

jusqu'à aujourd'hui, à peu de choses près²⁰³(*). S'il y a quelque chose de changé pourtant au cours de ces dernières années, c'est par l'apparition d'une **réflexion** dans le sillage de l'angoisse, qui rende compréhensible, et souvent évident, ce qui était apparu sous le masque menaçant de "ce qui dépasse l'entendement", du délirant ; et surtout, depuis deux ans, par l'apparition d'un **regard sur moi-même**, d'un regard d'intérêt et de sollicitude pour cette angoisse elle-même, qu'un mouvement réflexe d'une force péremptoire voudrait me faire me cacher à moi-même. Ou pour le dire autrement, ma relation à l'angoisse est devenue, et surtout depuis deux ans, une relation non plus de refus viscéral, ou de dompteur de fauves ou de fossoyeur, mais plutôt et de plus en plus, une relation **d'accueil** attentif et affectueux au message qu'elle m'apporte sur moi-même - tant sur mon présent, que sur mon passé et sur son action dans mon présent. C'est là, il me semble, le dernier pas que j'ai franchi jusqu'à présent, en direction d'une **autonomie** intérieure de plus en plus complète vis-à-vis d'autrui, c'est à dire, avant toute autre chose : vis-à-vis de mes proches et de mes amis²⁰⁴(**).

◇ C'est, il me semble, la violence-qui-ne-dit-pas-son-nom, la violence à la mode "féminine", qui est le plus fortement génératrice d'angoisse, bien plus que la violence plus spectaculaire du coup de poing en pleine gueule. Celle ou celui qui joue de la violence feutrée, et qui par là joue aussi sur ces vannes secrètes qui libèrent en autrui des vagues d'angoisse sans nom et sans visage - il tient en mains une arme plus redoutable qu'une autorité ou un simple pouvoir de coercition. Et de manoeuvrer à sa guise et à sa fantaisie, avec un air d'innocence, ces vannes de l'angoisse, représente un **pouvoir** plus incisif sans doute et plus redoutable, alors même qu'il reste occulte.- que tout pouvoir de fait ou de principe, institué par un consensus social. C'est là la "juste revanche" de la femme sur l'homme, dans une société ou celui-ci prétend (ou a prétendu) la dominer ; et c'est là aussi le prix qu' "il" paye pour son illusoire suprématie (présente, ou passée). Si elle est **esclave** (et dans nos contrées, elle l'est de moins en moins), il est **pantin** dans ses mains ou peu s'en faut (et il l'est aujourd'hui toujours autant qu'il le fût jamais).

Depuis quelques années, chaque fois que je me vois confronté à une situation de violence gratuite (que celle-ci s'exerce à mon encontre ou à l'encontre d'autrui, qu'elle se manifeste sur le mode brutal, ou insidieux) me vient avec une force sans réplique l'association avec le **mépris de soi** - ou plutôt, je **vois** ce mépris de lui-même en celui qui affecte, ouvertement ou en son for intérieur, de mépriser autrui. Je n'ai aucun doute que ce n'est pas là en moi un simple mécanisme pousse-bouton, un dada "philosophique" ou "psychologique" que je serais tout content de sortir à l'occasion, comme moyen peut-être d'exorciser par une formule convaincante l'angoisse dont je parlais, en collant lestement une étiquette passe-partout sur un inconnu menaçant. C'est une **connaissance** simplement, d'une relation essentielle, profonde et (une fois vue) évidente.

²⁰³(*) (14 décembre) Il serait plus exact de dire que cette réaction est restée "pareille à elle-même, à peu de choses près" **jusqu'au moment** de ma méditation de juillet et août 1982. Alors que les "provocations" me prenant au dépourvu ont été nombreuses depuis lors, la "réaction viscérale" en question n'a fait son apparition qu'une seule fois, il y a un an. Elle a été l'occasion alors d'une courte méditation "de circonstance", de quelques heures, qui a entièrement clarifié la situation. Des qu'une situation intérieure confuse est affrontée avec simplicité et assumée, l'angoisse qui l'accompagne pour nous porter le message de notre confusion, disparaît sans laisser de trace, si ce n'est celle d'une connaissance, et d'un calme renouvelé.

²⁰⁴(**) Il a été question déjà de ce "dernier pas" à la fin de "L'acception" (n° 110), sous l'éclairage quelque peu différent d'une libération par rapport au besoin **d'approbation** ou de **confirmation**, qui "constitue véritablement le "crochet", discret et d'une solidité à toute épreuve, par où le conflit peut "accrocher" en nous, et par où nous sommes... sous la dépendance d'autrui... par où en somme il nous "tient", et (mine de rien) nous manoeuvre à sa guise...". (Ce passage, décidément, pourrait avoir été écrit en ce jour même - pourtant je jure que je n'ai rien recopié !)

Je ne saurais dire s'il reste encore d'autres tels "pas" à franchir devant moi, qui me donneront le recul pour voir mon autonomie actuelle comme étant encore relative, et pas complète (comme j'aurais tendance pourtant, un peu naïvement peut-être, à le croire...).

L'éclosion et l'épanouissement d'une relation décontractée et attentive à l'angoisse représente bien une **libération** dans la relation à autrui. En effet (comme il est dit dans l'alinéa qui suit), c'est la possibilité pour autrui de "manoeuvrer à sa guise les vannes de l'angoisse" en nous (par l'alternance notamment, dosée et administrée avec doigté, de la gratification et du rejet), qui représente son principal moyen de pouvoir sur nous.