

Introduction

Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes ; c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres.

N. Mandela

Chaque être humain se trouve très tôt confronté aux limitations et au refus, donc à la frustration. Ces épreuves de la réalité nous obligent à faire face à l'autre ; nous apprenons à tenir compte de lui, chacun à notre façon. Pour l'enfant, ces butées qui viennent des adultes (ou des plus grands) prennent vite la forme de ce qui est « défendu » ou « obligé » : « Il ne faut pas frapper ta petite sœur, tu dois être gentil avec elle », etc. L'enfant entre ainsi très tôt dans l'univers des contraintes, et regrette le monde sans limite du bébé. Une fois adulte, il garde une certaine nostalgie plus ou moins consciente de ce qu'il croit être l'« âge d'or » de tous les possibles, durant lequel prévalaient la force de l'illusion et la croyance – imaginaire – en sa « toute-puissance ».

Grandir, se socialiser et vivre en relation supposent la prise en compte, puis l'intégration, de quelques « règles du jeu » qui favorisent la vie en société et les échanges. Peu de principes fondateurs ou de valeurs clés sont en fait nécessaires pour permettre l'existence avec d'autres : il s'agit des interdits

d'inceste, de cannibalisme et de parasitage¹, desquels découlent les interdits de meurtre, de mutilation, de torture et de viol.

Tout se brouille lorsque les règles se multiplient, se compliquent, et surtout deviennent arbitraires, valables dans telle famille, telle institution ou telle culture. Au lieu de faire face à quelques rares interdits majeurs, chacun se trouve peu à peu étouffé par un amoncellement de commandements, un bric-à-brac de proscriptions, un enchevêtrement de règlements, tous vécus comme indépassables. L'énergie vitale est perturbée, freinée, éparpillée...

L'enjeu de la libération de tout un chacun, pour parvenir à la maturité psychique et s'humaniser, n'est pas de « faire ce que l'on veut, comme on veut, quand on veut, avec qui on veut », licence parfois prônée un peu rapidement. Non, la liberté à conquérir est notre propre liberté : le but est d'exister par nous-mêmes de manière indépendante, d'exprimer qui nous sommes, de nous déterminer en fonction de notre pensée profonde et authentique, tout en souhaitant aux autres de vivre également ainsi, en cherchant à les comprendre, à les connaître mieux. Ce désir de liberté vraie exige de se débarrasser du fatras de nos empêchements intérieurs, car il n'est de servitude que volontaire, comme l'affirmait Étienne de La Boétie. Partons donc en exploration, à la recherche de ce que les psychanalystes appellent le « surmoi »...

1. Au sens propre du terme. L'enfant ne peut grandir que si on lui interdit de s'appuyer systématiquement sur une autre personne.