

Véronique Aïache

L'ÉLOGE
DE LA
liberté

Parce que c'est si bon de choisir



Flammarion

N'en déplaise aux philosophes qui depuis l'Antiquité y vont de leurs interprétations, la liberté reste une question populaire. S'agit-il de la possibilité de penser et d'agir sans barrière ni interdit? Parle-t-on de l'absence du devoir et donc de contrainte? Est-il question d'un état de fait ancré dans une réalité universelle ou d'un ressenti existentiel relatif à chacune des consciences?

Le but ici n'est pas tant de comprendre ce que signifie «être libre», mais plutôt de diagnostiquer dans l'absolu ce qui nous empêche de l'être. Identifions les prisons affectives et sociales pour mieux nous en évader. Ne plus confondre l'astreinte émotionnelle propre à tout individu avec les obligations que le collectif lui édicte. Dissocier les chaînes dont nous pouvons nous défaire de celles auxquelles on ne peut pas échapper. En un mot, choisir de subir ou choisir d'être – ou plutôt de se sentir – libre.



Veronique Aiache est journaliste, spécialisée dans le bien-être. Elle est l'auteure, chez Flammarion, de L'Art de la quiétude et de L'Art de ralentir.

Flammarion

ÉLOGE DE LA LIBERTÉ

Véronique Aïache

ÉLOGE DE LA LIBERTÉ

Parce que c'est si bon d'avoir
le choix

Flammarion

© Flammarion, Paris, 2019
978-2-0814-7320-1

À mon Papou chéri, qui m'a choisi pour fille
et que j'ai choisi d'aimer.
Conformément aux possibles que nous offre
notre pleine liberté.

Il n'y a point de mot qui ait reçu plus de différentes significations que celui de liberté.

De l'Esprit des Loix – Montesquieu

Sommaire

ENTRÉE LIBRE	11
Choisir, c'est être libre	13
En toute subjectivité	15
PREMIÈRE PARTIE.	
L'EMPRISE DES SENS	19
Aux portes de l'histoire	21
Entre théories et réalité	37
Les contraintes de la libre nécessité	39
Les limites du libre-arbitre	45
D'une contrainte à une autre	51
Être libre dans la contrainte	57
Ces émotions qui nous gouvernent	61
La carte du cœur	75
SECONDE PARTIE.	
LES POUVOIRS DU CHOIX	77
Décidons-nous de tout ?	79
Toujours libres de choisir ?	93
On ne choisit pas d'aimer	99
TROISIÈME PARTIE.	
LA LIBRE ATTITUDE	101
Comprendre pour se libérer	103
Libre d'être soi	107

Le choix de la connaissance	113
Question de vocabulaire	117
Libérer son temps	121
Libérer les trop pleins de pensées	127
Se libérer des diktats de l'apparence	131
Libérer son espace vital	135
Se libérer de l'influence	141
Se libérer de ses doutes	147
Se libérer du complexe d'infériorité	153
Se libérer du pessimisme	157
Se libérer du trac	161
Se libérer de la fièvre acheteuse	165
Se libérer du deuil	169
Se libérer de ses phobies	173
Se libérer de son quotidien	177
Libérer sa créativité	181
À méditer	185
BIBLIOGRAPHIE	187
REMERCIEMENTS	189

ENTRÉE LIBRE

Ce sont les choix qui ouvrent
les chemins de la vie.

LES NOUVELLAIRES – SONIA FRISCO

CHOISIR, C'EST ÊTRE LIBRE

Il y a des livres que l'on croise comme ça, au hasard de l'étal d'un magasin. Rien ne prédestine à le feuilleter. Encore moins à l'acheter. Et pourtant, il y a un mot imprimé sur la couverture. Ce mot qui accroche le regard et percute l'inconscient. Naît l'envie de lui tendre la main. Alors on s'arrête, on prend le livre, on le retourne pour découvrir brièvement l'intention de l'auteur. On regarde bien sûr aussi son prix. On évalue l'intérêt de l'investissement, et puis on le repose. Ou pas. On choisit à cet instant précis de rentrer plus vite à la maison ou de perdre de précieuses minutes, debout dans une des files d'attente qui précèdent les caisses. On décide de renoncer à l'appel du mot de la couverture, de faire taire la musique des pensées qu'il réveille, ou de manquer le prochain bus au risque d'essuyer quelques réprimandes familiales. On opte à ce moment-là pour l'écoute de ses aspirations ou pour l'obéissance à la volonté d'autrui.

Finalement, la vie n'est faite que de ça. De petits choix anodins comme de grands, bien plus fondamentaux. Quoi qu'il en soit, dans un cas comme dans l'autre, même si l'âme livre sans cesse bataille à la conscience, même si l'étau du devoir étrangle parfois si fort qu'il nous faille plier le genou, le choix peut être considéré comme la seule liberté dont nous disposons réellement. De façon incontestable et absolue. Nous demeurons libres d'accepter les impératifs imposés par notre société et par nos engagements. Libres aussi de se défaire du joug de nos reliefs émotionnels, d'une éducation moralisatrice et d'un passé trop présent. Nous avons tous en nous la capacité de préférer voir plein le verre à moitié vide et de faire de l'insoumission un art de vivre dans le respect de l'autre.

EN TOUTE SUBJECTIVITÉ

L'humanité est une suite discontinue
d'hommes libres qu'isole
irréremédiablement leur subjectivité.

SIMONE DE BEAUVOIR

N'en déplaise aux philosophes qui depuis l'Antiquité y vont de leurs interprétations, la liberté reste une notion complexe. S'agit-il de la possibilité de penser et d'agir sans barrière ni interdit ? Parle-t-on de l'absence du devoir et donc de contrainte ? Est-il question d'un état de fait ancré dans une réalité universelle ou d'un ressenti existentiel relatif à chacune des consciences ?

Certes, chercher à déterminer la liberté peut prendre des allures d'épopée métaphysique aussi vaste que passionnante. Sous réserve, bien sûr, de trouver à l'arrivée une définition unique, capable d'accorder tous les violons. Seulement voilà : le but ici n'est pas tant de

comprendre ce que signifie « être libre », mais plutôt de diagnostiquer dans l'absolu ce qui nous empêche de l'être.

Interrogez en effet un jeune enfant sur la définition qu'il a de la liberté. Prenons le pari qu'il ne parlera pas plus de la guerre de Sécession et de l'abolition de l'esclavage que de la Révolution française et la prise de la Bastille. Cette liberté politique lui étant acquise, il y a peu de chance pour qu'il explique ce que signifie pour lui « être libre » en s'appuyant sur les combats menés par l'Humanité pour récupérer le plus légitime de ses droits. En revanche, il n'y aura rien d'étonnant à ce qu'il réponde que la liberté revient à disposer de son temps à sa guise sans que rien ni personne ne dicte sa conduite. Aller au lit à l'heure de son choix, manger et jouer quand bon lui semble ou encore être en vacances, loin de la discipline scolaire, de l'autorité d'un professeur et des injonctions éventuelles de ses camarades. Posez ensuite la même question à l'amoureuse tributaire de sa passion, à l'artiste soumis au bon vouloir du public, à l'employé inféodé par sa hiérarchie, au citoyen né sous un régime tyrannique, au

malade pris au piège d'un corps affaibli... Il est fort probable que chacun décrira la liberté telle qu'il la fantasme ou la perçoit, par opposition à ce qui fait obstacle à ses choix de vie. Chacun à sa manière évoquera ce qui fait entrave aux élans de son identité, à ce qui bâillonne ses envies et le dépossède d'une latitude d'agir, de ressentir ou de penser. Tout individu positionnera la liberté là où il a le sentiment d'en être privé, et ce, autant sur un plan physique que d'un point de vue affectif.

Voilà pourquoi quel que soit le regard que l'on y pose, la liberté demeure possible à la fois partout et nulle part en même temps. Partant de là, y plonger ses méninges sans risquer de tomber dans les profondeurs abyssales de l'existentialisme oblige à la contradiction. À savoir, s'efforcer de limiter l'illimitable. En faire ici l'éloge consistera donc à identifier les prisons affectives et sociales pour mieux s'en évader. Ne plus confondre l'astreinte émotionnelle propre à tout individu avec les obligations que le collectif lui édicte. Dissocier les chaînes dont nous pouvons nous défaire de celles auxquelles on ne peut pas échapper. En un mot, choisir de subir ou choisir d'être – ou plutôt de se sentir – libre.

