

Une approche de l'éléuthéropédie

A consulter PRATIQUE DE LA LIBERTE, manuel d'éléuthéropédie, Daniel Le Bon, 1997, Bruxelles, éditions Présence.

Présentation à très grande vitesse...

Eleuthéropédie vient de deux mots grecs : « éleutheria », liberté, et « paideia », éducation, formation. Ce nom exprime l'idée qu'on peut apprendre à vivre libre. Il ne s'agit donc pas ici de liberté juridique ou politique, mais plutôt de cette liberté intérieure qui nous permet de penser et d'entreprendre sans contraintes inutiles (intérieures ou extérieures), d'être créatifs et finalement, si nous le voulons, de nous rendre heureux.

Il s'agit d'une méthode, c'est-à-dire d'un guide prêt à nous accompagner sur la route où nous marchons et non d'un recueil de recettes applicables telles quelles à n'importe qui dans n'importe quelle situation.

On peut distinguer dans la méthode trois axes ou mieux trois espaces : les « entretiens » (qui portent sur le passé) ; les « exercices » (qui rendent le présent plus facile) ; les « étapes » (qui aménagent l'avenir).

La question devient, pour beaucoup d'entre nous, celle-ci : y a-t-il encore moyen de prendre des distances par rapport aux traces négatives que le passé a inscrit en nous ? Peut-on retrouver notre liberté de comportement ?

L'éléuthéropédie montre que c'est possible et nous propose les moyens d'y arriver : les entretiens individuels (entretien de soutien ou entretien de re-catégorisation).

Ce qui compte, c'est de bien vivre le présent. L'avenir, il est trop tôt pour le vivre, on peut seulement le préparer, c'est même indispensable. Le passé, on ne peut le recommencer qu'en imagination et c'est rarement une bonne idée. Reste le présent. Ce qui concrètement nous importe, c'est de vivre un présent intéressant, agréable, utile, tel que nous le voulons.

Cela suppose en nous pas mal de liberté et de maîtrise, et ceci n'est possible que grâce à une certaine qualité spéciale de l'attention et de la conscience que nous appelons la « présence » à nous mêmes, à ce qui se passe en nous. Cette « présence à soi » nous aide aussi à prendre conscience de ce que nous voulons vraiment.

L'éléuthéropédie s'appuie sur le fait que pour vivre bien, posséder un idéal ne suffit pas, et qu'il est nécessaire de réaliser ce que veut notre moi profond. Aussi la méthode fournit-elle des moyens concrets pour accéder à cette liberté de comportement et de réalisation : les exercices d'expression et de communication.

En principe chacun peut dès à présent organiser son avenir. Mais l'expérience apprend que les structures qui nous entourent (pays, famille, religion, tradition, travail, loisir, éducation etc) constituent souvent des freins considérables à notre épanouissement. Ne serait-il pas extrêmement utile pour nous de voir ces structures – même si certaines sont indispensables – s'assouplir, devenir moins oppressives ?

Ici aussi l'éléuthéropédie propose des outils qui peu à peu modifient de manière positive les institutions au sein desquelles nous vivons : il s'agit des étapes de libération.

Voilà exprimé en peu de mots l'essentiel de la méthode de l'éléuthéropédie.

Cadre conceptuel (extraits)

« La liberté, je ne parlerai ici que de la liberté intérieure, laquelle, d'une certaine façon, conditionne concrètement toutes les autres. Sans prétendre pourtant définir la liberté intérieure – qui s'y risquerait ? – je dirai qu'il s'agit au minimum d'une caractéristique mentale et affective qui marque avec une intensité variée certains actes humains en ce qui concerne le consentement et l'absence d'entraves. Cette liberté intérieure porte aussi bien sur la perception, la compréhension, la pensée, la mémoire et l'imagination que sur la création, la volonté, l'expression, la foi, l'amour. Ajoutons que la liberté concrète de penser ou d'agir n'est jamais totale. On est toujours « plus ou moins libre de... ».

Le petit enfant dit non longtemps avant de dire oui. Son premier positionnement dans le monde est de s'opposer, nous forçant par là à le reconnaître. Un oui n'aurait pas cet effet.

C'est pareil quand c'est à nous qu'on vient demander une autorisation, un accord : notre première réaction est souvent de défense et donc de refus. Ce n'est que dans un deuxième temps que nous marquons notre consentement. Nous revenons sur notre non.

Vivre libre, ce n'est pas refuser ou nier toute limitation, toute contrainte. La liberté n'apparaît pas comme première, mais comme une conquête sans cesse renouvelée et étendue. Pour nous, la liberté intérieure, ça « se construit », ça s'apprend. L'être humain ne naît pas libre, il n'EST pas libre, il peut le devenir. Et jusqu'à un certain point seulement.

La liberté humaine prend nécessairement appui sur le rejet de certaines contraintes et l'acceptation d'autres contraintes. Là où n'existe pas de contrainte à rejeter, la liberté humaine ne peut prendre son envol. Mais là où aucune contrainte ne serait acceptée, la liberté ne saurait pas davantage où prendre pied. Seul l'être humain formé est à même de s'affranchir, et en partie seulement, de l'esclavage végétal et animal qu'il porte en lui. Par la conscience réfléchie – que seul permet l'usage d'un code verbal – l'être humain peut se distancier de ce qui se passe en lui, peut se des-identifier d'avec ce qu'il vit, peut maîtriser même ce vécu dans une certaine mesure et donc ne plus lui être asservi. Seule la parole rend libre. Et tel est bien un des objectifs majeurs de notre approche : accroître notre liberté personnelle, individuelle et collective, par une meilleure possession de notre discours intérieur.

Il est trop tôt pour en parler vraiment. Mais, dès à présent, il importe de signaler que pour nous « un être humain » et « une personne » ne sont pas des synonymes. S'il suffit de naître de deux êtres humains pour être à son tour un être humain, il y a un long chemin à parcourir avant de devenir peu à peu une personne. Une partie de la méthode vise à améliorer la « personnalité (l'ensemble des caractéristiques individuelles) des êtres humains que nous sommes ; une deuxième s'attache à nourrir notre « personnalité ».

Au cours de mon parcours, j'ai eu la chance de travailler avec Moreno, l'inventeur du psychodrame, en sorte qu'à une longue pratique des thérapies psychanalytiques, j'ai ajouté celle de diverses formes de psychodrames.

Quand fortuitement j'ai rencontré Carl Rogers, je me suis lentement laissé séduire par son approche radicalement nouvelle et j'ai peu à peu abandonné psychanalyse et psychodrame pour une manière de faire caractérisée par un plus grand respect de l'autonomie de l'être humain et un certain souci de la personne. J'ai été très lié avec Rogers, dont j'ai traduit plusieurs ouvrages en français, et je garde envers ce grand innovateur beaucoup d'admiration et de reconnaissance. Je suis conscient que ma pratique même actuelle lui doit beaucoup.

La sémantique « générale » d'Alfred Korzybski m'a aidé à m'affranchir dans une certaine mesure de la tradition logique aristotélicienne. Le « rêve éveillé » de Desoilles m'a parfois donné des ailes, c'est à dire m'a encouragé à une créativité légère. La bio-énergie et l'expression corporelle m'ont fait vivre par l'intérieur l'importance du corps. Mais je n'en finirais pas d'indiquer toutes les influences philosophiques ou psychologiques que j'ai subies, acceptées ou refusées. »

Daniel Le Bon

Petite appréciation personnelle

L'expérience que j'ai connue a été particulièrement positive grâce à la position de notre formateur, neutralité, respect, écoute, non jugement, distance et accompagnement. Une attitude qui n'est pas toujours facile à tenir. Certaines personnes ne sont pas à l'aise dans ce type d'accompagnement car elles investissent beaucoup dans l'accompagnant jusqu'à se mettre parfois en situation de dépendance.

Les « outils » que proposent l'éléuthéropédie sont particulièrement opérant et performant lorsqu'ils sont bien utilisés. Il est important de s'y exercer dans un groupe avant de les mettre en pratique au mieux de leur potentiel en situation de conflit.

Dissocier l'Autorité de la personne qui l'incarne...

Le risque évoqué de dépendance nous renvoie à la conclusion de mon travail sur l'Autorité « *Produit de la dissociation de l'autorité et de l'individu qui l'exerce, il (le pouvoir) résulte de ce que les juristes appellent une institutionnalisation..* ».

Cette dissociation doit être réalisée dans tous les groupes auxquels nous pouvons appartenir, qu'ils soient « publics » ou « privés », difficulté à affronter la solitude. C'est l'écoute et la compréhension de nos émotions qui permet l'accès à cette dissociation et non leur expression débridée qui, lorsqu'elle survient, ne doit pas être forcément condamnée, la « distanciation de soi d'avec soi », ce léger décalage n'est pas « donné d'avance ». Cette « dé-fusion, cette coupure » est douloureuse à réaliser et doit être accompagnée, c'est l'objet des exercices proposés en éléuthéropédie, l'accès à la conscience, la présence à soi.

Modifié en octobre 2010