

Jorge Bucay

Les 5 libertés

qui mènent à soi-même

Les secrets
de l'autodépendance



L'AUTEUR PHÉNOMÈNE
Plus de 7 MILLIONS
d'exemplaires vendus
dans le monde

LE DUC ↗
poche

Quelle route prendre pour cheminer dans la vie ? Fort de son expérience, Jorge Bucay vous propose de trouver votre propre voie, grâce à cinq libertés essentielles qui conditionnent la capacité à devenir une personne.

1. **Je m'accorde la liberté d'être là où je suis et qui je suis**, au lieu de croire que je dois attendre de l'autre qu'il me dise où je devrais être et qui je devrais être.
2. **Je m'accorde la liberté de ressentir ce que je ressens** au lieu de ressentir ce que les autres ressentiraient à ma place.
3. **Je m'accorde la liberté de penser ce que je pense** et le droit de le dire si je le souhaite, ou de me taire si c'est ce qui me convient.
4. **Je m'accorde la liberté de prendre les risques que je décide de prendre**, à la seule condition d'accepter d'en payer le prix.
5. **Je m'accorde la liberté de chercher à obtenir ce dont je pense avoir besoin** au lieu d'attendre que quelqu'un d'autre m'en donne la permission.

Découvrez ces libertés qui vous permettront enfin d'être vous-même, en toute authenticité !

Les clés pour ne dépendre que de soi !

Né à Buenos Aires, **Jorge Bucay** est psychiatre, psychothérapeute et gestalt-thérapeute. Auteur de plusieurs best-sellers traduits dans le monde entier, dont *Laisse-moi te raconter... les chemins de la vie*.

Rayon : Développement personnel

ISBN 979-10-285-2918-5



9 791028 529185

editionsleduc.com

LE DUC ↗
poche



7,90 euros

Prix TTC France

Les 5 libertés

qui mènent à soi-même

Jorge Bucay

Les 5 libertés

qui mènent à soi-même

Les secrets
de l'autodépendance

LEDUC 
poche

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



© 2000 by Jorge Bucay

The translation follows the editions by RBA Libros, S.A. (Barcelona), Editorial del Nuevo Extremo S.A. (Buenos Aires), Random House Mondadori, S.A. (Barcelona), and Editorial Sudamericana, S.A. (Buenos Aires)

Published by arrangement with UnderCover Literary Agents
Titre original : El camino de la autodependencia

La présente édition est le passage en poche de l'ouvrage initialement paru sous le titre : *Suis le chemin qui mène à ta liberté.*

© 2023 Éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France

Conseil éditorial : Katharina Loix

Traduction : Nathalie Billaut

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Constance Clavel

ISBN : 979-10-285-2918-5

ISSN : 2427-7150

SOMMAIRE

Feuilles de route	11
L'allégorie du fiacre	15
Chapitre 1. Situation	21
Chapitre 2. Origine.....	41
Chapitre 3. Signification.....	63
Chapitre 4. Condition	89
Chapitre 5. Équipement.....	103
Chapitre 6. Décision	143
Passage	189

À ma famille d'origine,
Chela, Elías et Cacho,
Grâce à qui *je suis*

FEUILLES DE ROUTE

*Il y a sûrement un chemin,
c'est possible
et de bien des façons
il est personnel et unique.*

*Il est possible qu'il y ait un chemin,
c'est sûr,
et de bien des façons
il est le même pour tout le monde.*

*Il y a un chemin sûr et possible,
d'une façon ou d'une autre.*

De façon qu'il te faudra trouver ce chemin et le prendre. Il est possible que tu prennes la route seul, mais tu pourrais avoir la surprise de rencontrer en chemin d'autres marcheurs

qui, *assurément*, suivent la même voie que toi. Ce chemin ultime, solitaire, personnel et définitif, ne l'oublions pas, c'est notre pont vers les autres, le seul point de jonction qui nous unit irrémédiablement au monde de ce qui *est*.

Chacun peut mettre les mots de son choix sur la destination finale : joie, réalisation de soi, élévation, illumination, prise de conscience, paix, réussite, sommet ou simplement la fin... Peu importe. On sait tous que notre défi, c'est d'y arriver sans encombre.

Il y a ceux qui vont se perdre en chemin et qui arriveront avec un peu de retard, et il y a ceux qui prendront un raccourci et se transformeront en guides éclairés pour les autres.

Certains de ces guides m'ont enseigné qu'il y a de nombreuses façons d'arriver, des accès infinis, des milliers de manières, des dizaines de routes qui nous mettent sur la bonne voie. Des chemins que nous emprunterons un à un. Pourtant, certains de ces chemins se retrouvent sur toutes les routes.

Les chemins qu'on ne peut éviter.

Les chemins qu'il faudra prendre si on veut continuer.

Des chemins où l'on apprendra ce qu'il faut savoir pour accéder au dernier palier.

Selon moi, ces chemins incontournables sont au nombre de quatre* :

Le premier est le chemin de l'acceptation définitive de sa responsabilité sur sa propre vie. Je l'appelle **le chemin de l'autodépendance**.

Le second est le chemin de la découverte de l'autre, de l'amour et de la sexualité. Je l'appelle **le chemin de la rencontre**.

Le troisième est le chemin des pertes et des deuils. Je l'appelle **le chemin des larmes**.

Enfin, le quatrième est le chemin de l'accomplissement et de la quête de sens. Je l'appelle **le chemin de la joie**.

Au cours de mon propre cheminement, j'ai souvent consulté les notes que d'autres avaient laissées de leurs voyages et j'ai passé une partie de mon temps à tracer mes propres cartes de la route que j'avais parcourue.

Les cartes que j'ai dressées de ces quatre chemins sont devenues, au fil des années, de véritables feuilles de route m'aidant à retrouver

* NdT : Le nom des quatre chemins correspond au titre original de ces quatre ouvrages de Jorge Bucay : *El camino de la autodependencia*, *El camino del encuentro*, *El camino de las lágrimas*, et *El camino de la felicidad*.

mon chemin chaque fois que je m'égarais. Peut-être ces *Feuilles de route* seront-elles utiles à ceux qui comme moi souvent s'égarent, et peut-être permettront-elles à d'autres de trouver des raccourcis. En tout cas, la carte n'indique jamais le terrain tel qu'il est et nous devons la corriger au fur et à mesure, chaque fois que notre propre expérience révélera une erreur du cartographe. C'est seulement de cette façon que nous atteindrons le sommet.

Puissions-nous nous y retrouver.
Cela voudra dire que tu es arrivé.
Cela voudra dire que, moi aussi, j'y suis
parvenu...

L'ALLÉGORIE DU FIACRE

Un jour d'octobre, je reçois un appel téléphonique et une voix familière me dit :

« Va voir dans la rue, il y a un cadeau pour toi. »

Excité, je sors et je découvre le cadeau. C'est un très beau fiacre, stationné juste devant ma maison. Il est en bois de noyer lustré, avec des ferrures en bronze et des lampes de céramique blanche. Le tout est très fin, très élégant, très chic. J'ouvre la portière et je monte. Un grand siège en demi-cercle recouvert de velours bordeaux et des rideaux de dentelle blanche donnent au fiacre un air de carrosse royal. Je m'assois et je me rends compte que tout a été conçu pour moi, sur mesure, la longueur des jambes a été calculée, la largeur du siège, la hauteur du toit... Tout est très confortable, et il n'y a pas de place pour un autre passager.

Je regarde alors par la fenêtre et je vois « le paysage » : d'un côté la façade de ma maison, de l'autre, celle de mon voisin... Je m'exclame : « Quel cadeau fantastique ! C'est un formidable, un magnifique cadeau ! » Et je reste un moment à savourer ce sentiment de satisfaction.

Au bout d'un certain temps, je commence à me lasser ; ce qu'on voit par la fenêtre ne change pas.

Je me demande : « Combien de temps peut-on rester ainsi à voir toujours la même chose ? » Et j'en viens à me convaincre que le cadeau qu'on m'a offert ne sert à rien.

Je me plains de cela à haute voix quand mon voisin passe et me dit, comme devinant mes pensées :

« Tu ne te rends pas compte qu'il manque quelque chose à ce fiacre ? »

Je cherche ce qui peut bien manquer, en regardant la moquette et les sièges capitonnés.

« Il manque les chevaux », me dit-il avant même que je lui réponde.

C'est pour cette raison que je vois toujours la même chose, pensé-je, c'est pour cette raison que je trouvais cela ennuyeux...

« C'est vrai », lui dis-je.

Alors je vais jusqu'au relais de poste et je ramène deux chevaux, que j'attache au fiacre. Je remonte et, de l'intérieur, je crie :

« Huuuue ! »

Le paysage devient merveilleux, extraordinaire ; il ne cesse de changer, et j'en suis stupéfait. Pourtant,

au bout d'un moment, je commence à sentir une certaine vibration dans le fiacre et je vois un début de fissure sur l'un des côtés.

C'est à cause des chevaux : ils m'emmènent par des chemins cahoteux ; ils prennent toutes les bosses, montent sur les trottoirs, me font traverser des quartiers dangereux.

Je me rends compte que je ne contrôle rien du tout ; les chevaux me traînent là où ils l'ont décidé.

Au départ, la balade était très belle, mais à présent je la trouve vraiment dangereuse.

Je commence à paniquer et à prendre conscience que cela ne sert à rien non plus.

À ce moment, je vois mon voisin qui passe à côté, en voiture.

Je lui hurle, en colère :

« Regarde ce que tu m'as fait ! »

Il me répond en criant :

« Il te faut un cocher !

— Ah ! » dis-je.

Non sans mal et avec son aide, je ralentis les chevaux et décide d'embaucher un cocher. Quelques jours plus tard, il est en fonction. C'est un homme classique et discret, il a un air sérieux et semble s'y connaître.

Je me dis qu'à présent je peux vraiment profiter du cadeau qu'on m'a fait.

Je monte dans le fiacre, je m'installe, je penche la tête à la fenêtre et indique au cocher où je souhaite aller.

C'est lui qui conduit, lui qui contrôle la situation, lui encore qui décide de la vitesse adéquate et qui choisit la meilleure route.

Moi... Je profite du voyage.

Cette allégorie devrait nous aider à comprendre la dimension holistique de l'être humain.

À notre naissance, nous sortons de notre « maison » et découvrons un cadeau : notre corps. Un fiacre sur mesure, pour chacun de nous. Un véhicule capable de s'adapter aux changements avec le temps qui passe, mais qui sera le même pour tout le voyage.

À peine né, notre corps enregistre un désir, une nécessité, un besoin instinctif, et il se met en mouvement. Ce fiacre – le corps – ne nous servirait à rien si nous n'avions pas de chevaux ; ils sont les désirs, les besoins, les pulsions et les sentiments.

Tout va bien pendant un certain temps, jusqu'au moment où l'on réalise que ces désirs nous ont amenés sur des chemins un peu risqués, parfois dangereux, et qu'il nous faut alors les contenir. C'est là qu'apparaît la figure du cocher : notre tête, notre mental, notre capacité à penser rationnellement. Ce cocher sera en mesure de gérer au mieux notre voyage.

Il faut savoir que chacun de nous *est* les trois figures de cette allégorie.

Tu es le fiacre, tu es les chevaux et tu es le cocher durant tout le trajet que représente ta propre vie.

Tu devras créer l'harmonie entre ces trois parties, en prenant garde de ne jamais cesser de t'occuper de l'une d'elles.

Laisser ton corps n'être guidé que par tes impulsions, tes sentiments ou tes passions serait, à raison, extrêmement dangereux. En d'autres termes, tu as besoin de ta tête pour gérer correctement ta vie.

Le cocher sert à évaluer le chemin, la route. Mais, en réalité, ceux qui font vraiment avancer le fiacre, ce sont tes chevaux. Ne permets pas que le cocher les néglige. Ils ont besoin d'être nourris et protégés car... Que ferais-tu sans tes chevaux ? Qu'advierait-il de toi si tu étais seulement un corps et un cerveau ? Si tu n'avais aucun désir, comment serait la vie ? Tu serais comme ces gens qui avancent sur leur route, totalement déconnectés de leurs émotions, et qui laissent leur seul mental tenir les rênes du fiacre.

De toute évidence, tu ne peux pas non plus négliger le fiacre, parce qu'il doit être capable de résister le temps du trajet. Cela implique des réparations, des soins, ajuster ce qui doit l'être pour rester en bon état. Si personne ne s'en occupe, le fiacre se casse, et s'il se casse, c'est la fin du voyage.

Quand je peux intégrer cela, quand je sais que je *suis* mon corps, mon mal de tête et ma sensation de faim ; que je *suis* mes envies et mes désirs et mes instincts ; que je *suis* aussi mes réflexions, mon esprit capable de penser et mes expériences... C'est à ce moment-là que, bien équipé, je peux prendre ce chemin, celui que je choisis pour moi aujourd'hui.

CHAPITRE I SITUATION

Le poète argentin Hamlet Lima Quintana* écrit :

*Tout dépend de la lumière,
de la façon dont la lumière révèle les choses...
Tout dépend de la forme,
des contours,
des interpolations et
des doutes.
Tout dépend aussi
du fait que le temps nous marque,
du fait que les espaces nous donnent les titres.
Le vrai problème est de choisir entre
poursuivre l'ombre*

* Hamlet Lima Quintana, *Antología Poética*, Edaf.

*ou nous résigner à ce qu'elle nous poursuive.
Un étrange « être ou ne pas être »
dans ce presque être,
dans ce presque ne pas être.
Sortir de l'ombre
ou rendre l'ombre éternelle.
Et dans la dernière étape de l'abîme,
après avoir libéré les autres,
tous ceux qui sont les autres,
nous rappeler,
sans urgence,
que nous sommes les prisonniers.
Et à partir de là...
nous libérer.*

Pour comprendre la dépendance, il est utile de commencer par nous considérer comme libres à certains égards et prisonniers à bien d'autres. Dans ce « presque être et presque ne pas être » évoqué par le poète, l'idée est de se positionner : quel sens et quelle importance chacun de nous accordera-t-il au fait de dépendre ou non des autres ?

Je reviens ici sur une idée que j'ai laissée de côté un jour, que j'avais définie par ce mot de mon invention : « autodépendance ». N'existe-t-il pas déjà suffisamment de mots avec la même racine ?

Dépendance
Co-dépendance
Inter-dépendance
In-dépendance

En fallait-il un de plus ?
J'en suis convaincu.

Le mot « dépendant » vient de *pendant*, qui veut dire littéralement *qui pend* (du latin *pendere*), qui est suspendu en l'air, par le haut, sans base propre.

Or de ce mot latin *pendere* sont également issus les mots « suspens », « pendentif » et « pente ». *En suspens* signifie quelque chose d'incomplet, inachevé, irrésolu. *Pendentif* désigne un bijou, une parure que l'on porte attachée, suspendue à une chaîne. *Pente* définit une descente a priori raide et dangereuse.

Avec tous ces mots dérivés et ces différentes significations, il n'est pas étonnant que le mot « dépendance » convoque en nous ces images quand on veut le définir. *Dépendant* est celui qui s'accroche à l'autre, celui qui vit comme suspendu en l'air, sans base, comme s'il était un bijou porté par l'autre. C'est quelqu'un qui est sur la pente descendante, en permanence incomplet, éternellement irrésolu.

Il était une fois un homme qui souffrait d'une peur absurde, il avait peur de se perdre parmi

les autres. Tout avait commencé lors d'une soirée déguisée, quand il était jeune. Quelqu'un avait pris une photo de groupe où l'on voyait tous les invités alignés. Mais, en regardant la photo, il n'avait pas réussi à se reconnaître. En effet, l'homme avait choisi un déguisement de pirate, avec un cache-œil et un foulard sur la tête, mais la plupart étaient venus déguisés ainsi. Il avait teint ses joues de rouge et dessiné une moustache avec de la suie, mais ils étaient plusieurs à être déguisés et maquillés comme lui. Il s'était beaucoup amusé à la fête, mais sur la photo, tout le monde avait l'air de s'amuser. Finalement, il se souvint qu'au moment de la photo, il était au bras d'une fille blonde, alors il essaya de la retrouver. Or c'était inutile : plus de la moitié des femmes étaient blondes et elles se montraient quasiment toutes au bras d'un pirate.

L'homme était resté traumatisé par cette expérience et, pour cette raison, il n'alla plus à aucune soirée pendant des années, de peur de se perdre à nouveau.

Et puis un jour, il trouva une solution : à partir de ce moment, en toute occasion, il s'habillerait en marron. Chemise marron, pantalon marron, veste marron, chaussettes et chaussures marron. « Si quelqu'un prend une photo, se dit-il, je pourrai toujours savoir que celui en marron, c'est moi. »

Le temps passant, notre homme eut maintes fois l'occasion de vérifier son astuce : quand il croisait son reflet dans les miroirs des grands magasins et

qu'il se voyait près des autres passants, il se rassurait tout en se répétant : « Je suis l'homme en marron. »

L'hiver suivant, des amis lui offrirent une entrée dans un hammam. L'homme accepta avec plaisir ; il n'était jamais allé dans un tel endroit, et il avait entendu ses amis vanter les bienfaits de la douche écossaise, du bain finlandais et du sauna aromatique.

Une fois sur place, on lui remit deux grandes serviettes et on le fit entrer dans une petite cabine pour se déshabiller. L'homme ôta sa veste, son pantalon, son pull, sa chemise, ses chaussures et ses chaussettes... Et alors qu'il était sur le point d'enlever son slip, il se regarda dans le miroir et resta pétrifié. « Si j'enlève jusqu'à mon dernier vêtement, je me retrouverai tout nu comme les autres, pensa-t-il. Et si je me perds ? Comment arriverai-je à m'identifier si je ne peux pas me fier à ce signe distinctif qui m'a tant servi ? »

Pendant plus d'un quart d'heure, il resta en sous-vêtements dans la cabine, hésitant et se demandant s'il devait partir... C'est alors que lui vint une idée : même s'il ne pouvait pas rester habillé, il pouvait probablement conserver un signe particulier. Il retira avec précaution un brin de laine de son pull et se l'attacha au gros orteil droit. « Je dois me souvenir de ceci si je me perds : celui qui a le brin de laine au doigt, c'est moi », se dit-il.

À présent rassuré, muni de son signe distinctif, il put enfin profiter des bienfaits de la vapeur et des

bains, et d'un peu de baignade. Si bien que, à force de s'immerger et de sortir des bassins, la laine glissa de son doigt et se retrouva à la surface de l'eau. Un homme qui nageait non loin de lui, apercevant le brin de laine qui flottait, le fit remarquer à son ami : « Quelle coïncidence ! C'est exactement la couleur que je cherche à décrire à mon épouse, pour qu'elle me tricote une écharpe ; je vais lui emporter ce fil, elle pourra chercher de la laine de cette même couleur. »

Il attrapa le brin de laine qui flottait et, voyant qu'il n'avait nul endroit où le mettre, eut l'idée de se l'attacher au gros orteil du pied droit.

Pendant ce temps, notre protagoniste, ayant testé toutes les activités possibles du hammam, retourna à sa cabine pour se rhabiller. Il entra en confiance, mais alors qu'il terminait de se sécher, en se regardant dans le miroir, il se rendit compte avec horreur qu'il était totalement nu et qu'il n'avait plus le brin de laine à son pied. « Je me suis perdu », se dit-il en tremblant, et il sortit à la recherche du fil marron, son signe distinctif. Quelques minutes plus tard, tout en scrutant le sol, il tomba sur le pied de l'autre homme qui avait le brin de laine marron attaché à son orteil. Timidement, il s'approcha et lui dit : « Je vous demande pardon, monsieur, je sais qui vous êtes, mais pouvez-vous me dire qui je suis, moi ? »

Même si nous n'allons pas jusqu'à dépendre des autres pour qu'ils nous disent qui nous sommes, ce sera quasiment le cas si nous

renonçons à regarder avec nos propres yeux et que nous nous voyions seulement à travers le regard des autres. *Dépendre* signifie littéralement me livrer volontairement à l'autre pour qu'il me trimbale là où il le souhaite, qu'il influence ma conduite selon sa volonté et non selon la mienne. Pour moi, la dépendance est quelque chose de forcément obscur et malsain, une impasse qui conduit irrémédiablement à l'imbécilité, quels que soient les centaines d'arguments la justifiant.

Le mot « imbécile » nous vient du latin (*im* : sans *baculus* : bâton), qui désignait ceux qui vivaient en s'appuyant sur les autres, ceux qui dépendaient de quelqu'un pour pouvoir marcher.

Et je ne parle pas des personnes qui traversent une crise, des blessés ou des malades, des vrais handicapés, des déficients mentaux, des enfants ou des jeunes gens immatures. Ceux-là sont sans aucun doute dépendants, et il n'y a rien de mal ni de terrible à cela, parce que naturellement, ils n'ont ni la capacité ni la possibilité de cesser de l'être.

En revanche, ces adultes en bonne santé, qui continuent de choisir la dépendance à l'autre, deviendront avec le temps des imbéciles, et ce de façon irrémédiable. Beaucoup d'entre eux ont été éduqués pour l'être, parce qu'il y a