PASCALE
CHAPAUX-MORELLI

OSONS LA LIBRE ATTITUDE

TOUT POUR SE LIBÉRER DES CONTRAINTES

Flammarion

Extrait de la publication

OSONS LA LIBRE ATTITUDE

Vous ne supportez plus les contraintes d'un planning toujours plus serré, les diktats servis par les magazines de mode, les pressions de votre patron, de votre famille ou de votre entourage ? Osez la libre attitude !

Nourrir un sentiment de liberté au quotidien, c'est vouloir être acteur de sa vie, au lieu de subir les obligations sociales et de s'en remettre à ce qui « se fait », ou à ce que le milieu alentour produit sur nous. Avec les objectifs inatteignables imposés par notre monde moderne, le défi est aujourd'hui de parvenir à s'affirmer en gardant son identité.

Obsession des régimes, servitude aux modèles, frénésie non-stop, vulnérabilité à la manipulation, otage de l'anxiété chronique : nos chaînes sont trop nombreuses. S'interroger, sourire de nos travers et décider de notre propre vie : il ne tient qu'à nous d'y parvenir !

Avec humour et précision, Pascale Chapaux-Morelli déconstruit les mécanismes de l'imbroglio qu'est devenu notre quotidien, puisant dans les champs de la sociologie, de la philosophie et de la psychologie des explications au sentiment si répandu de manque de liberté. Un livre enthousiaste qui apporte des solutions concrètes pour se libérer des carcans.

PASCALE CHAPAUX-MORELLI *est diplômée de l'INALCO, coauteur de* La manipulation affective dans le couple *(Albin Michel, 2010), présidente de l'Association d'Aide aux Victimes de Violences Psychologiques ; elle étudie les dynamiques relationnelles et les phénomènes sociaux.*

Flammarion

12-III N Création Studio Flammarion Couverture : © Buena Vista Images / Getty Images

Extrait de la publication

OSONS LA LIBRE ATTITUDE

Extrait de la publication

Du même auteur

La manipulation affective dans le couple. Faire face à un pervers narcissique, Albin Michel, 2010.

PASCALE CHAPAUX-MORELLI

OSONS LA LIBRE ATTITUDE

Flammarion

Extrait de la publication

© Flammarion, 2012.
ISBN : 978-2-0812-8397-8

Extrait de la publication

Introduction

Embourbés dans un quotidien au rythme affolant et affolé, victimes de nous-mêmes autant que des mille et une contraintes de la vie « moderne », nous manquons de souffle, et ces pressions pourraient bien nous valoir une mise en bière avant l'heure à force de frustrations et d'anxieux renoncements.

Plus ou moins baignés au jus d'un quotidien amer, la potion passe mal et les miracles, de la chirurgie esthétique aux thérapies prêtes-à-blogger, se font aussi rares que les lacs en Atacama. On voudrait mais on ne peut pas ; on pourrait mais on ne veut pas… De nombreux penseurs ont pourtant fait la danse de la pluie maintes fois autour du thème brûlant de la liberté, énonçant chacun des idées souvent judicieuses, pendant que des dictateurs continuaient de passer leurs citoyens à la moulinette.

Des jougs ont cependant été renversés : la liberté est une pensée d'actualité, mais elle est de ces denrées qui manquent d'autant plus qu'on y a goûté… avec un risque de bénéfique contagion. La liberté a ceci de bien : c'est un concept précis et vague à la fois. La liberté est

un mot qui parle, expressif d'un contenu mais, comme les nuages dans le ciel, il peut varier, changer de forme selon le lieu et l'époque, se mouvoir en volutes. Il reflète un concept universel et particulier à la fois : l'idée de liberté nous habite telle la sève qui parcourt un végétal, mais chacun l'investit à sa manière et selon le contexte. On sait et l'on ne sait pas. Malgré sa force, le mot nous échappe.

Mais qu'en est-il dans notre quotidien, pour nous qui vivons bien au chaud sous les rayons du progrès ? Pouvoir nourrir un sentiment de liberté au quotidien, non pas en envoyant valser nos références et nos cadres, mais en repensant nos contraintes, car la liberté n'est pas seulement ce concept flou et abstrait, quand il s'agit de détacher des liens autres que ceux de la contrainte physique ; c'est aussi ce à quoi nous renonçons chaque jour par bribes, sans nous en rendre compte, sans y penser, par conformisme, par paresse ou par pression externe. Quand nous sommes loin des horreurs qui parsèment la planète – de plus en plus proches, en réalité, grâce aux médias – comment se déroulent nos journées sous les faux tropiques de l'Occident ?

Nous nous laissons séduire par les images idéales que l'on nous renvoie et nous trouvons tous « de corvée de beauté ». Imprégnés de technologie sans pour autant savoir manier un ouvre-boîte, nous ne vivons plus que par ordinateur interposé, désormais notre organe externe ; quand il tombe en panne, on est à terre, décérébrés, un inutile tournevis à la main. Nous souffrons de la solitude parce que nous ne sommes pas capables d'être seuls avec nous-mêmes, malgré les 4 999 amis du réseau social planétaire, que nous n'avons par ailleurs jamais rencontrés, puisque nous n'en connaissons

Extrait de la publication

vraiment qu'à peine une dizaine. L'anxiété nous guette à chaque coin de soirée mais nous n'avons guère le temps d'y accorder de l'attention, tout au plus d'avaler quelques anxiolytiques, dont la France est le plus gros consommateur en Europe. Même les Nordiques sont moins déprimés. Nous nous raccrochons à l'Autre, qui doit avoir le bon goût de nous aimer passionnément et de renvoyer une image parfaite de notre personne tout en étant assez discret pour s'effacer de notre horizon si une meilleure occasion se présente.

Nos modèles sont impératifs et éphémères, médiatisés sinon rien. Les manipulateurs nous attendent à l'angle de notre peu d'espoir et en profitent pour saccager notre estime déjà faible. L'argent nous fait miroiter un Éden jamais confirmé, mais nous revendons notre or pour payer les traites et enfin, quand c'est possible, nous actionnons la baguette magique du pouvoir sans vergogne ni remords. Bien qu'ayant échappé au pire par rapport à d'autres pays, ne sommes-nous pas coincés, bel et bien emboîtés, entre nos désirs, nos fantasmes, nos peurs et nos horaires ? Pourtant, il ne tient qu'à nous d'améliorer l'ordinaire et de le rendre moins commun, « d'adhérer » à ce que nous sommes vraiment.

Extrait de la publication

1.

Se libérer de quoi, pourquoi ?

« Ma liberté consiste à marcher quand
je veux marcher et que je n'ai point la goutte. »
Voltaire, *Le Philosophe ignorant*

N'est pas Voltaire qui veut et, si nous ne souffrons pas de la goutte, bien d'autres maux et mots viennent freiner notre élan. Souvent, nous sommes pris dans un réticule de contingences dont il suffirait d'élargir les mailles pour mieux se mouvoir. Se donner les moyens de se sentir libre, oser se regarder dans le miroir, non pas pour y chercher les rides, mais pour refuser de se conformer à tout et à tout prix.

Bizarrement, c'est souvent chez les penseurs les plus détachés, les plus apparemment en dehors du monde que l'on trouve des réponses simples à l'imbroglio de notre quotidien, comme si le fait de s'en abstraire leur conférait une vision plus nette, alors que nous-mêmes, limités par une myopie chronique, hésitons, tâtonnons, rechignons et souffrons vainement, prisonniers de plein gré en étant convaincus de tout subir.

Extrait de la publication

« Pourquoi votre esprit se conforme-t-il ? Vous l'êtes-vous jamais demandé ? Vous rendez-vous compte que vous vous conformez sans cesse à un modèle ? Peu importe le modèle en cause, et peu importe qu'il vous soit imposé de l'extérieur, ou par vous-même. Pourquoi ne cessons-nous de nous conformer ? Le conformisme est incompatible avec la liberté, c'est l'évidence même. Pourtant, l'esprit est toujours en quête de liberté – plus grande est son intelligence, sa vivacité, sa lucidité, et plus grande est sa soif de liberté[1] » : tel est le discours d'un penseur qui, toute sa vie, a fui l'étiquette que ses congénères s'appliquaient à lui coller à la peau, celle d'un sage suprême, « l'Instructeur du Monde », rien de moins que cela ! L'homme, né en Inde en 1895, se vit l'objet d'une vénération planifiée et fut pris en charge à l'âge de treize ans par une institution, alors qu'il n'avait évidemment rien demandé. Il se défit bientôt de ce carcan et mit en pratique et en théorie une forme de liberté simple… donc forcément difficile d'accès, car comment appliquer la simplicité à un quotidien compliqué ?

Heureusement, la liberté d'être et de penser prend des chemins multiples et tout le monde s'y intéresse, les artistes en premier, puisqu'ils expriment à travers leur art une façon personnelle de « pratiquer » la vie. À propos de son poème intitulé « Liberté », Paul Éluard dit ceci[2] : « En composant les premières strophes [...], je pensais révéler pour conclure le nom de la femme que

1. Jiddu Krishnamurti, *La Première et Dernière Liberté*, Stock, 1995.

2. Lors d'une conférence de 1952, par Marcelle Dumas et Lucien Scheler, dans *Œuvres complètes*, Bibliothèque de la Pléiade, Gallimard, 1968.

j'aimais, à qui ce poème était destiné. Mais je me suis vite aperçu que le seul mot que j'avais en tête était liberté. Et par le pouvoir d'un mot/Je recommence ma vie/Je suis né pour te connaître/Pour te nommer/Liberté. Ainsi la femme que j'aimais incarnait un désir plus grand qu'elle. Je la confondais avec mon aspiration la plus sublime. Et ce mot, liberté, n'était lui-même, dans tout mon poème, que pour éterniser une très simple volonté, très quotidienne, très appliquée, celle de se libérer de l'occupant… »

Et pour vous, pour moi, et pour chacun de nous, où se situe la liberté ? N'est-ce pas un souhait quotidien, au vu de tout ce qui nous incombe, soit qu'on se l'impose, soit que la contrainte provienne de l'extérieur ? Même en tant de paix, n'avons-nous pas tous un ou plusieurs « occupants » qui nous empêchent de profiter pleinement d'un sentiment censé constituer l'essence de l'être humain ?

Être libre, c'est choisir ses ennuis. Être heureux, c'est ne garder que les meilleurs… !

Pourquoi on veut être libre : Le premier qui s'en sort réveille l'autre

« Je suis libre et extrêmement contrainte », explique Aïcha, journaliste de trente-trois ans, mère de jumeaux. « Libre parce qu'ici je ne suis pas obligée de porter le voile ; je peux travailler et mener ma vie comme je l'entends : pour moi, la liberté "de base" est donc avérée, mais ça ne suffit pas pour se sentir tout à fait bien dans sa peau. Je me réfère à tous les codes, les règles qu'il faut respecter pour rester dans le système social :

Extrait de la publication

être toujours impeccable, tirée à quatre épingles, bien présenter, comme on dit… Si possible, rester mince ; faire partie de réseaux sociaux sur Internet – alors que j'ai horreur de ça ! Aujourd'hui si on ne veut pas être marginalisé, il faut suivre des diktats. Pour plus de facilité, un peu par faiblesse, par fatigue ou par crainte, on se laisse entraîner dans des démarches qui ne sont pas les nôtres au départ. C'est cela qui me donne l'impression de ne pas être libre. Je pense qu'il faut savoir s'arrêter, mettre des limites à ce que l'environnement ou l'époque nous imposent. On peut dire basta. Il ne s'agit pas de ramer radicalement à contre-courant ; je pense seulement que l'on n'est pas obligés de courir la tête dans le guidon sans jamais la relever, parce que, sinon, on se perd de vue, on ne sait plus qui on est. »

On pourrait presque dire qu'il existe autant de libertés que d'êtres humains, tant il s'agit d'un ressenti personnel, intime. Ses champs sont cependant communs à tous : liberté psychologique, morale, politique, métaphysique. Liberté de penser, d'agir, liberté d'expression. Selon les époques, on accorde plus d'importance à tel ou tel versant ; le domaine moral lorsque des philosophes surent apporter des Lumières ; l'aspect politique quand il a été question de renverser des régimes jugés obsolètes ; la liberté d'expression là où des dictatures imposent une seule voix et musellent les médias. De nos jours, sans doute, une liberté psychologique, l'Autre étant souvent considéré comme un concurrent plus que comme un partenaire, un ennemi plus qu'un allié. La phrase la plus banale concernant la liberté ne consiste-t-elle pas à dire que « la liberté se termine là où commence celle d'autrui », et vice versa ? Jean-Paul Sartre, parmi les auteurs modernes, s'est intéressé à cette

Extrait de la publication

limitation réciproque : autrui représente « une liberté au-delà de ma liberté, une situation par-delà ma situation ». Sous le regard omniprésent d'autrui, « je suis en esclavage » et la liberté de l'Autre représente « l'aliénation subtile de toutes mes possibilités ». « Dès lors que j'existe, j'établis une limite de fait à la liberté d'Autrui, je *suis* cette limite et chacun de mes projets trace cette limite autour de l'Autre. […] La véritable limite de ma liberté est purement et simplement dans le fait qu'un autre me saisit comme autre-objet. […] Ainsi, sur quelque plan que nous nous placions, les seules limites qu'une liberté rencontre, elle les trouve dans la liberté[1]. »

Mais, à la différence de nombre de sujets qui mettent aujourd'hui en œuvre une perversion relationnelle en rejetant autrui, en ne le voyant même pas, Sartre signifie l'interagir « en situation » : « Par cette reconnaissance libre d'autrui […], j'assume mon être-pour-autrui, quel qu'il puisse être, et je l'assume précisément parce qu'il est mon trait d'union avec autrui. » Le philosophe ne se limite pas à établir que l'homme étant « en situation », il est donc aussi « en » autrui et « par » lui. La reconnaissance de soi qui advient par la reconnaissance par autrui implique le sens aigu de la responsabilité, le fait que chacun « réponde » de ses actes et, symétriquement, les revendique, c'est-à-dire qu'il puisse les affirmer.

Aussi, laissez de côté l'idée qu'être libre, c'est faire ce que l'on veut, sans aucun conditionnement, n'en faire qu'à sa tête, car c'est le contraire. Qu'on abandonne la pensée simplette du « un pour un, et tous pour rien », parce que ce n'est pas le sentier de la liberté, mais celui de la guerre ! La guerre avec l'Autre, comme si sa seule

1. Jean-Paul Sartre, *L'Être et le Néant*, Gallimard, 1943.

existence nous menaçait et qu'il ne fallait par conséquent agir qu'avec des œillères prétendues protectrices d'un Moi nombriliste et aride. Plus on est responsable, plus on est libre. La responsabilité est un signe de liberté.

Des grands penseurs aux petits pansements

Maints auteurs se sont penchés sur l'invraisemblable idée de liberté ; invraisemblable car si proche et si inaccessible à l'entendement dans sa globalité. Peu vraisemblable, l'être humain étant toujours si « lié », ou si peu délié, comme on veut. Jamais vraiment atteinte, encore plus difficile à définir qu'à toucher du doigt.

Platon considère pour sa part que le corps relevant du domaine de la nécessité, la liberté concerne l'âme, et elle seule. Pour Aristote, la délibération et le choix sont les leviers de « l'acte libre », sachant que choix et désir – ou même, volonté – ne se confondent pas, car le choix n'est pas une démarche spontanée, c'est le résultat d'une « délibération » capable de prendre en compte à la fois le possible et le contexte, les circonstances. Dans ce cas, l'être libre est un être qui réfléchit avant de mettre en œuvre ses agissements. Une réflexion que nous appliquons peu, nous qui traînons tous et toutes des chaînes par paquets. Des jougs qui n'en sont pas moins lourds à supporter au quotidien. Nos chaînes modernes entravent notre être, notre créativité, et dénaturent nos désirs en les modelant (par le biais d'un véritable esclavage à la beauté, de la soumission incontournable à la technologie, etc.).

Tous les penseurs ne sont pas d'accord sur la liberté, mais peu importe : la liberté fait peut-être partie de ces essences volubiles qui changent avec le temps, malgré la

Extrait de la publication

force de l'idée de fond. Si, pour Sartre, la liberté se montre au grand jour à travers l'angoisse, dans un monde où l'homme est « condamné à être libre » (puisque responsable), il en va tout autrement pour un auteur tel que Nietzsche, pour qui la liberté se conquiert à l'arraché. Véritable empêcheur de tourner en rond et trouble-fête du « bonisme », Nietzsche n'a pas la vision fleur bleue des idéalistes ; il mâche et recrache un amalgame cru et dur : « La valeur d'une chose réside parfois non dans ce qu'on gagne en l'obtenant, mais dans ce qu'on paye pour l'acquérir, – dans ce qu'elle coûte. […] Qu'est-ce que la liberté ? C'est avoir la volonté de répondre de soi. C'est maintenir les distances qui nous séparent. C'est être indifférent aux chagrins, aux duretés, aux privations, à la vie même. C'est être prêt à sacrifier les hommes à sa cause, sans faire exception de soi-même. Liberté signifie que les instincts virils, les instincts joyeux de guerre et de victoire, prédominent sur tous les autres instincts, par exemple sur ceux du "bonheur". L'homme devenu libre, combien plus encore l'esprit devenu libre, foule aux pieds cette sorte de bien-être méprisable dont rêvent les épiciers, les chrétiens, les vaches, les femmes, les Anglais et d'autres démocrates. L'homme libre est guerrier. – À quoi se mesure la liberté chez les individus comme chez les peuples ? À la résistance qu'il faut surmonter, à la peine qu'il en coûte pour arriver en haut[1]. »

On n'ose imaginer le destin funeste et ridicule d'une femme anglaise, chrétienne, épicière et démocrate ! Avec lui, si vous aviez cru vous en sortir avec un simple

1. Friedrich Nietzsche, *Le Crépuscule des idoles, ou Comment on philosophe au marteau*, « Flâneries d'un inactuel », GF-Flammarion, 1985.

Extrait de la publication

désir de bonheur, pensant que la liberté puisse en être la voie royale, tout est à revoir. La liberté s'arrache couteau dans les dents, dans un élan qui mène corps perdu et bride abattue à un affrontement, quel qu'il soit.

Il faut aussi du courage et le sens du sacrifice (que Nietzsche, loin d'être une mauviette, ne renie jamais). On notera aussi le caractère « joyeux » de la démarche de conquête de la liberté : un défricheur enragé mais content, satisfait de ce qu'il accomplit. Si vous êtes anglais, femelle ou que vous vendez des primeurs, évidemment ce sera plus difficile…

Mais, abandonnons l'assaut guerrier du philosophe allemand pour nous tourner vers des penseurs actuels, peut-être plus près des considérations contemporaines. Les deux philosophes Frédéric Worms et Raphaël Enthoven dressent dans un entretien[1] un panoramique du concept et l'appréhendent sous différents angles : « La peine par excellence, c'est la privation de la liberté, par la prison. » Cela montre en effet combien la liberté est un « bien » précieux pour l'être humain, et combien la contrainte physique est punitive, même si la prison ne sert pas seulement à punir, mais aussi à soustraire un individu dangereux au contact social.

— Peut-on vraiment me priver entièrement de ma liberté ? demande Raphaël Enthoven.

— Comme rapport au monde, mais pas comme rapport à moi-même, répond Frédéric Worms, qui souligne qu'il reste toujours un quant-à-soi, une ressource interne précieuse et enfouie en chacun de nous.

1. Entretien transmis sur Arte le 29 avril 2010.

Extrait de la publication

Une ressource en effet très utile lorsqu'on a par exemple à surmonter un détachement douloureux, à se libérer d'une dépendance vis-à-vis d'un manipulateur, comme nous le verrons, ce qui m'amènera à parler de « liberté et solitude ». En effet, cette forme de liberté, ce résidu intouchable, dans l'esprit et dans l'âme, dépend d'une qualité du rapport à soi, d'une capacité à « être soi, avec soi », non pas en termes de repli, mais en tant que regard intérieur, de et vers l'intérieur.

Plus avant, Worms indique que « l'on peut oublier qu'on est libre » et « que l'on prend conscience de sa liberté quand on nous l'enlève ». C'est vrai, l'être humain est distrait. Serait-ce que l'on ne sait pas profiter de ce que l'on a et que l'on sous-estime tout, sans vraiment s'attarder à en savourer la présence ?

Pour finir, Worms énonce des pensées qui ouvrent des perspectives, comme l'idée que la liberté ne précède pas l'acte mais qu'elle y est immanente. « Le moment de la liberté, c'est aussi la réflexion après l'acte […] l'on ne peut pas penser la liberté seulement pour soi [il y a toujours] une idée d'universel » et « la liberté se nourrit d'être transmise ». Le philosophe souligne ici qu'être libre, cela n'a rien à voir avec une « petite » aspiration personnelle qui tendrait vers l'accomplissement « étriqué » d'un désir. Il existe un souffle plus ample, qui permet d'aller plus loin. Cette respiration libératrice passe, c'est certain, par une forme de solitude de soi avec soi, une solitude positive, opposée à l'isolement comme source de souffrance.

Extrait de la publication

Liberté et solitude : Bien avec soi-même

Debout les gars, réveillez-vous…

… On ne va pas « au bout du monde » comme dans la chanson… mais presque : on va au bout de soi. Il faut ici bien s'entendre sur le mot « solitude ». Il ne s'agit pas d'un état d'isolement vécu comme une souffrance, ni d'une absence imposée de contacts humains, ou d'une détresse relationnelle due au néant, mais d'un autoregard, d'un état de conscience aiguë de soi et, surtout, de la capacité à « être seul », c'est-à-dire à s'assumer, à agir pour soi et par soi sans dépendre pathologiquement d'autrui, des regards et des avis extérieurs. Une forme de maturité, de maturation ; le contraire de la peur et de l'anxiété. Ne pas avoir peur en étant « tout seul ». L'auteure Jacqueline Kelen a écrit de merveilleux passages sur ce sujet, mettant en relief toute l'angoisse de l'humain du monde moderne, propre à l'éloigner de lui-même et, donc, d'un état de liberté : « Hantés par le spectre de l'exclusion et par l'obsession du travail, considéré comme seule raison de vivre, les hérauts du monde moderne mélangent allègrement solitude, isolement et sentiment de solitude pour en faire un ennemi unique qu'ils terrasseront par des moyens financiers et par l'assistance psychologique. Or, l'isolement est un fait d'ordre géographique, sociologique ou économique et peut être réparable ; le sentiment de solitude traverse l'existence de tout être qui pense et qui ressent et il touche le domaine affectif autant que le monde de l'âme ; quant à la solitude, elle ne représente pas une fatalité mais une liberté[1]. »

1. Jacqueline Kelen, *L'Esprit de solitude*, Albin Michel, 2005.

Extrait de la publication

Table

Introduction 7

1. Se libérer de quoi, pourquoi ? 11
2. Se libérer de la perfection 33
3. Se libérer des modèles et des étiquettes 67
4. Se libérer de l'argent et de la technologie 97
5. Se libérer de l'anxiété et de la frénésie 131
6. Se libérer des manipulateurs 165
7. Se libérer de la dépendance affective 203
8. Se libérer du (désir de) pouvoir 227

Conclusion 253

Bibliographie 255

Composition et mise en page

NORD COMPO
multimédia

N° d'édition : L.01ELKN000409.N001
Dépôt légal : mars 2012

Extrait de la publication