

**Mardi 20 janvier 2026**  
**Quand sommes-nous vraiment libres ?**  
**Charles pépin**

Spinoza : « On ne parle jamais autant de sa liberté que quand on est un esclave ».

3 exemples de l'éthique de Spinoza :

- Le fou : il dit qu'il est libre, il crie sa liberté, mais il n'est pas capable de comprendre qu'il est aliéné.
- L'enfant : il est tout à ses pulsions, à son mouvement, et il croit qu'il est libre mais il est complètement le jouet de ce mouvement d'expression incontrôlé.
- Le prisonnier : il ne rêve de liberté que dans la mesure où il a perdu cette liberté.

Finalement, on parle de liberté quand on est aliéné. Nous ne sommes pas vraiment libres quand on revendique notre liberté ou que l'on en fait une démonstration de force.

**Stratégie et conception de la liberté**

- La liberté se construit dans l'expression de soi au cœur des contraintes, et non dans l'absence totale de celles-ci. La liberté n'est pas l'absence de contraintes, mais l'expression de notre personnalité malgré elles. L'absence de contraintes n'existe pas, nous sommes contraints biologiquement, socialement et psychiquement, rendant impossible une liberté absolue.
- Il y a une différence entre l'indépendance et l'autonomie. L'indépendance n'est pas une valeur. Être c'est dépendre disait Alain. Nous ne sommes jamais indépendants, en revanche nous pouvons viser l'autonomie.  
L'autonomie selon Kant consiste à orienter sa vie par sa propre raison tout en restant dépendant, notamment affectivement. Il faut distinguer les « belles dépendances » des dépendances pathologiques. La liberté s'exerce dans les relations humaines authentiques. Cette conception rejette l'illusion de la liberté totale et valorise une forme de liberté partielle ajustée aux contraintes.
- Marx, Nietzsche et Freud ont été appelés les philosophes du soupçon. Plusieurs objections sur le concept de liberté
  - Freud : l'inconscient
  - Marx : la classe sociale
  - Nietzsche : la conscience est travaillée de l'intérieur par des instincts, cela ressemble aux pulsions inconscientes de Freud.
- La liberté se manifeste quand on tranche dans l'incertitude, compensant le manque de certitude par le courage et l'engagement. La décision s'appuie sur l'intuition et le doute, et non sur un arbitrage parfaitement rationnel. « Je choisis parce que je sais, mais je décide parce que je ne sais pas ». Cette approche justifie la foi comme un acte libre, non fondé sur une preuve rationnelle, reprenant Kierkegaard et Pascal. On ne peut pas démontrer l'existence de Dieu, on va donc compenser cette absence de certitude relationnelle par l'engagement de la foi. Dieu s'éprouve mais ne se prouve pas. La liberté s'exprime aussi par un engagement existentiel qui dépasse la raison. Référence au film danois Odet de Dreyer.
- Bergson offre une vision dynamique où la liberté est la cohérence entre nos actions et notre évolution personnelle. La liberté se mesure à la ressemblance entre nos gestes et notre personnalité évolutive, malgré les contraintes. Il est important d'intégrer son passé, la rupture radicale avec celui-ci est un obstacle à la liberté. La liberté réclame une fidélité à un idéal personnel évolutif, et non une soumission rigide à des valeurs vagues. La joie est un indicateur tangible d'une liberté vécue, car elle reflète l'authenticité de l'expression de soi. Nous sommes

libres quand dans le monde des contraintes et de l'interdépendance, nous réussissons à exprimer notre personnalité.

### **Contexte social et politique de la liberté**

La liberté politique est une conquête limitée par des contraintes multiples, mais demeure une condition nécessaire pour la liberté individuelle

- La liberté politique est encadrée par des contraintes démographiques, économiques, climatiques, politiques et géographiques. (Exemple du rectangle où les zones de liberté politique disponibles sont extrêmement réduites par ces contraintes). Il faut donc se concentrer sur le petit espace d'actions réelles pour exercer une liberté authentique. La vrai liberté politique est rare et demande une compréhension fine des contraintes.
- La liberté sociale s'inscrit dans la capacité à être ensemble, en respectant les normes nécessaires au collectif. La norme sociale, familiale ou entrepreneuriale crée un malaise inévitable mais indispensable à la vie collective. La liberté intérieure, distincte de la liberté politique, reste possible même dans des contextes contraints. La gestion de ce malaise collectif est essentielle pour permettre à la « mélodie intérieure » de chacun de s'exprimer.

### **Psychologie et philosophie de la liberté**

La liberté se manifeste dans la fidélité à son désir profond et dans la capacité à agir selon la mélodie intérieure malgré les influences inconscientes.

- La liberté consiste à être fidèle à un désir central, non à assouvir tous ses désirs. Selon Lacan, le désir essentiel est hérité de l'histoire familiale et sociale, non choisi consciemment. Cette acceptation d'un déterminisme partiel est une condition pour vivre sa liberté sereinement. La liberté est donc une négociation entre déterminisme et autonomie, non une liberté absolue. Ce cadre évite l'aliénation liée au fantasme d'une liberté totale.
- La liberté individuelle s'éprouve dans la cohérence et l'absence de trahison de soi. La trahison de son vrai désir engendre souffrance et symptômes psychologiques. La joie est un baromètre fiable de la liberté authentique. La liberté se mesure aussi par la capacité à maintenir une cohérence personnelle malgré les contraintes. Cette approche intègre les rapports de Freud, Lacan et Bergson pour une compréhension nuancée.

La liberté n'est pas l'absence de contraintes, c'est quelque chose qui s'invente au cœur des contraintes, dans ce souci toujours ajusté, toujours à recommencer, pour être chaque jour un peu plus soi-même.

Pour aller plus loin :

*Où trouver la force* Ed. Allary, 2025

*Les lundis philo de Charles Pépin* MK2 Odéon

Des podcasts :

Une philosophie, le podcast de Charles Pépin

<https://open.spotify.com/show/60yWuJQ5FWp9w9FfOG3TsH>

<https://podcasts.apple.com/fr/podcast/une-philosophie-le-podcast-de-charles-p%C3%A9pin/id1794142854>