

## Construire sa liberté d'être.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

La liberté d'être ne peut nous être ni donnée, ni accordée par quelqu'un d'extérieur à nous-mêmes. Elle se construit lentement, avec cohérence et ténacité (*il faut parfois toute une vie !*) autour de quelques ancrages, qui seront autant de champs de force pour nous permettre de nous définir, de nous affirmer et de nous positionner face aux autres, non dans le réactionnel mais dans une confrontation ouverte.

La liberté d'être commence par le dépassement d'un conflit intra - personnel entre notre besoin de s'affirmer et notre besoin d'approbation (*qui est tout proche du désir de ne pas faire de la peine à ceux que nous aimons et dont nous souhaitons l'accord et l'approbation, comme pour valider nos décisions et engagements*).

La liberté d'être se construit avec l'écoute et la prise en compte de nos besoins relationnels qui sont à la base de la confiance en soi, de l'estime de soi et de l'amour de soi. Trois ancrages qui me semblent importants pour pouvoir affronter l'imprévisible des rencontres.

- **Besoin de se dire**, de passer de l'impression (*ce qui est à l'intérieur*) à l'expression (*pouvoir sortir de soi ce qui nous habite, nous traverse, nous interpelle, nous dynamise ou nous paralyse*).
- **Besoin d'être entendu**, c'est-à-dire d'avoir le sentiment que nous sommes reçus, que ce qui vient de moi arrive jusqu'à l'autre. C'est le fondement même de ce qui deviendra un échange, un partage et le début d'une mise en commun. C'est le sens profond du verbe "communiquer" : pouvoir mettre en commun !
- **Besoin d'être reconnu**, tel que nous nous sentons et non tel que l'autre (*papa, maman, mes professeurs, mon patron, ma femme ou mon mari*) nous voudraient en fonction de leurs attentes, de leurs désirs ou de leurs peurs !
- **Besoin d'être valorisé**, d'avoir le sentiment que nous avons une valeur (*et par là même une place*) que nous comptons pour les personnes significatives de notre vie. Comme si l'équilibre du monde reposait un tout petit peu sur la qualité de notre présence sur cette terre.
- **Besoin d'intimité**, de pouvoir disposer d'un espace, d'un temps qui n'appartiennent qu'à nous et dont nous disposons sans avoir à rendre des comptes.

Quand je lisais tout dernièrement, à haute voix, ce que je venais d'écrire sur les besoins relationnels, une de mes filles m'a aussitôt interrompu en me disant : « *N'oublie pas le besoin d'aimer et celui tout aussi important d'être aimé !* ».

Je ne sais si ces deux besoins sont de vrais besoins, dont dépend notre équilibre ou notre intégrité physique et psychique, ils me paraissent surtout être des manques. Je sais que le "*besoin d'être aimé*" est avancé par beaucoup comme étant essentiel, sous peine de ne pouvoir être heureux ou se sentir bien avec soi même.

Je laisserais ouverte cette question, en invitant chacun à s'interroger sur le degré de dépendance qu'il a par rapport à ce "*besoin*" qui peut se manifester, quand il est trop envahissant par des comportements de soumission (*pour susciter chez l'autre de l'attention et de l'intérêt*) ou de domination (*pour imposer à l'autre sa propre demande !*). Je ne crois pas que le "*besoin*" d'aimer soit à mettre dans les besoins, car si j'aime (*que j'ai de l'amour à donner*) je ne suis pas dans le manque, je suis dans l'offrande. C'est à chacun de s'interroger pour tenter de voir plus clair dans les priorités qui sont présentes à un moment donné de sa vie dans la satisfaction de ses besoins relationnels.

Jacques Salomé est l'auteur de  
"**T'es toi quand tu parles**" (Albin Michel).  
"**Vivre avec soi**" (Ed de l'Homme).  
"**Passeur de vies**" (Ed Dervy).