

Aimer sans perdre sa liberté

Ce texte a été rédigé à partir de notes prises par un participant lors de la **conférence d'Yvan Phaneuf**, le 14 mars 2008 à Sébazac (12). Elle était organisée par les associations "MAN-Aveyron Conflits Sans Violence" et "IFMAN sud-ouest". Elle a rassemblé plus de 200 participants.

Deux besoins affectifs : amour et liberté. Ces deux besoins sont souvent vécus en opposition. Yvan Phaneuf nous propose de regarder ces deux besoins dans l'objectif de les lier. Le besoin d'amour pour grandir a besoin d'air : l'air, c'est la liberté. La liberté, c'est d'abord d'être ouvert à ce que nous ressentons, savoir ce qui nous habite comme émotions et besoins. Dire son émotion évite de porter un masque. Se battre contre soi-même, c'est aussi un geste de perte de liberté.

Yvan Phaneuf s'est exprimé de façon simple et authentique tout le long de cette conférence. Il a utilisé de nombreux exemples personnels, pour illustrer son propos, avec un magnifique accent québécois. Il nous a invité souvent à nous centrer sur nos émotions, nos besoins, sur nous-mêmes. Cela a permis pour beaucoup une rencontre avec soi-même, avec Yvan, avec sa pensée.

1. Liberté ?

Le premier geste de liberté consiste à me recentrer sur mes émotions.

Le deuxième geste de liberté consiste à me centrer sur moi, non sur l'autre.

Il s'agit de ramener le regard sur moi-même.

Souvent j'abandonne des parties de moi-même (émotions, besoins) par **peur** d'avoir mal si l'autre n'est pas d'accord, par peur que la relation se brise. La source de la perte de liberté, c'est la négation de mes besoins et désirs. Il en découle un manque d'authenticité et de liberté en moi même et dans la relation.

- Parfois, j'affirme mon besoin de liberté au détriment du besoin d'aimer.
- Parfois, j'ai peur de m'engager dans une relation par crainte d'étouffer. Ce n'est pas la relation qui étouffe, c'est **la peur de souffrir** par crainte que la relation ne se brise si je la vis de façon authentique. Je peux me libérer de cette peur en la disant.
- Ou bien, je m'engage dans des relations de courte durée, en attendant de rencontrer la bonne personne... un jour...
- Ou bien je peux vivre une relation et être ailleurs dans l'imaginaire.

Tout cela pour éviter de souffrir.

2. Amour ?

L'amour, c'est irrationnel, immatériel, intangible. L'amour se partage au travers des sens, des émotions, des mots « ressentis ». L'amour donne de la confiance en soi, envie de créer, de se projeter...

L'amour de soi demande de prendre conscience de toutes ses parties et composantes, même celles que « nous n'aimons pas : par exemple, pour les hommes, il est souvent difficile de reconnaître qu'ils ont peur, et de le dire. **Le manque d'amour de soi n'est pas un obstacle à la relation amoureuse; cela demande simplement plus de communication.**

Apprendre à recevoir l'appréciation, à exprimer l'appréciation nourrissent la relation et le besoin d'amour. Si nous nous laissons prendre par les jugements négatifs sur l'amour (« c'est fleur bleu, ...c'est une histoire de femmes..., c'est bon pour les gamines...), nous ne prenons pas suffisamment soin de notre besoin d'amour.

3. Besoin de liberté ?

La liberté est un besoin d'estime de soi, **et une affirmation non défensive de sa vérité intérieure.** Personne d'autre que moi ne peut définir à ma place ce que je ressens. Lorsque j'exprime ce que je ressens, je ne cherche pas à accuser quelqu'un d'autre. Je me responsabilise. Lorsque j'exprime ma vérité intérieure, j'exerce ma liberté.

Nous avons souvent compris la liberté dans un rapport avec l'extérieur : c'est l'autre qui m'empêche d'être libre ; c'est l'autre, ou tel événement qui me contraint. *Définie et vécue ainsi, ma liberté est entre les mains de l'autre.* La liberté est utopique si elle est basée sur le monde extérieur.

La perte de liberté a pour origine d'abord mes propres attitudes défensives, et non pas une contrainte venant de l'autre.

La liberté c'est se donner le droit de se reconnaître dans la différence, sans critiquer l'autre. La liberté dans la relation consiste à ce que chacun se définisse pour se présenter dans la différence, sans critiquer l'autre.

« Plus je me nie, moins j'ai envie d'être en relation... Plus je me donne le droit d'être libre, plus j'ai envie d'être avec toi... »

4. La liberté dans la relation

La liberté dans la relation :

- Je suis entièrement moi-même.
- J'assume la totale responsabilité de ma vie.
- Je fais des choix, et j'en assume les conséquences.
- Je prends le risque de faire réagir l'autre, de le déranger, qu'il soit peiné.
- J'écoute et je gère mon monde intérieur. L'émotion est l'émetteur de mon identité. L'émotion, c'est ce que j'ai à entendre pour agir en fonction de mes besoins.
- Je prends conscience de ce qui m'empêche d'être libre et j'en prends la responsabilité, lorsque j'ai peur de certaines émotions et certains besoins et que je me limite.
- Plus je suis capable d'être authentique, plus je suis libre.

Qu'est-ce qui m'empêche d'être authentique ? : La peur du conflit...la peur... Ma liberté dépend de ma capacité à faire face à ces émotions là. Plus nous nous engageons avec une personne, plus nous avons peur et moins nous parlons. Ce n'est pas le sujet du conflit qui pose problème, c'est la capacité de faire face au conflit, aux émotions désagréables qui surgiront, et de maintenir son besoin tout en tenant compte de l'autre.

5. Perte de la liberté par le pouvoir sur les autres.

Il est important d'être conscient de comment nous perdons notre liberté. Nous utilisons des mécanismes de défense pour éviter les émotions désagréables : peur, insécurité. Alors, nous tentons de prendre le contrôle sur l'autre par :

- La manipulation : nous nous comportons pour influencer l'autre sans tenir compte des besoins et intérêts de l'autre.
- L'envahissement : nous manquons de respect pour l'environnement de l'autre (physique et psychique).
- Le silence défensif : bouder est un geste d'orgueil. La racine en est une blessure d'humiliation.
- La culpabilisation : reproches, jugements, accusations, menaces, moralisation...
- La banalisation : rendre ordinaire, commun ce que vit, ressens l'autre.

6. La liberté par le pouvoir sur soi.

Je cherche en moi la source de mes difficultés, sans accuser

- notre passé (parents...frères et sœurs...) : « c'est parce que j'ai trop souffert petit que je me comporte ainsi dans le présent. »
- ni autrui dans le présent : (c'est de la faute de l'autre : mon conjoint, ma belle-mère, mon frère, mon fils, mon employeur...).

Je m'applique à me changer moi-même plutôt qu'à changer l'autre.

Que changer ?

Mes mécanismes de défense mis en place pour m'éviter les émotions désagréables.
La liberté, ma liberté, c'est ma capacité à me libérer de mes peurs, de mes malaises, en disant à la personne concernée ce que je ressens de façon non défensive.

7. La liberté et le besoin de l'autre.

Ce qui me rend libre, c'est

- d'accepter d'avoir des besoins différents dans la relation à l'autre, face à l'autre, et de le dire.
- l'engagement à te parler de ce qui te concerne, de ce qui nous concerne toi et moi.
- la liberté de choisir, de choisir l'autre tel qu'il est. Cela me permet présence et engagement dans la relation avec cette personne là.
- la liberté de gérer mes émotions. J'écoute ainsi mon identité : émotions, besoins.

Y.T. – 20 mars 2008