alors, je cherche à m'éloigner de ce qui me rend inconfortable.
De ce qui peut écorcher.
Je n'ai jamais aimé l'obscurité.
J'ai 4 ans et je sais déjà ce qu'on attend de moi.
Je contiens, je ramasse, j'enfouis.

Pourtant à la maison, avec les amis, la famille, j'explose de joie!
Je cours, je crie, je joue, je bouge beaucoup.
Je ris aussi surtout.
Rire le plus souvent possible, que je me disais.
Le provoquer ou le laisser s'emparer de moi.
Le rire comme ma petite arme secrète.
Remplacer l'obscurité, par le rire que je me disais

J'ai 4 ans et je serre la main de ma maman comme si je n'allais plus jamais revenir de cette obscurité qui s'installe.
Et pourtant, les lumières s'élèvent doucement.
Pour y révéler, une poupée, une sauterelle et un polichinelle, il me semble.
C'est flou.
Je me rappelle vaguement de l'histoire, du décor ou même des personnages.
Mais je ressens tout, j'absorbe tout.
C'est la toute première fois de ma toute petite vie d'enfant que je vois du théâtre.

Je voulais tant ressembler à la poupée avec ses grands cheveux blonds et sa robe crinoline rose bonbon, qui était à la fois élégante et sensible, bourrue et attachante; c'est moi que je me disais !

La sauterelle qui bougeait sans cesse et dérangeait un peu de par sa vitalité, mais qui faisait rire aussi de par sa liberté et son imagination; c'est moi que je me disais !

Mais des trois personnages un peu flous de mon souvenir, celui auquel je voulais le moins ressembler, s'avérait être mon plus grand miroir de toute petite fille de 4 ans; le polichinelle.

Son drame; il portait constamment une grande tristesse en lui et pourtant incapable de pleurer, de verser la moindre larme.

À un moment charnière de la pièce, le polichinelle n'en peut plus d'être incapable de pleurer et ça le fâche et tantôt il veut mais ne veut pas et tantôt il veut mais ne peut pas. Et la poupée et la sauterelle qui le supplient que ça va aller, que ça fait du bien, que ça libère et permet de mieux respirer. Elles le jurent !
Et pour le convaincre, comme arme ultime, la poupée et la sauterelle se mettent à chanter une chanson au polichinelle, comme pour l'encourager, comme pour le bercer, comme pour lui donner la force.
Et là ça arrive.
Le moment.
Mon moment.
La chanson.

Après la chanson, la magnifique chanson, Ma chanson, le polichinelle arrive finalement à pleurer.

Doucement, dans un grand calme.

Et il sourit en même temps.

Et une larme, une vraie, que je me dis, coule sur sa joue en même temps que sur la mienne de petite fille de 4 ans...

Après la représentation, une table avec des produits dérivés du spectacle

Et ma mère de sa main sanctuaire achète la cassette de la trame sonore.

Comme si elle savait, comme si elle avait compris encore plus que moi ce jour-là.

J'ai 4 ans.

Et je ne sais pas aujourd'hui auprès de quel trouble on m'aurait associé:

Anxieux, déficit de l'attention, hyperactivité, de l'humeur...

J'aurais pu visiter plusieurs bureaux avec des tables et des chaises et beaucoup de lumière qui éclaire et aucune obscurité.

Mais grâce au théâtre, à cette chanson, à cette obscurité j'ai compris qu'on peut voir dans le noir et que de plonger à l'intérieur n'est pas une chose à fuir, mais à êtreindre.

Les arts vivants m'ont permis de trouver une autre petite arme secrète aussi puissante que mon rire, peut-être même plus encore.

Mes larmes.

Qu'elles soient de joie ou de colère ou de peine ou d'injustice ou de beauté.

Et la petite fille de 4 ans qui grandit et qui ne voit plus sa mère comme unique refuge et qui parle de plus en plus fort

et qui fait du théâtre

et qui continue à rire beaucoup

mais surtout à pleurer aussi.

Avec comme trame sonore, la chanson, sa chanson qui joue toujours un peu en boucle au fond d'elle.

À 4 ans, devant ce polichinelle incapable de pleurer, il y a quelque chose qui s'est ouvert en moi.

Il y a quelque chose que j'ai accepté de moi qu'aucun autre moyen ne m'aurait permis de l'accepter.

Quelque chose qui s'est apaisé en moi.

Qui a guéri en moi.

Et qui continue encore aujourd'hui de faire son oeuvre...

Je suis devenue maman à mon tour.
D'un petit garçon tempête solaire.
Qui bouge, qui court, qui explose de joie et qui adore rire lui aussi.
Mais qui serre la gorge quand il a envie de pleurer.
Quand les choses le traversent trop fort, puissamment.
Et devant mon petit amour, devant lui et son monde intérieur en ébullition, devant mon imposante impuissance de maman, mon réflexe a été de retrouver le refuge de mes 4 ans.
Pour le partager avec lui.
Pour le laisser entrer et lui faire une petite place à côté de moi.
Je lui ai chanté la chanson des larmes, MA chanson.

Faut pas cacher ses larmes, elles sont faites pour pleurer
Faut pas en faire un drame, elles sont là pour consoler
Il n'y a pas de honte, à se laisser aller
Car c'est après les larmes, que l'on voit les yeux briller
Car c'est après les larmes, que l'on voit les yeux, que l'on voit les yeux, que l'on voit les yeux... Briller !

Témoignage de Laurence Régnier, réalisé à l'occasion du Grand rassemblement montréalais pour les tout-petits, 17 novembre 2025