



LA HONTE

CETTE ÉMOTION MAUDITE

Comment la comprendre et en sortir ?

Thomas Busigny

Docteur en psychologie, Psychothérapeute, Toulouse



Honte
Humiliation
Déshonneur
Disgrâce

Rejet
Exclusion
Indignité
Marginalité



A stylized, dark brown illustration of a plant with several large, pointed leaves and a cluster of small, round buds on a thin stem, positioned on the left side of the slide.

EXERCICE

- Repensez à une situation ayant déclenché de la honte. Si vous hésitez entre plusieurs situations, prenez la dernière.
- Qu'est-ce que vous vous dites ? Qu'est-ce que votre mental vous raconte ?
- Que ressentez-vous dans votre corps ?
- Qu'avez-vous tendance à faire quand la honte se présente ?



LA HONTE

Définition



GENÈSE DE LA HONTE

Besoin inné d'attachement et d'appartenance

Besoin inné de vivre positivement dans les esprits des autres

Besoin inné d'être aimé et de recevoir de l'affection

Si :

- Expériences familiales : critiques, disqualification, abus
- Expériences sociales : harcèlement, discrimination, stigmatisation, humiliation

Alors, apparition de la **HONTE**



LA HONTE

La honte est un sentiment inhérent d'être une ***mauvaise personne***, expérience accompagnée de la ***peur d'être mis à nu*** ainsi que d'une ***rage protectrice***.

La honte, c'est un jugement de ce que nous sommes.

C'est la douloureuse constatation que nous ne sommes pas ou n'avons pas été à la hauteur de nos standards ou de nos représentations.

(Kaufman, 1989)



LA HONTE

La honte est un **sentiment**

LA HONTE

~~CETTE ÉMOTION MAUDITE~~

CE SENTIMENT MAUDIT

3 CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉMOTION

UNIVERSELLES

Fonction

Sert à nous protéger
et permet de nous
adapter

Contexte

Déclenchée par un
stimulus extérieur
Réaction corporelle

Durée

Ne dure que
quelques instants



3 CARACTÉRISTIQUES DU SENTIMENT

INDIVIDUELS

Fonction

Régule les interactions
avec les autres
En lien avec nos
besoins profonds

Contexte

Pas de stimulus extérieur
Réaction
Nait dans une représentation
interne mentale

Durée

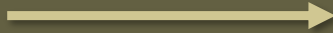
Il dure !

EMOTION

Colère



Tristesse



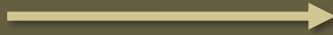
Peur



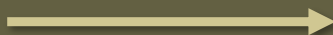
Dégoût



Joie



Coup de foudre



Gêne - Embarras



SENTIMENT

Rancune, Aigreur, Haine

Déprime, Mélancolie

Souci, Inquiétude, Angoisse

Répugnance, Antipathie

Bonheur

Amour

Honte / Culpabilité





LA HONTE

La honte est donc un sentiment
Très intellectualisé

La honte naît dans une représentation
Dans le secret de mon théâtre intime, je mets en
scène ce que je ne peux dire, tant je crains ce que
l'autre va en dire

Sentiment mêlé :
d'insuffisance
d'incompétence
d'impuissance
d'infériorité
et de petitesse



LA HONTE

Le honteux est prisonnier du récit qu'il se raconte dans son monde intérieur.

Le honteux fait secret pour ne pas être méprisé et pour se protéger lui-même en préservant son image.

Si on dit ce qui est honteux, on s'expose à la réaction de l'autre : le jugement, la moquerie, le mépris, ou pire, la pitié.

La honte implique un désir de dissimulation et de retrait du contact.

Alors, ce mutisme se transforme en agresseur intime.



Si vous voulez savoir pourquoi je n'ai rien dit, il vous suffira de chercher ce qui m'a forcé à me taire. Les circonstances de l'événement et les réactions de l'entourage sont coauteurs de mon silence. Si je vous dis ce qui m'est arrivé, vous n'allez pas me croire, vous allez rire, vous allez prendre le parti de l'agresseur, vous allez me poser des questions obscènes ou, pire même, vous aurez pitié de moi. Quelle que soit votre réaction, il m'aura suffi de dire pour me sentir mal sous votre regard.

Je vais donc me taire pour me protéger, je ne mettrai en façade que la part de mon histoire que vous êtes capables de supporter. L'autre part, la ténébreuse, vivra sans un mot dans les souterrains de ma personnalité. Cette histoire sans paroles gouvernera notre relation parce que des mots non partagés, des récits silencieux, je m'en suis raconté dans mon for intérieur, interminablement.

Boris Cyrulnik (*Mourir de dire – La honte*)



HONTE SAINE
&
HONTE TOXIQUE

LA HONTE SAINE

PUDEUR

Discrétion, réserve, retenue, qui empêche de dire ou de faire quelque chose

Propension à se retenir de montrer ou de faire état de choses très personnelles, qui touchent à l'intimité, ou qui pourraient blesser la décence (en particulier l'évocation de choses sexuelles)

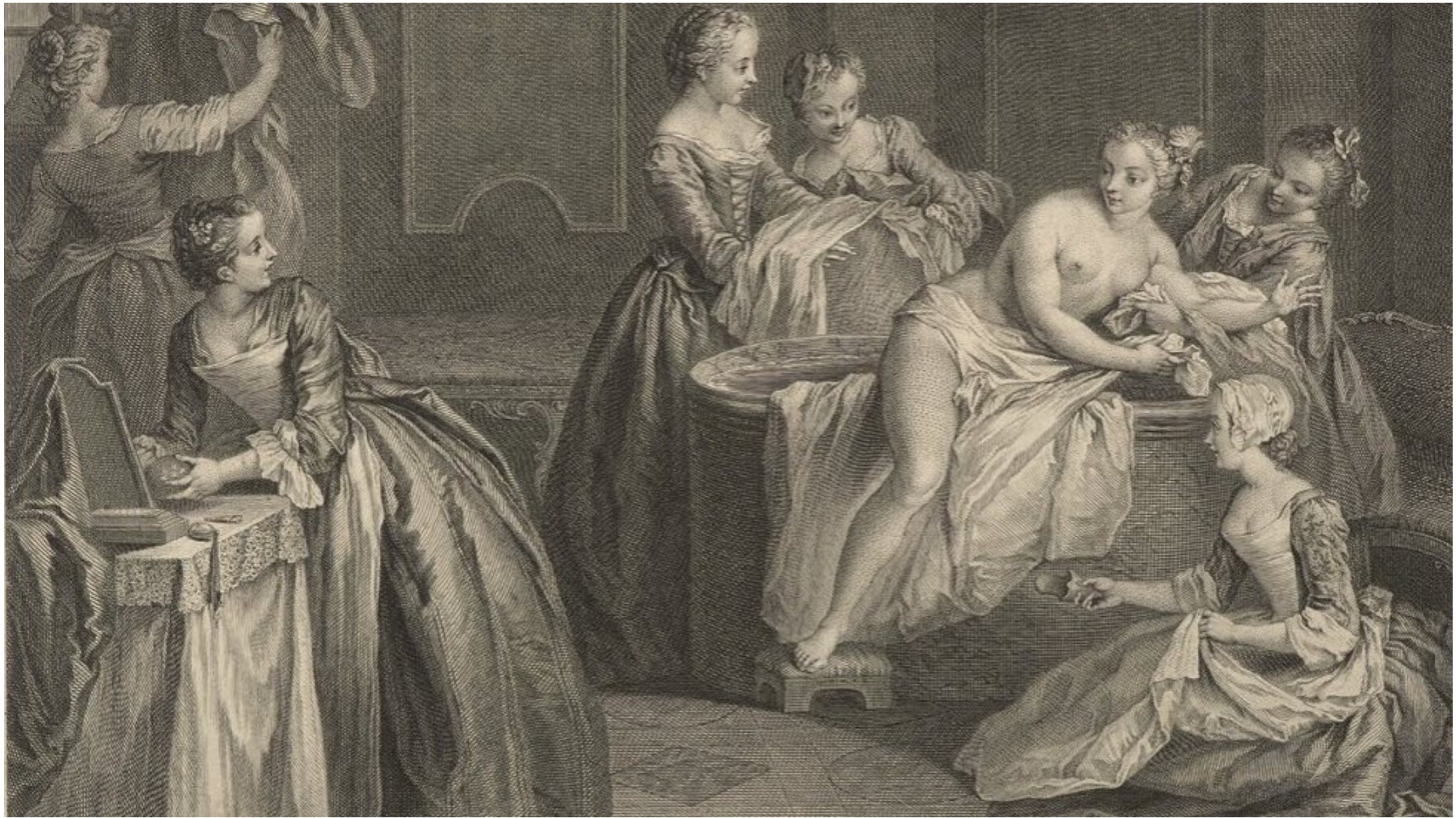
Ressentie avant d'agir

Joue un rôle d'avertissement

Adjuvant pour la socialisation : nous protège et protège l'autre, règle la distance

Facteur culturel et historique







LA HONTE TOXIQUE

La « honte saine » protège et régule les relations

La « honte toxique » isole et enferme

La pudeur réussit là où la honte échoue :

- La **pudeur** porte sur un aspect de la personne ou un comportement

Elle socialise

- La **honte** englobe toute la personne et s'attaque à l'identité profonde

Elle désocialise



LA HONTE TOXIQUE

Sentiment de disgrâce, de déshonneur

Crainte du bannissement

Etre banni = être déclaré étranger dans son propre pays et être condamné à l'exil

Crainte d'être exclu du groupe dont on fait partie

Voire dans les formes extrêmes : perte de la qualité d'être humain

Le moindre mot, le moindre geste est interprété comme confirmant le sentiment de rejet



LA HONTE TOXIQUE

La honte n'est pas dans le *fait*, elle provient des *discours intimes qui jugent le fait*

Ce sont ces discours internes qui vont murer le honteux dans le silence

Le honteux se tait pour ne pas gêner ceux qu'il aime et pour ne pas être rejeté

Il n'y a pas de honte quand il n'y a pas de regard de l'autre



HONTE EXTERNE
&
HONTE INTERNE



LA HONTE EXTERNE

On ne naît pas honteux d'emblée

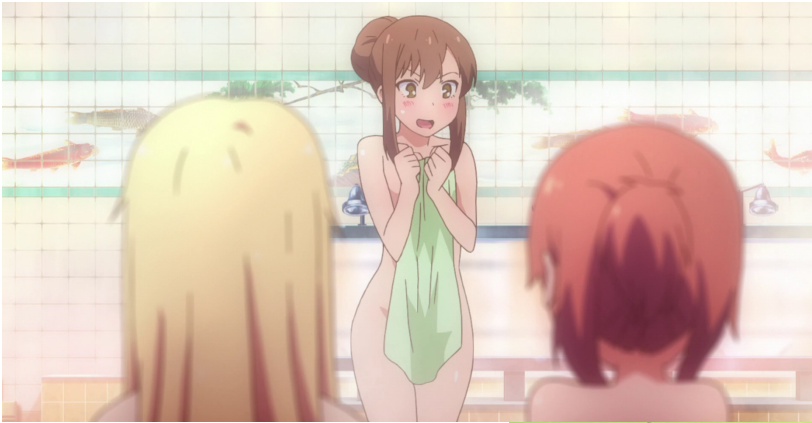
Les expériences de honte sont d'abord des expériences émotionnelles, qui se produisent dans des circonstances spécifiques

Expériences de **GÊNE** et d'**EMBARRAS** :

Malaise résultant d'une situation délicate

On perd la face, on est jugé négativement par l'autre, ou bien on a très peur que l'autre nous juge négativement

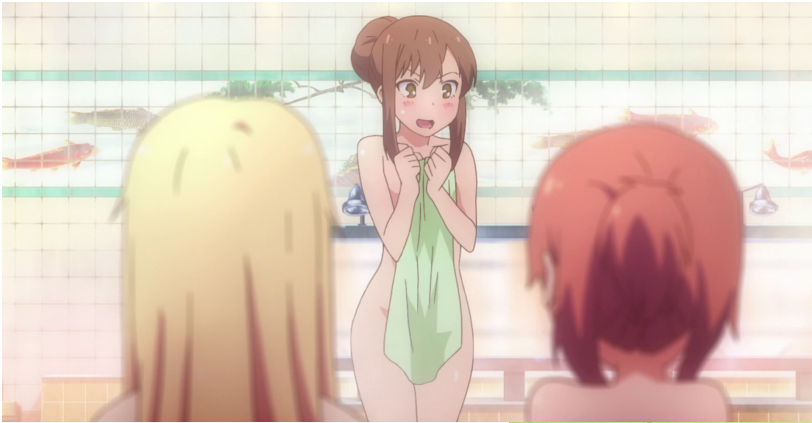
Souvent, contient de la surprise



LA HONTE EXTERNE

Exemples de **gêne** / **embarras** :

- Vous flatulez au lit lors d'une première nuit d'amour, ou pendant une conférence publique
- Vos amis vous trouve en train de nager nu dans votre piscine
- Votre mère trouve une petite culotte qui ne vous appartient sous votre oreiller, et vous le dit
- Votre nièce vous embrasse chaleureusement et vous sentez fortement la transpiration
- Votre patron vous surprend en train de chater sur Meetic plutôt que de travailler
- Vous racontez une histoire drôle en public qui ne fait rire personne



LA HONTE EXTERNE

Toutes les caractéristiques d'une émotion :

- Sensations physiques : rougissement, chaleur aux joues, ventre noué, sensation de corps paralysé, transpiration
- Réactions corporelles : yeux baissés, tête basse, bafouillement, nervosité
- Pensées : « mais noooooooooon », « je veux disparaître », « je veux revenir en arrière », « ce n'est pas possible que ce soit arrivé », « je voudrais ne pas être là »
- Comportement : on nie ou on assume

LA HONTE EXTERNE

Moyen sain de s'en sortir : l'**humour**

L'humour permet de désamorcer la situation gênante

On utilise l'autodérision, pour se prémunir du jugement négatif potentiel de l'autre

On permet à l'autre de **rire avec** nous, plutôt que de **rire de** nous





LA HONTE INTERNE

Les expériences honteuses répétitives et intenses favorisent l'intériorisation et contribuent à la vulnérabilité psychologique.

Petit à petit, l'individu se sent mauvais ou défectueux au plus profond de lui-même.

Un parent qui rabaisse en permanence

Un professeur qui humilie à répétition devant la classe

Des élèves qui harcèlent ou rackettent régulièrement

Un chef scout autoritaire et dégradant

Un adulte de confiance qui abuse

LA HONTE INTERNE

Le bonnet d'âne

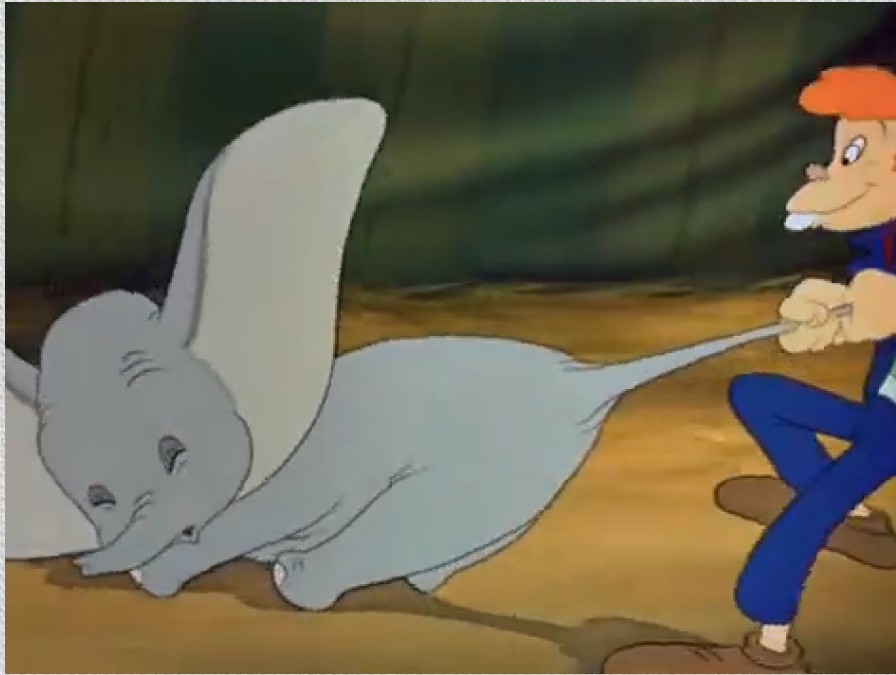
Le bonnet d'âne, utilisé dans le contexte scolaire, est imposé par un instituteur à un élève turbulent ou présentant de mauvais résultats. La punition est généralement subie debout tout seul dans un coin de la salle de classe.

Au 18e siècle, mettre un bonnet d'âne à un élève était un encouragement, car l'âne était considéré comme un animal sage et savant.

En réalité, le bonnet d'âne est une punition destinée à humilier l'élève en accentuant sa marginalité par rapport au reste du groupe.









LA HONTE INTERNE

Le processus d'intériorisation de la honte prend racine dans les relations interpersonnelles précoces

Dans la genèse de la honte, l'attitude de l'**adulte** – et encore plus particulièrement du **parent** – joue un rôle prépondérant

La punition répétitive, l'humiliation, l'absence de valorisation, la moquerie,... amènent l'enfant à se considérer comme ayant moins de valeur personnelle que l'adulte/le parent/les autres enfants

Mais parfois c'est plus insidieux : lors des interactions quotidiennes, un parent peut sans s'en rendre compte manifester des gestes/paroles/mimiques de rejet ou de mépris (ex : « pillule »)



LA HONTE INTERNE

Les phases de l'internalisation de la honte

1. Première expérience catastrophique

Expérience dominée par l'angoisse d'être exclu, de ne pas être aimé, de ne pas être perçu positivement par l'autre

2. Répétition des expériences négatives

C'est à force d'être exposé à des expériences de critique, harcèlement, abus, humiliation,... que la honte va se cristalliser



LA HONTE INTERNE

3. Installation de croyances fondamentales négatives

Je suis nul

Je ne suis pas aimable

Je ne suis pas assez bon

Je suis inadéquat

Je suis un raté

Je suis moins bien que les autres

Je ne vauds rien

Je suis un imposteur

Je suis stupide

Je suis anormal

Je suis une mauvaise personne



LA HONTE INTERNE

4. Comportements alimentant la honte

Isolement, retrait, silence

Soumission à l'autorité

Prédisposition à l'humiliation

On s'adapte à la honte par des comportements d'évitement, d'enfouissement ou de retrait qui altèrent la relation

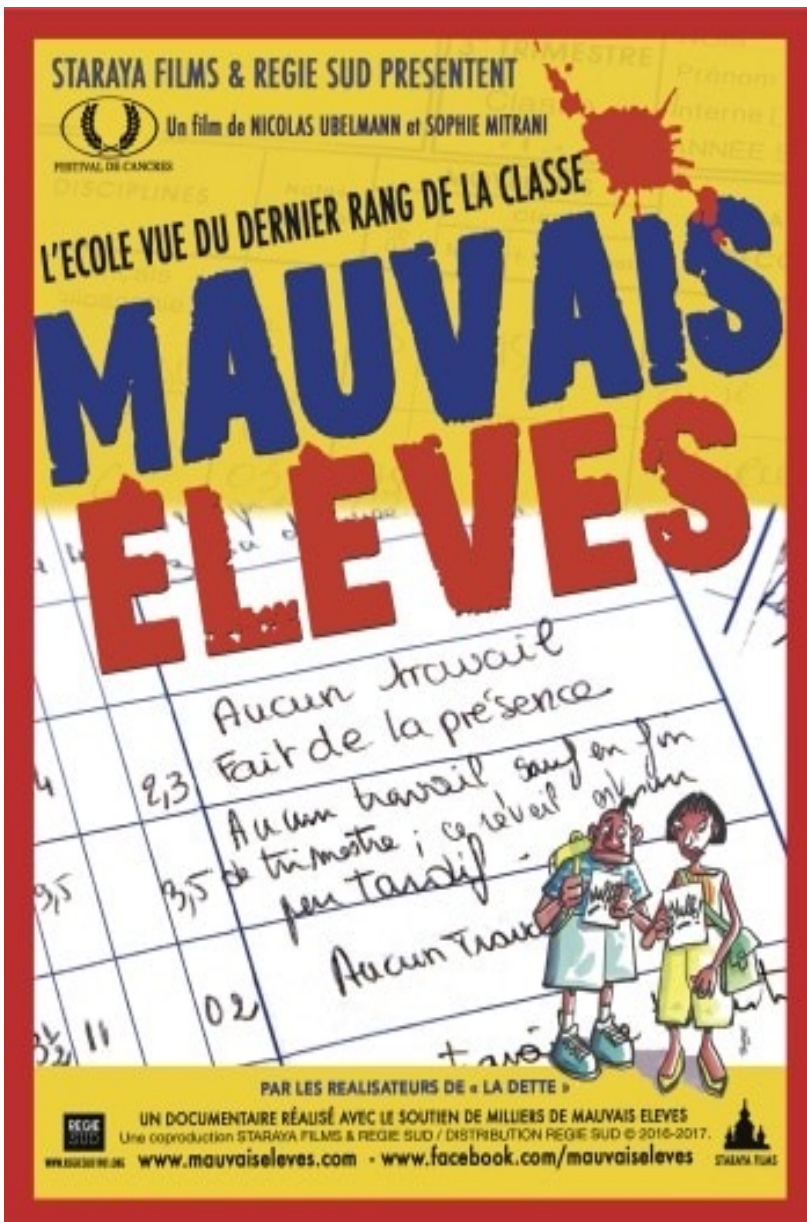
On en arrive à « réaliser la prophétie » des pires craintes : on est exclu, marginalisé, rabaissé, isolé



LA HONTE INTERNE

La honte intériorisée mène à :

- Une crainte de l'abandon
- Une baisse de confiance dans ses capacités
- Une dégradation de l'estime de soi
- Un comportement auto-agressif
- Une détérioration des relations sociales
- Dépression, anxiété, stress post-traumatique, troubles alimentaires, addictions,...



3 DIFFÉRENTES FORMES DE HONTE INTERNE

1. La honte pour des événements dont on a été **acteur**

Etre honteux pour des choses que l'on pense avoir ratées, échouées, manquées

Quand on pense ne pas avoir fait assez, ne pas avoir été à la hauteur, ne pas avoir répondu aux attentes de l'autre, ne pas avoir été une personne suffisamment bonne,....

Ce n'est pas l'échec qui provoque la honte, mais le *sentiment d'échec*. On peut échouer sans honte.



3 DIFFÉRENTES FORMES DE HONTE INTERNE

2. La honte pour des événements dont on a été **témoin**

Etre honteux par solidarité avec des gens que l'on ressent comme honteux (souvent un parent ou un proche)

« Tu me fais honte »

On a honte de son père qui est au chômage ou est endetté, on a honte de sa mère qui arrive alcoolisée aux réunions de parents, on a honte pour un ami qui se ridiculise en public,...

« Honte empathique », « Honte contagieuse »



3 DIFFÉRENTES FORMES DE HONTE INTERNE

3. La honte pour des événements dont on a été **victime**

Etre honteux pour des actes qu'on a subis

Harcèlement, viol, déportation

Honte de survivre à des traitements dégradants

Honte de son propre corps

Honte de s'être laissé faire

Honte des actes produits



3 DIFFÉRENTES FORMES DE HONTE INTERNE

Le cas spécifique de la déportation

Syndrome du survivant :

Honte d'avoir survécu alors que d'autres sont morts

Honte d'avoir accepté des choses inacceptables

Honte de devoir sa survie à des privilèges dont les autres étaient démunis (liés à leur métier, à une connaissance, à leur débrouillardise,...)

Honte de ne pas pouvoir parler des événements, comme si sa propre survie était due à une compromission honteuse

Primo Levi (*Les naufragés et les rescapés*)



LA HONTE INTERNE

Dans tous les cas, aucune honte ne prouve jamais rien sur l'existence d'un acte effectivement accompli par celui qui a honte !



HONTE & CULPABILITÉ

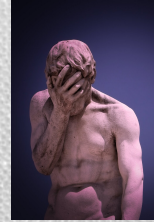
La Honte



- L'attention est portée vers soi (réputation, préjudice,...)

*Je **suis** une mauvaise personne*

- Mentalité : rang
- Mode relationnel : hiérarchie
- Sentiments : anxiété paralysante, sensation de vide, colère contre soi
- Pensées : jugements de soi
« Je n'ai pas de valeur, je suis ridicule, je ne mérite pas d'être aimé »
- Comportements : soumission, fuite, déni, évitement, autoagressivité, hostilité
- Le honteux se cache pour moins souffrir ou tente de se revaloriser aux yeux d'autrui



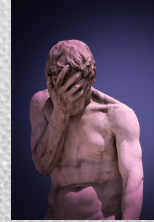
La Culpabilité

- L'attention est portée vers l'autre (dommages occasionnés)

*J'ai **fait** quelque chose de mal*

- Mentalité : soin
- Mode relationnel : unité
- Sentiments : tristesse, remords, empathie pour l'autre
- Pensées : critiques du comportement
« C'est ma faute, ma grande faute, je suis responsable »
- Comportements : excuse, réparation, faire amende honorable
- Le coupable se frappe la poitrine en criant et se punit pour expier sa faute

La Honte



La Culpabilité

Tous deux sont des sentiments :

Ils durent

Ils naissent et sont entretenus par nos représentations internes

Ils conditionnent nos relations à l'autre

Mécanisme central : l'**auto-critique**

La honte est le sentiment douloureux de se croire indigne d'amour, d'intégration, d'appartenance.

La honte porte sur **ce que l'on est**.

*Dans le monde intime d'un honteux habite un détracteur lancinant qui ne cesse de murmurer :
« **tu es minable** » (Boris Cyrulnik)*

La culpabilité est le sentiment d'avoir mal agi et de se sentir responsable d'un dommage causé à l'autre.

La culpabilité porte sur **ce que l'on fait**.

*Dans le monde intérieur d'un coupable siège un tribunal qui le condamne sans cesse :
« **c'est ta faute** » (Boris Cyrulnik)*

La Honte



La Culpabilité

La honte ne sert à rien
(à ne pas confondre avec la pudeur ou la gêne)

Amène l'immobilisme et la paralysie
Désintègre, désocialise, déstructure

Quand on côtoie une personne honteuse, on
sent qu'il nous évite et se cache

Il n'y a jamais de bonnes raisons d'être honteux

La culpabilité peut être utile

Motive à réparer une situation si besoin
Assure la réintégration dans le groupe social

Quand on fréquente une personne qui se sent
coupable, on sent sa gentillesse accablée



LA HONTE

Les défenses



LES DÉFENSES

Les individus enclins à la honte intériorisée luttent en utilisant des stratégies et des comportements de défense.

La honte est ainsi fréquemment masquée derrière d'autres émotions, ou des comportements de camouflage.



LA COLÈRE

Fonction première = protéger

Raisons pour lesquelles la colère est une stratégie fréquente :

- C'est une émotion davantage acceptée que la honte
- Etant très visible, elle joue le rôle de paravent pour les sentiments plus subtiles
- Elle met à distance l'autre, et participe donc à dissimuler, camoufler ce qui ne peut être dévoilé



LE MÉPRIS

Contre-attaque

On affirme sa supériorité en rabaissant l'autre

On le diminue, on le ridiculise, pour redorer sa propre valeur

On déplace sa propre incompetence dans l'autre

On se libère du fardeau de la honte en l'attribuant à l'autre

« Bouclier d'arrogance »



LA DISPARITION

Retrait, évitement

On s'efface, on évite le contact

On se protège de tout manque de considération, d'inattention, de jugement pouvant émerger de la part de l'autre

On vise à réduire le nombre de situations où on pourrait se sentir rejeté, sans valeur

On rejette l'autre ou on se retire afin d'éviter le rejet qu'on anticipe



LE PERFECTIONNISME

Stratégie de compensation

On tente de compenser un sentiment interne d'être défectueux, en sur-contrôlant

En étant « parfait », on redore son blason, on répare l'estime de l'autre à son égard, on regagne un sentiment d'appartenance et d'être en relation

Tous les efforts sont consacrés à la réussite qui permet de mettre en scène une image de soi victorieuse

Mais ce n'est qu'un contreprojet coûteux et la honte demeure la référence



AUTRES DÉFENSES

La mythomanie

On crée un leurre de vérité pour cacher le réel

On s'invente de la bravoure, ou au contraire une tragédie

On force ainsi la sympathie de l'autre

Le cynisme

On porte peu de confiance à l'opinion des autres

On critique, on montre peu de foi dans l'humanité

De cette façon on décrédibilise ce que l'autre peut penser (et donc ce qu'il peut penser de mal sur soi)



LA HONTE

En sortir



TRAITEMENT DE LA HONTE

Pudeur : OK

Gêne / Embarras : OK (utilité de l'humour)

Culpabilité : 2 options

- Faute non avérée : travailler sur ses pensées et adoucir l'auto-critique
- Faute avérée : demander pardon (à l'autre et à soi-même)

Honte interne : beaucoup plus compliqué

« On en sort comme d'un terrier » (B. Cyrulnik)



TRAITEMENT DE LA HONTE

Le traitement de la honte interne vise la transformation de la honte, en une meilleure capacité d'accepter et d'aimer ce qui jusqu'ici a été inacceptable pour la personne

On cherche la transformation de la honte en une expérience de reconnexion et le développement de nouvelles habiletés



TRAITEMENT DE LA HONTE

Les 4 composantes de la résilience à la honte
Brené Brown (*Dépasser la honte*)

- Identifier la honte et comprendre ses déclencheurs
- Exercer son sens critique
- Se rapprocher
(avec courage, compassion et connexion)
- Exprimer la honte

1. Identifier



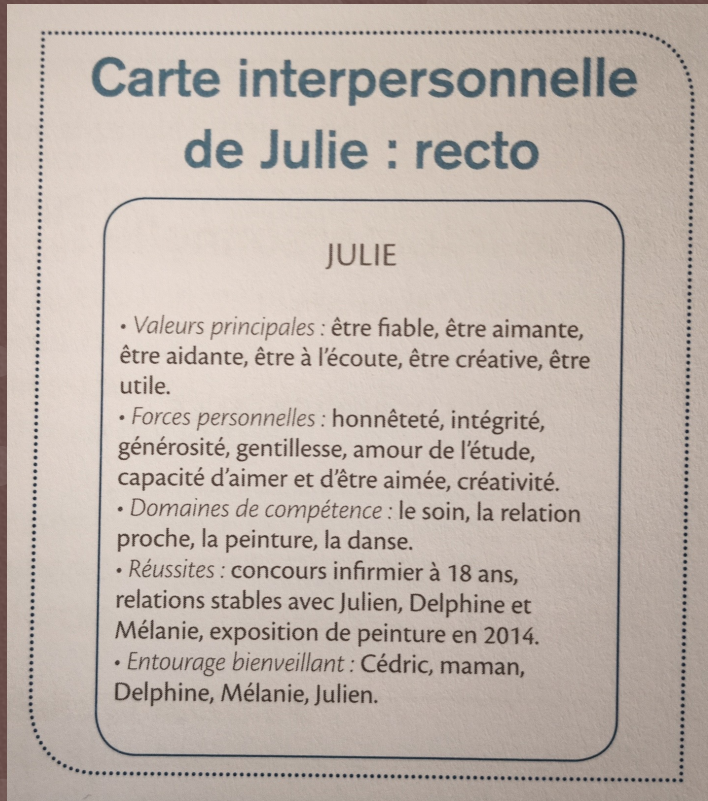
RECONNAITRE ET EXPLORER

La honte intériorisée doit être amenée à la conscience de façon progressive pour être réparée

Repérer les reproductions d'impasse et les décoder :

- Comment le patient s'arrange-t-il pour ne pas être vu ?
- Quelles sont les opérations défensives ?
- Que disent les « voix internes » ?

2. Exercer son sens critique



Borderline, Cahier pratique de thérapie à domicile
Ducasse et Brand-Arpon

EXERCICE : LA CARTE D'IDENTITÉ

Objectif : renforcer son identité personnelle en rédigeant une fiche signalétique à garder sur soi

Rédiger la liste de :

- Mes valeurs principales
- Mes forces personnelles
- Mes domaines de compétences
- Mes réussites
- Mon entourage bienveillant

3. Se rapprocher



L'AUTOCOMPASSION

Sortir des croyances fondamentales négatives
« je suis ... »

Nous avons tous des forces et des faiblesses.

Nous ne pouvons pas nous résumer comme étant simplement dignes ou indignes, aimables ou non aimables

L'autocompassion « embrasse » toutes les parties de nous-mêmes dans une conscience chaleureuse et ouverte

L'autocompassion est l'antidote ultime pour démanteler l'édifice de la honte

La Honte



- Désir de se rabaisser et de condamner
- Regarder en arrière
- Liée à la déception en se concentrant sur les déficits
- Colère, frustration, anxiété, mépris
- Clandestinité, évitement
- Doigt pointé vers soi :
« cela n'est pas pour toi »



La Compassion

- Désir d'améliorer, de faire de son mieux
- Regarder vers l'avant
- Liée à la construction en se concentrant sur les points positifs et les capacités
- Validation, encouragement
- Ouverture vers l'autre, lien
- Main ouverte vers l'autre :
« accepte-moi tel que je suis »

3. Se rapprocher



EXERCICE D'AUTO-COMPASSION

Dans les moments où vous avez tendance à vous blâmer pour certains aspects de vous-même, pensez à la personne la plus importante de votre vie.

Posez-vous les questions suivantes :

- Que penserais-je d'elle si je voyais en elle les défauts que je vois en moi ?
- Est-ce que je continuerais de l'aimer si elle avait les mêmes défauts que moi ?
- Suis-je le seul être humain à devoir être parfait et infaillible ?

Comportez-vous avec vous-même comme un ami ou un parent bienveillant.

3. Se rapprocher



EXERCICE DE FIERTÉ

Chaque jour, notez 3 choses pour lesquelles vous pouvez avoir de la fierté

(domaines : cuisine, couture, musique, sport, bricolage, jardinage, éducation,...)

Décrivez en quelques mots la source de ces motifs de fierté. Qu'est-ce qui fait que chacune de ces 3 choses vous font ressentir de la fierté ? Quels talents, qualités ou compétences révèlent-elles de vous ?

En fin de semaine, prenez le temps de relire vos pages en prêtant attention à ce que vous ressentez.

4. Exprimer



EXERCICE : LA LETTRE DE LA HONTE

Objectif : dire, nommer la honte

- Ecrivez une lettre en confessant toute votre honte (ne mentionnez aucun élément qui permettrait de vous identifier ou d'identifier quelqu'un d'autre)
- Placez la lettre dans une enveloppe
- Le poids de la honte : pesez la lettre
- Le prix de la honte : timbrez la lettre
- Le destinataire : écrivez un destinataire fictif
- Postez la lettre dans une vraie boîte postale
- Que va-t-elle devenir ? Nul ne le sait. Mais cette honte ne vous appartiendra plus, vous n'en serez plus le seul dépositaire.



Nous sommes les pantins de nos récits. Le sentiment de honte ou de fierté qui accable nos corps ou allège nos âmes provient de la représentation que nous nous faisons de nous-mêmes.

(Boris Cyrulnik)

BORIS CYRULNIK
MOURIR DE DIRE
LA HONTE

