

ANALYSE

SOMMES-NOUS LIBRES D'ÊTRE LIBRES?

Nous la chérissons autant que nous la craignons. Mais en quoi consiste la liberté? S'affranchir des interdits, de notre histoire familiale? Décider de notre vie? Ce dossier vous portera vers une réflexion personnelle, où tout est d'abord question... de libre arbitre.

Par **Isabelle Taubes**

“**L**iberté » est le mot de notre devise nationale que nous chérissons le plus, révèle une récente enquête¹. Laquelle nous enseigne aussi que nous aimons l'esprit d'initiative, privilégions le sens des responsabilités... tout en estimant que l'État devrait davantage nous prendre en charge. Autre paradoxe : nous tenons à décider seuls, de façon autonome, de nos existences ; or, la grande maladie de notre époque est l'addiction, la plus aliénante des pathologies. Nous devenons les esclaves de nos écrans, du tabac, du travail. Cette réalité nous rappelle que la liberté est aussi désirable qu'affolante. Devoir assumer seuls nos choix sans pouvoir accuser quiconque de nos erreurs donne parfois le vertige... « L'angoisse est la réalité de la liberté », écrit Kierkegaard dans *Le Concept d'angoisse* (Gallimard).

Actuellement, certains d'entre nous considèrent qu'il y a trop de liberté, parce qu'ils réprouvent le droit à épouser un partenaire du même sexe, à recourir à des méthodes de procréation différentes du modèle « un papa et une maman ». D'autres, au contraire, dénoncent les menaces pesant sur la liberté de la presse, le droit de s'exprimer, de manifester. C'est dire qu'il y a les « libertés » au pluriel, qui renvoient à nos droits, et la « liberté » au sens philosophique et psychologique : la possibilité de poser des actes indépendants, de choisir, de décider pour soi. Être libre aujourd'hui, à l'heure du développement personnel

et de la psychothérapie, passe par la possibilité de jouir de l'existence, de s'accomplir dans et par son travail – sans se résigner à gagner péniblement son pain, en ayant la sensation de passer à côté de la vie.

NOUS PORTONS LE POIDS DE L'HISTOIRE

L'idée que la liberté puisse être une valeur précieuse a commencé à germer avec la philosophie humaniste du XVI^e siècle, en particulier avec Montaigne, qui insiste sur la dignité de l'homme, sur les droits fondamentaux de l'individu. Dans une société de destin, où chacun est appelé à marcher sur les traces de ses pères et pairs, où le fils de paysan l'est forcément aussi, où l'on se transmet la boutique familiale, où les parents choisissent les futurs conjoints de leurs enfants, la question de la liberté est très secondaire. Elle cesse de l'être quand les hommes se pensent eux-mêmes en tant qu'individus. C'est la philosophie dite des Lumières, un siècle plus tard, qui la met réellement à l'honneur. Pour des penseurs comme Kant, Spinoza, Voltaire, Diderot, Montesquieu, Sade (qui passa vingt-sept ans enfermé entre prison et asile de fous), il s'agit de libérer l'esprit humain de l'obscurantisme, de la superstition, du poids du religieux. Pour la première fois, il devient possible d'envisager l'humanité dotée d'un libre arbitre, affranchie de la pesanteur des traditions.

Mais qu'est-ce que la liberté? Ne suivre que notre instinct, réaliser nos fantasmes et s'affranchir des interdits? Changer d'orientation professionnelle à 50 ans?

Ne plus être déterminé par notre histoire familiale et notre inconscient? Beaucoup d'entre nous ont été cloués sur place, en cours de philosophie de terminale, par cette phrase de Jean-Paul Sartre : « Nous n'avons jamais été aussi libres que sous l'Occupation². » Le mystère s'éclaire par la suite du propos : « Puisque nous étions traqués, chacun de nos gestes avait le poids d'un engagement. » Nous pouvions résister, nous rebeller ou nous taire. Personne n'était là pour nous indiquer la voie à suivre.

NOUS SOMMES NOS PROPRES ENNEMIS

Sartre incite chacun de nous à se questionner sur lui-même : « Comment puis-je vivre plus en conformité avec l'être que je suis? » C'est que le premier effort à accomplir pour devenir acteurs de nos vies est de quitter la position de victime. Pour la psychologie également, tout individu est potentiellement libre de choisir ce qui est bon ou mauvais pour lui. Et, finalement, notre pire ennemi, c'est nous-mêmes. En nous répétant « il faut », « tu dois » – comme probablement nos parents nous l'ont seriné, en nous culpabilisant de

**En nous répétant
“il faut”, “tu dois”,
nous nous empêchons
de découvrir
nos vraies possibilités**

trahir leurs attentes –, nous nous empêchons de découvrir nos vraies possibilités. Si nous ne sommes pas responsables des blessures subies dans l'enfance, et dont le souvenir traumatique nous emprisonne, nous sommes responsables des pensées et des images qui surgissent en nous quand nous les évoquons.

Vrai aussi, tout n'est pas « dans la tête » : nos parents, nos partenaires amoureux peuvent réellement être des tyrans, notre patron peut être vraiment injuste et stressant. Il serait effectivement plus agréable que notre entourage nous laisse être nous-mêmes, que >>



REINE PARADIS, MIDNIGHT SERIES, THE ESCAPE, 2016-2018



>> notre vie professionnelle permette à notre potentiel créateur de s'exprimer. Mais cela ne peut être toujours le cas. En revanche, nous sommes libres d'inventer des stratégies pour nous arranger avec ce réel frustrant. Notre vie professionnelle nous révolte? Nous pouvons nous engager en politique, militer, par exemple.

Créer un ranch en Amérique? Ouvrir un restaurant en Thaïlande? Pourquoi ne pas écouter nos rêves? Nos désirs engendrent des pensées motrices, qui donnent souvent la force de réaliser ce que les autres disent impossible. Ce qui ne signifie pas que la vie est facile. Pour une femme qui élève seule ses enfants, le simple fait de se libérer le soir pour assister à un cours de yoga tient parfois de l'exploit. Mais nos désirs, le plaisir qu'ils nous procurent, nous donnent des forces. Le souvenir du bien-être ressenti grâce au yoga mobilise l'énergie nécessaire pour trouver une garde d'enfants, ressortir dans le froid.

COMPOSER AVEC NOS DÉSIRES

En psychologie ou en psychanalyse, quand nous nous sentons bloqués dans nos envies, nos projets, la question à se poser est : « Qu'est-ce qui m'en empêche? » Mais la théorie psychanalytique reste réservée sur les conditions de notre liberté. Sans doute parce qu'elle a été inventée par un penseur très pessimiste. Là où la philosophie et la psychologie voient en l'homme un être disposant de son libre arbitre, capable de

trouver le chemin de la liberté s'il cesse de se laisser submerger par des raisonnements dysfonctionnels, la psychanalyse repère surtout des forces d'opposition.

Dans *Le Malaise dans la culture* (Flammarion), Freud explique comment nous sommes cernés d'ennemis. Notre inconscient, d'abord, qui détermine nos actes et nos pensées à notre insu; puis le surmoi, juge intérieur qui nous accable de reproches dès que nos désirs s'opposent à la morale; le ça, enfin, qui exige des satisfactions immédiates. Le pauvre moi n'est pas « le maître dans sa propre maison », constate ainsi Freud en 1930. Et il y a nos semblables... Pour cohabiter, nous sommes contraints de refréner nos envies, d'où les symptômes névrotiques. Dès le début du XX^e siècle, Freud avait constaté que les douleurs corporelles de ses patientes traduisaient les désirs qu'elles ne s'autorisaient pas à exprimer. Pour acquérir davantage d'autonomie, il ne s'agit pas d'inviter chacun à satisfaire toutes ses envies sans se soucier des autres, mais d'apprendre à s'arranger d'une façon moins douloureuse avec ses désirs. Il ne s'agit pas de renoncer à soi, mais de savoir l'être, sans souffrance inutile. Une forme de liberté adaptée à la vie en société, en somme.

1. Pour 46 % des personnes interrogées, selon un sondage Ifop pour le journal *L'Opinion* et le think tank Génération libre sur « Les Français et le libéralisme » (juin 2018).

2. Dans « La République du silence », revue *Les Lettres françaises* (1944).

FOCUS

Le pouvoir libérateur de la parole

L'un parle, l'autre écoute. Pour la psychanalyse, la délivrance passe par les mots. Comment agissent-ils sur nos entraves? Séance d'explications.

Par **Stéphanie Torre**, psychanalyste et journaliste

« Dites ce qui vous vient à l'esprit... »

Pour qui a, un jour, fréquenté le divan d'un analyste, la formule s'apparente à un sésame. C'est par ces mots que j'ai longtemps été accueillie durant ma propre cure, par cette même formule que j'invite aujourd'hui mes patients à prendre la parole à chaque début de séance. « Les idées, les images, les sensations, telles qu'elles vous viennent... Dites-les. » Probablement comme le prononça Freud, en 1889, quand sa patiente Emmy von N. lui intima : « Ne me touchez pas, ne me dites rien, laissez-moi parler librement¹. » Pour le médecin viennois, ce fut un eureka : fini le recours à la suggestion pour faire parler l'inconscient de ses patients. Dorénavant, la spécificité de la *talking cure* serait de proposer un dispositif dans lequel les analysants – les patients – s'exprimeraient librement, et où seraient écoutés et déchiffrés leurs dires, même les plus insensés, étranges, obscurs, irrationnels... « Il faut bien que la parole soit entendue par quelqu'un, là elle ne pouvait être entendue par personne », répétait en son temps Jacques Lacan. Manière d'insister :

la parole n'est pas seulement à voir comme le médium de la cure. Pour la psychanalyse, la parole, c'est la cure elle-même.

Un symptôme, ça s'écoute

En cas de souffrances psychiques, notre époque préconise le recours aux thérapies courtes promettant d'éradiquer nos symptômes en quelques rendez-vous. Beaucoup d'entre elles oublient cependant que ceux-ci sont justement à écouter attentivement parce qu'ils ont une valeur. Aux patients qui me demandent parfois un « mode d'emploi pour guérir vite », il m'arrive ainsi de répondre : « En entravant votre existence, votre mal-être ne tente-t-il pas de vous dire quelque chose? Un message à propos de vous-même que vous refusez d'écouter? » S'ils consentent à prendre le temps de l'entendre, alors le travail peut commencer. À tâtons d'abord : pas simple de mettre en mots ses pensées en réactivant les éléments de son histoire. Mais, peu à peu, à force de revenir sur ce qui fait traces, en s'écoutant dire, d'autres chemins se dessinent. Alors, on le sent, on le vit : le langage, qui si souvent nous aliène, cède peu à peu sa place à la parole qui libère.

Une pratique qui nous transforme

Comment rendre compte de la fonction transformatrice de la parole en psychanalyse, de ses puissants effets de réaménagement psychique? Si tangible pour l'analysant, ce qui se passe dans la cure est en même temps si difficilement partageable. Une chose est sûre : être invité à parler, raconter, questionner, associer, élaborer, oui, finalement, ça change tout! Parce que, progressivement, à force de « s'autoriser à pratiquer sa langue comme elle est² », on voit naître sa propre parole et on forge sa voix. On devient capable de parler de soi, de se narrer, ce qui dissipe les barrières imaginaires que l'on avait dressées. En ce sens, toute cure est donc une aventure singulière permettant (enfin) d'affirmer ses propres contours. Pour passer d'un « moi » douloureux et indolent, à un « je » responsable et désirant. Odyssée sublime, vous dis-je.

1. Dans *Études sur l'hystérie* de Sigmund Freud et Joseph Breuer (PUF).

2. Selon l'expression de Dominique Sigaud, auteur de *Dans nos langues* (Verdier).