

Conquérir sa liberté

C'est une indépendance intérieure. C'est celle qui me permet d'oser être moi-même, en tout temps, avec toutes les personnes qui ont de l'importance à mes yeux. C'est la liberté qui me permet de ne pas avoir besoin de me durcir pour le faire ou de nier l'affection et l'estime que j'ai pour eux.

Je crois que chaque personne aspire à cette liberté qui est, en fait, une liberté intérieure. Je crois même que chacun d'entre nous travaille assidûment à la gagner. Cette liberté correspond à l'idée qu'on se fait d'être bien dans sa peau: être à l'aise d'être soi-même, qu'on soit seul ou en relation avec d'autres personnes.

Même si l'atteinte de cette liberté est un objectif crucial dans notre vie, il peut arriver qu'on y renonce. Mais c'est le découragement devant la difficulté ou l'usure d'avoir beaucoup essayé en vain, qui nous conduit à ce point. Nos essais ne donnent pas les résultats escomptés et on n'a plus l'espoir d'y arriver ou l'énergie de continuer. On opte alors pour laisser faire: renoncer "à être comme on voudrait être" avec son conjoint, son fils, sa mère...

Le plus souvent, ce renoncement s'accompagne d'une distance et d'un refroidissement des sentiments. On abandonne parce qu'on ne sait plus quoi faire, mais le besoin de se vivre librement demeure et le retrait nous laisse triste, sinon amer.

D'autres fois, l'abdication est catastrophique. Ne parvenant pas à être bien dans notre peau, on opte pour les anti-dépresseurs, les anxiolytiques, l'alcool, devenir une bête de travail... Ce choix peut être situationnel, mais pour il peut imperceptiblement devenir définitif.

À quelles conditions est-il réaliste d'aspirer à gagner cette liberté intérieure? Par quel chemin est-il possible de devenir bien dans sa peau et satisfait de sa façon d'être dans toutes ses relations?

Il n'y a pas de recette miracle, mais un chemin bien particulier. On pourrait dire que ce chemin n'est pas tellement fréquenté, parce qu'il est inconnu. Mais il faut reconnaître aussi qu'il rebute, à première vue car il comporte de volumineux cahots qui peuvent décourager celui qui craint de vivre avec ses sentiments. Mais ce chemin est comme certaines montagnes et certaines mers: une fois qu'on devient habile à les fréquenter, aucun autre ne nous paraît meilleur et plus satisfaisant.

Je suis libre lorsque...

... je suis capable de te dire que je t'aime et que ton amour est crucial pour moi
... je peux risquer d'être ridicule pour faire ce qui me plaît
... j'oser montrer que je ne suis pas sûr de moi
... je suis capable de te demander de t'occuper de moi quand j'en ai besoin

... je suis capable d'avouer mon inconfort même devant des gens importants pour moi

... je supporte facilement la critique

... je suis capable de te montrer à quel point je te trouve attirant

... je prends le risque de demander des critiques

... je suis prête à t'avouer mon amour sans être certaine de tes sentiments

...

Je ne suis pas libre lorsque...

... j'attends anxieusement que tu m'aimes

... je renonce à m'exprimer par peur du ridicule

... je bégaie par manque d'assurance

... je te manipule pour que tu t'occupes de moi

... je te cache combien tu me séduis

... je croule sous la critique

... je me hais de rougir en m'exprimant

... j'ai besoin qu'on m'approuve mais je n'ose pas le demander

... je cherche à capter l'attention en faisant mine de rien

... je considère mes besoins affectifs comme infantiles

... je m'excuse lorsque tu n'aimes pas ce que je ressens

Michelle Larivey Psychologue

" [La lettre du psy](#) "

Volume 3, No 4: Avril 1999

Le titre "Conquérir sa liberté"