

LIBERTE DE PENSEE

Par Hélène Ghiringhelli – février 2020

Reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

J'ai choisi d'écrire cet article sur la liberté de pensée car celle-ci concerne la personne dans sa dimension individuelle, groupale, psychologique, sociologique, politique et spirituelle. Beaucoup d'encre - et pas seulement - a coulé en son nom.

La Charte des Droits Fondamentaux de l'Union Européenne stipule, entre autres, que « toute personne a droit à la liberté de pensée, de conscience et de réflexion ».

Je m'intéresserai, ici, seulement à « la liberté de pensée, de conscience et de réflexion ».

1- La liberté de pensée, un potentiel à développer.

Il ne peut y avoir de liberté de pensée sans autonomie. José Grégoire parle d'autonomisation¹ plutôt que d'autonomie, car ce terme rend mieux compte d'un processus en évolution. C'est dans ce processus que la liberté de pensée peut se développer et progresser.

Elle est une ressource interne propre à chaque être humain, ressource qu'il est possible de développer et d'épanouir. Elle peut aussi être freinée, censurée par la personne elle-même et persécutée par l'environnement.

Notre tâche, en tant qu'humain, parent, professionnel, est de favoriser la prise de conscience et l'émergence de ce potentiel. C'est une condition essentielle pour accéder à l'âge adulte, à la conscience de sa propre réalité interne et externe et à la prise en compte de sa responsabilité.

José Grégoire parle de la liberté dans le sens « d'être soi ». Être soi implique l'interaction des 3 systèmes PAE². La fluidité de cette interaction ouvre un espace à l'énergie vitale sous toutes ses formes notamment à la curiosité exploratoire et à créativité.

2- Entraves à la liberté de penser.

Plusieurs causes, peuvent entraver la liberté de pensée, de façon momentanée, comme par exemple, la confusion, l'irruption d'émotions fortes ou dérangeantes, ou de façon durable par les interdits, la censure, les traumatismes. Confusion et contamination vont être limitantes.

Parmi les Permissions hiérarchisées par James A.Allen et B.Ann.Allen, la ' Permission de faire l'expérience de ses propres sensations, de penser ses propres pensées, de ressentir ses propres sentiments' arrive en seconde position après celle 'd'exister'³.

Ces Permissions sont à la base de toute individuation. José Grégoire parle de la contamination comme « d'une influence exercée sur le système A par l'Enfant et par le Parent »⁴

Contamination et confusion vont parasiter la pensée. Dans la confusion la pensée est perturbée, ce qui peut être conscient c'est la perturbation. Dans la contamination, il n'y a pas conscience du dysfonctionnement.

L'individu va avoir pour tâche de se libérer de ses influences familiales, sociétales, culturelles enregistrées dans son cadre de référence. Elles sont traduites et interprétées à partir de la

¹ José GREGOIRE, 'Les États du Moi ; trois systèmes interactifs', Editions AT 2007, p. 190

² José GREGOIRE, *ibid.* p.171.

³ James R. ALLEN et Barbara Ann ALLEN, 'scénario : le rôle de la Permission', AAT vol1, n°2, p.57.

⁴ José GREGOIRE, *ibid.* p.56.

compréhension et de l'impact des expériences vécues.

Lorsque un sentiment d'insécurité est trop présent, la personne est tentée de trouver refuge derrière des certitudes qui vont renforcer la rigidité de la pensée. Le besoin de sécurité et de certitude sont alors moteurs et vont primer sur les besoins de savoir et de vérité. La pensée sera alors peu flexible et les capacités émotionnelles limitées. La personne possède pourtant un potentiel qu'elle a l'opportunité de développer lors de rencontres percutantes et révélatrices pour elle au contact d'autres et aussi d'elle même.

L'enfant au développement sain renonce progressivement au besoin de certitude ; il est curieux d'apprendre, de connaître, d'explorer. Si ce besoin perdure, il deviendra un adulte qui aura du mal à remettre son savoir en question et se réfugiera dans un comportement rationnel défensif. Les certitudes peuvent donner l'illusion d'assurance, elles permettent en fait d'éviter d'être en contact avec l'angoisse, les doutes et son moi profond. Pour Jung les dogmes ont pour fonctions de supprimer les doutes. Les entraves mentales, émotionnelles et comportementales vont limiter la libre circulation de la pensée par l'installation de différents mécanismes de défense tels que rationalisation, déni, refoulement, clivage, projection.

3-Liberté de penser et influences.

La croissance se fait au gré des différentes influences subies, refusées ou choisies.

La première est celle de la famille qui est source d'ouverture ou d'enfermement dès l'enfance.

L'adolescent pris dans la symbiose parentale a besoin de toute son énergie et de sa révolte pour mettre à distance un cadre de référence qu'il vit comme trop étroit. Plus la symbiose est prégnante plus la crise peut être forte, voir violente pour tenter d'échapper à l'emprise familiale et éviter de ressentir culpabilité et conflit de loyauté. Il va être en recherche et explorer d'autres filiations.

Selon René Kaes, 'c'est par le groupe que l'adolescent peut se constituer comme sujet singulier, en rejetant, en suspendant, puis en acceptant la filiation'⁵.

La réaction rebelle nécessaire à ce moment là, est une étape pour acquérir la liberté de faire le tri des différentes influences.

Le poids de nos préjugés, superstitions ; désirs, espoirs, sont des constructions mentales chargées émotionnellement et corporellement qui brouillent l'accès que nous pouvons avoir à nous mêmes et au monde.

Raphaël Gaucher, écrit : « l'histoire de l'individualisation, en effet, s'est accomplie et comprise elle même comme l'histoire d'une émancipation, émancipation vis à vis des autorités, émancipation vis à vis des traditions et des préjugés, émancipation vis à vis des contraintes d'appartenance dont, en dernier lieu, l'émancipation des femmes et des jeunes vis à vis des astreintes et dépendances de la cellule familiale »⁶.

La pulsion de vie pousse l'individu à croître, se différencier, appartenir, trouver sa légitimité et prendre sa place.

L'enfant qui découvre la marche, très rapidement ne veut plus donner la main, tout à la jubilation d'expérimenter, de découvrir le pouvoir de son corps, de sa capacité à se mouvoir dans l'espace et de tester l'adulte. Il va alors chercher à s'éloigner et se rapprocher à sa guise.

A-t-il la permission de lâcher la main de ses parents ? Court- il un risque implicite, explicite, ou même fantasmatique de se faire punir, rejeter et, dans les cas extrêmes, maltraiter?

L'espace de liberté donné par la famille est contenant s'il permet de penser différemment, de s'éloigner, de contester, de se rebeller. Ceci favorise l'appartenance à ce milieu et aussi à soi-même. Pour Blaise

⁵ René KAES, '*Le complexe fraternel*' Dunod, Ed 2008, p.196.

⁶ Raphaël GAUCHER, revue *Esprit*, '*Le mal démocratique*', octobre 1999, p.74.

Pascal atteindre la vérité, nécessite de se séparer des opinions reçues et reconstruire les fondements de ses connaissances.

Se défaire, reconstruire, utiliser le doute, élément de base de la pensée, le doute qui ouvre un espace du possible et qui n'a rien à voir avec le doute scénarique source d'hésitation, de confusion, d'effort, et de positionnement difficile. Dans toute recherche, le doute, 'vertu intellectuelle'⁷, est stratégique passage obligatoire vers une nouvelle conscience.

4- Intuition, AT et autres approches

Une théorie se construit à partir d'un travail d'élaboration de la pensée mais aussi par la prise en compte des intuitions présentes : intuitions intellectuelles, émotionnelles, corporelles. On a longtemps opposé pensée et intuition en dévalorisant cette dernière. L'héritage philosophique fait, de cette dernière, l'activité la plus noble de l'intelligence car elle évite le fragment temporel qui caractérise le discursif ; 'elle rapproche l'homme de la divinité'⁸. Pour Schopenhauer, l'intellectualisme est un processus défensif avec lequel il faut rompre pour permettre à la réflexion et à l'intuition de fonctionner et d'accéder à l'être. Berne, qui a pris la liberté de 're-penser' la théorie psychanalytique et de développer la théorie de l'AT était conscient de la place et de l'importance de l'intuition. Il se méfiait aussi de l'intellectualisation.

Jean Maquet, pour sa part, estime qu'elle empêche la prise en compte de la dimension émotionnelle⁹. Pour José Grégoire, l'intégration du 'sens de soi' permet de reconnaître ses propres expériences intellectuelles, intuitives et émotionnelles¹⁰. L'intuition concerne les 3 Etats du Moi, ce qui rompt avec l'idée de Berne pour qui l'intuition est le propre de l'Enfant. Il écrit « on peut penser que, en présence d'une idée intuitive jaillie du système Enfant, le système Adulte va réagir par une vérification très rapide, provisoire et simplement probable, de la cohérence et de la plausibilité de l'idée en question ; secondairement, il joue certainement un rôle aussi dans la formulation de l'intuition en mots, ainsi que dans le choix entre plusieurs intuitions divergentes suscitées simultanément par une seule situation »¹¹. « Quand au système P, il peut y avoir, comme pour le système E intervention, vérification rapide et probable du système A »¹². Interaction et intégration des 3 Etats du Moi sont de fait dans la constitution de l'intuition . James R Allen, Servin Benett et Laura Kearns confirment, par leur article, que l'intuition favorise une intégration cognitive et affective qui change le regard porté sur un problème et facilite sa résolution¹³.

Eric Berne voit dans l'intuition, le moteur de l'élaboration de la théorie, le point de départ de la recherche , elle exprime le soi véritable.

Tous ces avis convergent pour donner à l'intuition la place qui lui revient. La fonction intégrative de l'intuition la rend crédible et fiable dans l'émergence d'hypothèses. La réflexion par hypothèses permet la confrontation à d'autres théories, c'est la base de toute démarche scientifique. Cela devrait éviter la dérive qui consiste à transformer une théorie en doctrine. William Cornell rappelle le propos de Donald W. Winnicott à Mélanie Klein. Il préconisait que les personnes qui découvraient les travaux de M. Klein puissent les reformuler avec leurs mots. William Cornell fait référence à Judith Clused qui évoque le fait que, souvent, les cliniciens s'identifient à leur théorie et créent alors des doctrines plutôt que des

⁷ Revue *Esprit*, 'Editorial', juillet 2014, p. 4

⁸ *Encyclopedia Universalis*, tome 12, p. 22

⁹ Jean MAQUET, 'Berne, la réflexion clinique et la théorie', AAT n°138, p. 3

¹⁰ José GREGOIRE, *ibid*, p. 171

¹¹ José GREGOIRE, *ibid*, p. 187-188

¹² José GREGOIRE, *ibid*, p. 188

¹³ James R. ALLEN, Servin BENETT et Laura KEARNS, 'Penser en termes psychologiques : un axe de croissance privilégié dans les Permissons'. AAT 125, p. 20

théories¹⁴. On retrouve cette dérive dans bien d'autres approches comme par exemple la philosophie, l'histoire, la théologie, l'économie. Penser sur sa pensée, la remettre en question, la faire évoluer, lorsque le système est clos, on entre alors dans une forme d'intellectualisme défensif où la pensée tourne à vide. Toute théorie est révocable, sinon ce n'est pas une théorie. Ce positionnement a permis l'évolution des mathématiques, de la médecine, de l'astronomie, de la psychologie, ...de toutes les sciences. C'est la condition pour éviter l'enfermement dans une approche fondamentaliste.

Pour Keit Tudor et Marc Widdowson 'Les explications universelles reposent sur la psychologie de la certitude'¹⁵, Ils préconisent la nécessité de devoir vérifier, tester, revisiter et même rejeter une théorie afin de ne pas s'enfermer dans des certitudes¹⁶.

Jean Maquet insiste sur l'importance d'une réflexion scientifique qui procède par hypothèses et par confrontation à d'autres théories¹⁷.

Dans un autre article Jean Maquet, Brigitte Evrard, José Grégoire et Jean Pierre Quazza, ont mis l'accent sur l'importance de « développer une articulation en profondeur des concepts d'AT et de leur relation à d'autres concepts »¹⁸, cela paraît essentiel et prioritaire. L'AT pour son développement et sa scientificité est dans la nécessité de s'ouvrir à d'autres approches qui enrichissent sa théorie, sa méthodologie et renforcent les compétences des cliniciens. L'intégration de la Gestalt nous a permis de développer l'Interview du Parent à partir du diagramme structural de 2ème ordre. Ce mode thérapeutique s'alimente à la théorie des impasses, appelées aussi conflits intra-psychiques par les psychanalystes.

L'AT, après avoir minimisé l'importance du transfert et du contre-transfert, les a pris en compte et les a théorisés à partir de ses propres concepts (travaux de Carlo Moiso et de Michele Novellino). William Cornell a approfondi la notion de protocole chère à Berne et a introduit l'approche reichienne qui permet de travailler sur les zones archaïques, corporelles et d'accéder à des zones où la parole n'est pas encore acquise. Alain Crespelle a enrichi le travail sur les rêves à partir de la théorie psychanalytique freudienne, de la gestalt et de l'Analyse Transactionnelle. Certaines approches sont plus adaptées à certains moments de la thérapie, par exemple un travail émotionnel n'est pas approprié au démarrage d'une thérapie pour une personne de structure hystérique qui risque de se suradapter émotionnellement au lieu de contacter ses sentiments authentiques. Commencer une séance de thérapie en proposant d'associer librement au lieu d'établir un contrat de séance, permet aux personnes très rebelles à l'idée de contrat, d'opposer moins de résistances; la rébellion peut se manifester par de l'angoisse avant l'arrivée en entretien, angoisse de ne pas trouver un contrat parfait et/ou rébellion d'avoir à se conformer à un cadre vu comme trop contraignant. Ceci n'exclut pas de réfléchir à la difficulté d'utiliser le contrat. Faire preuve de flexibilité est une qualité essentielle chez un thérapeute. L'association flexibilité et rigueur est excellente pour la pensée (et pas seulement), elle protège de la rigidité et de la dispersion.

La confrontation à différentes approches ne peut que favoriser et améliorer le travail d'intégration, d'assimilation et de réflexion des différentes théories et méthodologies. Il est donc important d'inviter les personnes que nous formons à s'ouvrir à d'autres approches.

¹⁴ William CORNELL, '*Si Berne avait rencontré Winnicott : AT et analyse des relations*', AAT 100 p. 15

¹⁵ Keith TUDOR et Mark WIDDOWSON, '*Du processus du client au processus thérapeutique*', AAT 138, p. 6

¹⁶ Keith TUDOR et Mark WIDDOWSON, *ibid* p. 24

¹⁷ Jean MAQUET, '*Berne, la réflexion clinique et la théorie*' AAT n° 138, p. 47

¹⁸ Brigitte EVRARD, José GREGOIRE, Jean MAQUET et Jean Pierre QUAZZA, '*Autonomie des pratiques 2*', AAT 131, p. 56

5- La liberté de pensée de l'individu dans le groupe.

La construction de liens sociaux, est un des points clé de l'étude de l'être humain. L'entourage est généralement limité au départ pour le nouveau né, il est par la suite plus important et diversifié. Dès son plus jeune âge l'enfant va chercher à s'adapter à son environnement et à adapter l'environnement à lui même. Cette interaction, lorsque l'enfant est respecté et considéré dans son intégrité est à l'origine d'une socialisation positive et d'un développement à la fois moteur, intellectuel, émotionnel et psychologique qui favorise cette socialisation. L'enfant va devoir prendre en compte les différents groupes qui vont jaloner sa vie tels que le groupe familial, scolaire, éventuellement plus tard les centres d'apprentissage, les universités, et le monde du travail. Le niveau de pression et d'exigence de ces groupes a un impact déterminant sur lui. L'individu a besoin du groupe comme lieu d'intégration, d'appartenance, cela lui permet de développer son identité, de se différencier en étant singulier. De nombreux auteurs, psychologues, psychiatres, sociologues, anthropologues, se sont intéressés aux comportements des individus dans un groupe et de l'impact que celui-ci a sur lui. Ils sont partis du constat que les façons de se comporter peuvent être très différentes chez une même personne selon qu'elle est seule ou en collectivité.

Berne parle de l'appareil moral du groupe qui fait pression sur la perception de l'environnement externe. Les membres du groupe sous la pression de l'appareil idéologique seront influencés dans leur façon de voir le monde extérieur¹⁹. Pour Eugène Enriquez, l'individu isolé est plus apte à penser librement, il peut perdre cette capacité lorsqu'il est en groupe par désir de s'identifier au maître et à ses idéaux²⁰. Nombreux sont les cas où des adeptes d'une secte, une fois sortis de la secte, ont pu dire qu'ils ont méconnu et nié ce qui pourtant, par moments, était chez eux des éclairs de lucidité. Penser différemment était pour eux culpabilisant et effrayant par peur de la solitude, du rejet et souvent même de la persécution. Galilée et Tomaso Campanella ont du renier leur découverte vécue comme menaçante pour la pensée scolastique, c'est ce qui leur a permis d'avoir la vie sauve.

On a refusé à Berne son mémoire car il n'était pas conforme à l'orthodoxie psychanalytique. Pour Paul Watzlawick, est appelé hérétique celui qui entre en conflit avec l'idéologie, la 'vraie' foi ou la ligne du parti'. « On ne doit pas oublier que sans les doctrines qui se prétendent absolument vraies, l'hérésie n'existerait pas »²¹. En religion, on parle d'hérétique, en politique de rebelles et de terroristes. On entre alors dans un système clivé avec bons et mauvais, traîtres et loyaux, compétents et incompétents, systèmes compétitifs où il n'y a de la place que pour un. Nombreux sont les journalistes persécutés, emprisonnés, certains tués pour leur liberté d'opinion. Ahmet Altan, journaliste turc et auteur du livre « Je ne reverrai plus le monde » prix André Malraux, écrivait que les murs de la prison ne l'empêchaient ni d'écrire, ni d'imaginer. Il a été condamné à perpétuité pour avoir critiqué le régime d'Erdogan. La logique apparente des régimes autocratiques est un leurre, elle séduit alors qu'elle est bâtie sur des prémisses fausses, masquées par la rationalité du discours. Dans ces processus, la pensée est régie par un émotionnel archaïque avec des défenses rigides qui ont leur source dans un passé non résolu construit sur du clivage et du déni.

Là où la pensée est unique, la contestation et l'argumentation ne sont pas tolérées. Plus le langage est commun, plus il y a d'indifférenciation et plus le risque d'aliénation est important. Alan Jacob montre l'intérêt pour les nationalistes de créer une pensée obsessionnelle de non pensée, les obsessions renforçant le clivage parental²². Le rempart défensif de la rationalité a pour fonction de mettre à distance par la dissociation et le clivage les émotions archaïques. On est alors dans le registre de la

¹⁹ Eric BERNE, *Structure et dynamique des Organisations et des Groupes*, Ed AT 2005, p.110

²⁰ Eugène ENRIQUEZ, *De la horde à l'Etat*, Gallimard Paris 1996, p.12

²¹ Paul WATZLAWICK, *L'invention de la réalité : contribution au constructivisme*, dirigé par Paul Watzlawick. Seuil Ed 1988, p. 238

²² Alan JACOB : *Le nationalisme* AAT 91, p. 103

pathologie. L'idée exprimée par Edgar Morin et rapportée par Max Pages est que la sortie de la pathologie passe par la libre circulation entre l'affectivité et la pensée²³.

Si le groupe peut renforcer les défenses, et ceci particulièrement en période d'insécurité, il peut-être aussi facteur de cohésion et avoir une fonction contenante et « canaliser le développement des anxiétés individuelles »²⁴.

L'adhésion partagée à des objectifs communs, et non à des individus qui se sont appropriés ces buts, permet au groupe de répondre aux besoins, de faciliter la maturation et le développement des personnes comme individus séparés.

Le groupe peut être 'un refuge contre l'anxiété, la solitude, voir l'oppression' mais aussi 'moteur des projets, d'action, du développement'²⁵.

Récemment plus de 460 journalistes ont signé une tribune pour que la charte éthique et déontologique du journal 'Le Monde' soit respectée.²⁶

Ahmet Altan, a été libéré grâce à la pression médiatique.

Penser librement suppose que les processus d'assimilation et de différenciation soient intégrés, ils vont favoriser et ouvrir un espace de liberté à la pensée, à la conscience, à la réflexion, individuelle et aussi collective.

Conclusion.

Il n'y a pas de conclusion. Mais il y a des points de vigilance.

La liberté de penser est un droit. La nécessité de construire une pensée critique est une urgence et un devoir dans notre société actuelle étant donné la somme d'informations que nous avons à trier et à traiter.

Je terminerai cet article en faisant référence à Thomas Piketty. Il insiste sur la nécessité pour les sciences sociales de croiser les différentes approches, quelles soient sociologiques, économiques, culturelles, historiques, politiques. Nous sommes dans une société en mutation, en tant que thérapeute nous devons prendre en compte ces changements ainsi que l'impact que cela peut avoir sur la personnalité et les comportements.

Nous ne pouvons faire de la thérapie sans tenir compte de la réalité sociale, culturelle et même économique des personnes qui viennent en thérapie, et sans tenir compte d'une réalité sociale qui vient aussi impacter les comportements des thérapeutes.

Thomas Piketty termine son livre, en écrivant que l'important pour lui, si le lecteur n'est pas d'accord avec certains de ses messages, c'est d'ouvrir le débat et non de le trancher²⁷.

²³ Max PAGES : ' *La violence politique*', Eres, Ed 2003, p.186

²⁴ Eric BERNE : *ibid*, p. 38

²⁵ *Journal 'LE MONDE'*, 11 septembre 2019, p. 26

²⁶ Gilles AMADO, André GUITTET : '*Dynamique des communications dans les groupes*', 7ème édition, Armand Colin, Ed 2017, p. 3 et 4

²⁷ Thomas PIKETTY. ' *Capital et Idéologie*', Seuil, Ed 2019, p. 1197