



Liberté et joie

Nous sentir libres quoique nous vivions - quelques partages de notre point de vue, on ne peut plus subjectif !

La liberté. Cette valeur si chère à nos cœurs fait la une de la déclaration universelle des droits de l'homme et du citoyen. Être libre de se déplacer, de se réunir, de s'exprimer, de penser, de croire et d'exercer une activité professionnelle sont des droits fondamentaux. Une telle liberté n'est pas si ancienne dans l'histoire de l'humanité, quelques centaines d'années seulement. Elle nous paraît naturelle à nous occidentaux mais reste peu présente ou fragile dans de nombreux pays.

Et aujourd'hui, nous voici dans une période où cette liberté est mise en cause et cela nous interpelle, nous remue. C'est peut être justement l'occasion d'aller un pas plus loin dans l'exploration de ce qu'être libre signifie vraiment, de revisiter cette notion de liberté qui est d'ailleurs très liée à l'autonomie, autre grande conquête de ces derniers siècles.

Comment pouvons nous rester libres et autonomes dans cet environnement et cette période ? Et puis surtout, comment pouvons-nous reconnecter notre joie et nos ressources au-delà de tout cela ?

Nous allons explorer ici avec vous l'idée que notre liberté est inaliénable et que c'est dans ce type d'expérience que nous pouvons vivre pleinement notre humanité.

Il y a, selon nous, différentes manières de vivre la situation actuelle. Elles sont des opportunités de nous sentir libres et aux commandes.

Libre ce n'est pas indépendant



Nous entendons souvent que notre liberté s'arrête là où celle des autres commence. Cette expression qui paraphrase un proverbe bien connu indique que la zone de liberté serait donc hors de la présence de l'autre. Ce que je veux, où je veux, quand je veux, comme je veux sans que personne ne s'y oppose. Mais dans ce cas là, nous ne sommes pas vraiment libres, nous sommes indépendants, c'est à dire...seuls. Une autre façon de voir, serait que la liberté réside entre les stimulations que nous recevons et les choix d'actions que nous faisons. Définie ainsi, c'est le contraire de l'état de soumission et de dépendance. Elle rejoint notre responsabilité. Comme nous sommes des êtres de relations, nous exerçons et ressentons notre liberté en lien avec l'autre. Nous avons en effet à répondre à ce qui arrive à la suite de nos choix et même de ceux des autres. C'est l'interdépendance. Notre liberté commence où commence celle de l'autre. Dans la liberté, nos actions se font donc dans un contexte relationnel omniprésent.

L'un des exemples les plus flagrants de ce changement de paradigme, c'est notre positionnement face aux enjeux climatiques. De plus en plus de personnes prennent en compte l'impact global pour l'humanité à long terme, de leurs choix de déplacement, de nourriture, de logement, de chauffage, de vêtements, et même de leur choix d'avoir ou non des enfants.

Mais alors, dans cette période actuelle où, en raison de la sensation de danger imminent et de la nouveauté d'une telle situation, les mesures prises sont parfois

vécues comme des atteintes à nos droit fondamentaux imposées, comment faire face à tous ces changements tout en nous sentant libres ?

Se réappropriier la décision



Certes, nous vivons aujourd'hui un grand nombre de règles nouvelles assorties de contrôles et de sanctions, limitant l'exercice de notre liberté et nuisant à nos besoins sociaux. Cette situation contraste avec ce que nous avons l'habitude de vivre. Cette forme de privation de libertés est décidée par nos gouvernements pour éviter une surcharge des hôpitaux qui impliquerait que des malades ne puissent plus être soignés ou accompagnés dans leur fin de vie.

Cela résulte d'une délégation de pouvoir en fait. Nous avons délégué l'autorité de prendre ce type de décision via un processus électoral. Ainsi, les mesures sanitaires ne sont donc plus des décisions extérieures qui s'imposent à nous, mais quelque chose que nous avons indirectement décidé, via un système auquel nous appartenons, peu importe pour qui nous avons voté. Si nous acceptons de le voir ainsi, cela nous libère des logiques de soumission/révolte dans lesquelles nous pouvons avoir tendance à nous enfermer. Personne ne nous impose rien, ce sont justes des conséquences de nos actions collectives.

Après, ces décisions sanitaire peuvent ne pas nous convenir, et là aussi nous avons une forme de liberté. Liberté de dire notre opinion déjà, ce qui n'est pas rien si l'on regarde ce qui se passe dans de nombreux pays, mais aussi de décider, en notre âme et conscience de respecter ou de ne pas respecter les règles. Les conséquences seront simplement différentes, et nous aurons à y répondre, toujours en toute liberté.

Être libre implique de s'informer



Vous l'aurez compris, notre liberté va de pair avec notre responsabilité, et donc notre capacité à percevoir les conséquences de nos actions et de celles des autres. Or, la complexité du monde qui nous entoure est une évidence. Donc, pour pouvoir exercer notre liberté, nous avons besoin d'explorer cette complexité, de faire preuve de curiosité, d'esprit critique et de recul ; en un mot : de nous informer. Pour nous y aider, les médias en sont un moyen important.

Les médias sont fort critiqués dans cette période. En particulier parce qu'ils jouent le rôle d'amplificateur d'angoisse en diffusant plus que proportionnellement des informations inquiétantes, inutilement accompagnées de charge émotionnelle et parfois même erronées. En même temps nous avons besoin d'eux, pour nous informer et exercer notre liberté. En effet, de la même manière que nous déléguons au gouvernement le soin de prendre des décisions collectives, nous déléguons en quelque sorte aux médias, lorsque nous les utilisons, la collecte d'informations sur une question qui nous intéresse. Là encore, si nous avons conscience de cette liberté de choix, notre positionnement face aux différents médias est beaucoup plus libre, efficace et confortable.

Quand nous les choisissons et les utilisons avec recul et de manière adaptée, les médias nous permettent de rassembler une foultitude d'informations pour nous éclairer dans nos décisions et sur les décisions des autres. C'est du boulot bien sûr, car il faut chercher, être à l'écoute des faits, exercer notre esprit critique et notre logique, ne pas prendre nécessairement les avis qui nous sont proposés pour argent comptant, et avoir suffisamment de recul pour pouvoir envisager plusieurs points de vues parfois divergents. Pourtant, si nous ne faisons pas cela, nous sommes comme des moutons de Panurge et, finalement nous contribuons à la prison de désinformation qui peut se construire autour de nous. Nous sommes spectateurs, consommateurs. Nous ne sommes pas les bergers de notre vie, mais les moutons de celles des autres.

Le travail critique et d'investissement dans la compréhension du monde, au delà de nous libérer, contribue à la joie dans notre existence. N'est-il en effet pas beaucoup plus stimulant, intéressant et finalement joyeux de saisir certains aspects d'une réalité complexe plutôt que de ne rien y comprendre ?

Nous pouvons aussi décider d'écouter et de faire confiance à des personnes éclairées et accepter qu'il y aura toujours à apprendre, à découvrir. Et cela, finalement, lorsque nous le choisissons, c'est joyeux.

Ecouter nos émotions et rencontrer nos besoins



Maintenant que nous avons collecté des informations sur le monde qui nous entoure et son fonctionnement, nous allons probablement vivre des émotions plus ou moins fortes face aux impacts que cela entraîne dans nos vies et nos actions, et c'est bien normal. Les émotions que nous pouvons ressentir dépendent d'une personne à l'autre. Face à une décision telle que le confinement par exemple, certains seront soulagés, d'autres ravis de cette période plus calme qui s'annonce, d'autres encore auront de la colère ou de la peur, ...

Cette diversité d'émotions ressenties manifeste bien que la réaction à un événement donné nous est propre, nous appartient et souligne que c'est à chacun de nous d'y répondre. Une même décision est accueillie par chacun selon ses critères, son contexte, sa vision du monde. Considérer que nous sommes responsables de ce que nous ressentons, qui est d'ailleurs un des traits fondamentaux de notre conscience et de notre humanité, nous rend fondamentalement acteurs de notre vie et de notre devenir, et met en évidence notre liberté. Responsable n'implique en aucun cas une

logique de faute, c'est simplement considérer que c'est à nous de choisir ce que nous en faisons.

L'écoute de nos émotions est donc une étape nécessaire mais pas suffisante de l'exercice de notre responsabilité. Il reste encore à les exprimer et à rencontrer nos besoins sous-jacents. Et c'est sur cet aspect-là que nous pouvons particulièrement vivre notre liberté.

Prenons l'obligation de couvre-feu par exemple. Nous pouvons ressentir de la colère devant cette atteinte à ce que nous pouvons considérer comme une liberté naturelle. Peut-être aurons-nous peur aussi, de comment nous allons faire avec ce nouveau cadre. Il se peut que nous nous sentions également tristes, de ce que nous perdons (contacts, activités en soirée, ...). Et enfin, nous pouvons aussi ressentir de la joie ou du soulagement parce que la mesure nous rassure et ouvre de nouvelles options. Colère, tristesse et peur diminuent lorsqu'elles sont exprimées dans un contexte adapté. La joie au contraire, s'amplifie quand elle est partagée.

Exprimer nos émotions va nous permettre de cheminer, prendre du recul, et d'identifier nos besoins sous-jacents (Voir [L'écharpe #16 - Le recul, un pas de côté pour aller plus loin](#)).

Prenons la colère. Cette émotion nous donne aussi de l'énergie pour changer les choses. Par exemple, si le couvre-feu nous prive d'une activité avec des amis, comment pouvons-nous utiliser l'énergie que la colère nous apporte au service de notre besoin : l'échange de qualité entre humains. Et peut-être que si nous écoutons notre besoin véritable, le plus profond, nous allons pouvoir mettre en œuvre des solutions créatives pour le rencontrer : organiser des échanges en journée par exemple, passer des moments de qualité avec notre famille, appeler plutôt que rencontrer les amis, en profiter pour revisiter les relations qui sont vraiment importantes pour nous et mettre de l'énergie pour contacter ces personnes, et leur dire combien elles comptent pour nous....

Exprimer nos émotions et rencontrer nos besoins nécessite du courage dans notre société, où les émotions sont souvent dénigrées, voire même considérées comme un handicap. Le courage de regarder les choses en face, de ne pas faire comme si nous étions tout puissants, comme si nous pouvions éviter la mort...

Nous sommes tous mortels



Le boulier compteur des seuls décès plus ou moins liés au Covid peut, pris sans recul, nous enfermer dans une illusion déprimante renforcée par notre sentiment de subir une sorte de catastrophe collective.

Et pourtant, des voix s'élèvent, de plus en plus nombreuses, pour nous rappeler que la mort est finalement au bout de notre chemin à tous et que ce qui compte ce n'est pas l'arrivée, c'est le chemin. La mort n'est pas l'opposé de la vie, elle en est simplement une étape, au même titre que la naissance. Il n'y a pas de mort sans vie et il n'y a pas de vie sans mort. Ainsi, in fine, lutter contre la mort, c'est lutter contre la vie.

Chaque décès reste bien sûr une épreuve à traverser pour la personne et ses proches. En même temps cette manière dont nous égrenons quotidiennement le nombre de décès est fondamentalement enfermante. Nous choisissons de compter les morts plutôt que les personnes guéries, sans même prendre en compte les facteurs de surmortalité. Nous alimentons donc cette angoisse de la mort, qui, si nous prenons un peu de recul, peut être vue comme une absurdité car elle nous amène à lutter contre quelque chose d'inéluctable.

A l'inverse, si nous accueillons l'opportunité que nous donne cette pandémie de parler des vies vraiment vécues, heureuses, dont la mort est une étape, la perspective est toute autre. C'est finalement une chose que nous oublions trop souvent, le fait que nous sommes mortels. Nous le rappeler, la faire revenir au cœur de notre vie, c'est retrouver la conscience de notre finitude et savourer d'autant plus les moments où nous sommes vivants et en bonne santé. Cela nous permet alors de contacter notre humilité, source de notre vraie puissance et nous invite à vivre une vie qui a du sens, et à la vivre pleinement...en toute liberté



Notre liberté se situe au niveau de l'être. Ce n'est pas quelque chose que nous avons, c'est quelque chose que nous sommes. Et comme tout ce qui touche à notre être, d'un côté, elle nous fascine, et de l'autre elle nous fait peur car elle est intrinsèquement liée à notre puissance et à notre responsabilité.

En cette période de fête, nous vous souhaitons de vous faire le magnifique cadeau d'aller à la découverte de cette liberté et de savourer la joie qu'elle entraîne avec elle.

A l'année prochaine !



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



LOÏC



PASCAL

f in

[Se désabonner](#) | [Gestion de l'abonnement](#)

Notre Dame de Grâce 81800 Mézens FRANCE

6 avenue Van Genegen 1150 Bruxelles BELGIQUE

154 bis rue des gros grès 92700 Colombes FRANCE

MailPoet