

souffles

Présences et perspectives en santé mentale



La honte

Revue trimestrielle de l'association Traverses ● n° 215 ● avril 2015 ● 9,50 €



DR

La honte ou comment s'en débarrasser ?

Monique Durand Wood

La honte... quoi ? Encore aujourd'hui, dans une société moderne, avec nos mentalités évoluées ? Oui, la honte, toujours elle. Une honte qui se dissimule d'autant plus. Une honte qui a honte d'avoir honte...

Une honte pourtant très répandue, sous des qualificatifs divers : honte sociale née des situations de chômage, de surendettement, d'exclusion ; hontes familiales liées à l'inceste, à la maltraitance... ou beaucoup plus banalement, pour certains ados, au *look* des parents, « *trop minable* », à qui l'on n'enverra pas dire : « *Tu me fiches la honte* ».

Honte profonde et intime aussi, diffuse, inexplicable, liée à des secrets enfouis qui affleurent. Honte que l'on retient dans l'ombre et que l'on tait comme... une maladie honteuse.

Le mot lui-même gêne aux entournures. Il sent la culpabilité recuite. N'avons-nous pas assez souffert de cette apostrophe ancienne, faite pour provoquer la culpabilité justement : « *Tu devrais avoir honte !* » Aujourd'hui, à l'inverse, la honte fait tache. Dans une ambiance productiviste qui fait appel à des gagnants, des performants, des entreprenants formatés et « *clean* », elle a des relents de vieille morale.

sommaire

somire
ma



DOSSIER 5

La honte

Avoir la honte, être transparent 6

Michel Cresta, psychanalyste

INTERVIEW 11

Sortir de la honte par le groupe

Entretien avec Laurence Guillaume, psychiatre

BILLET D'HUMOUR 14

Quelle honte ?

Madeleine Charlery

EXPÉRIENCE TERRAIN 15

L'adolescence : âge spécifique

de la honte ?

Francine Jattiot,
psychologue clinicienne

PRATIQUE DE SOIN 19

Quand la famille secrète la honte

Marie-Martine Gex, psychologue,
thérapeute familiale

Elle renvoie à des archaïsmes tels que la pudeur, l'honneur, le respect de soi, qui s'éprouveraient comme bafoués. L'individu « honteux » n'assumerait pas la transgression. La honte révélerait une faiblesse d'esprit.

Pourtant, elle dénote une capacité de poser un regard sur soi, sur ses actes. Elle est en cela une caractéristique humaine, non le fait d'un robot. Elle reste liée au sentiment de sa dignité. C'est une quête, certes détournée, de l'estime de soi, une meurtrissure de n'être pas conforme aux attentes, une déception à l'égard de ses capacités, mais qui témoigne d'une sensibilité à la relation, aux autres, à l'environnement. Certes, on n'est pas à la hauteur, là où l'on voudrait l'être, on a placé la barre trop haut, mais on n'est pas indifférent au monde.

La honte, toutefois, peut être un fardeau : particulièrement si elle est tue, figée dans le non-dit. Et installée.

Il existe des hontes malades. Le ressenti de la honte – non la honte elle-même, qui n'a de consistance que pour le sujet qui l'éprouve – ce ressenti, s'il persiste et s'il s'enkyste, peut terrasser. Il attribue une place démesurée au jugement d'autrui, il soumet celui qui l'éprouve à des normes extérieures. Il l'aliène. Qui plus est, il le trouble. Or, ce trouble où jette la honte est souvent au cœur du malaise : cette confusion des sentiments, ce mélange quelquefois de jouissance et d'horreur empêche de comprendre, plus encore d'expliquer, d'où vient la honte.

Puis, le discours des autres prend trop de place en soi, il occupe la place du sujet. Il distord son jugement. Le regard sur soi est dévalué. Si le



PAUSE

22

Ludmilla Pecha

ÉCLATS BIBLIQUES

24

Comment sortir du paradis

Christian Biot

RÉSONANCES

28

« Ne dis à personne que je suis là, en prison... »

Gaëtan Tranquille, aumônier de prison

CULTURE

32

ACTUALITÉS

DE L'ASSOCIATION

34

L'invitation à l'exode

Marie-Martine Gex