

Serge TISSERON
Psychiatre, psychanalyste, Directeur de
Recherches à l'Université Paris Ouest Nanterre
<http://www.squiggle.be/tisseron>

2e partie

Positiver la honte: de la catastrophe à l'affiliation

1. Aucune honte ne prouve rien

1. On peut avoir honte d'un acte qu'on a accompli
2. On peut avoir honte pour un acte dont on a été le témoin, voire la victime (déportés).
3. On peut avoir honte pour quelque chose que l'un de nos proche a honte: honte de solidarité
4. On peut avoir honte de quelque chose qu'un parent ou un proche a fait même si lui-même n'en a pas honte : honte d'expiation.
5. On peut avoir honte pour quelque chose qu'on imagine qu'un autre a commis, même s'il n'a rien fait de semblable (enfants nés de relations entre mères françaises et pères allemands)
6. On peut avoir honte sans savoir pourquoi.

2. La honte est contagieuse

Première raison: la honte peut être imposée de l'extérieur.

Seconde raison : liée à l'activité fantasmatique et imaginative qui se développe face à la honte de l'autre

- * D'un côté, nous avons le désir de le secourir, de lui permettre de reprendre pied, de dépasser sa honte.
- * D'un autre côté, imaginer secourir quelqu'un de honteux, c'est toujours craindre d'être à son tour rejeté comme lui par ses persécuteurs.

Alors, pour justifier à nos propres yeux de ne rien faire, nous nous disons : « Peut-être la honte de cette personne est-elle justifiée ? Peut-être devrais-je moi aussi la mettre à l'écart, voire l'enfoncer un peu plus, parce qu'elle doit bien le mériter d'une manière ou d'une autre. On n'est pas honteux ou rejeté sans raison ! »

Mais en même temps, nous avons honte de ces pensées que nous pressentons n'être que le reflet de notre lâcheté.

3. La honte comme conséquence des secrets de famille

La plupart des secrets de famille ne sont pas liés à des actes coupables ou honteux commis par les générations précédentes, mais à des traumatismes insuffisamment élaborés

Le parent porteur d'une blessure secrète peut éprouver la honte ou non.

Mais toutes les fois où un enfant pressent qu'on lui cache quelque chose, il s'imagine que ses parents auraient pu faire quelque chose de honteux, voire qu'il serait lui-même la cause de cette honte.

Et, dans les deux cas, il devient honteux de ce qu'il imagine.

Le problème est qu'il est difficile d'éprouver la honte en pensant qu'on a repris à son compte celle de ses parents, et plus difficile encore de l'éprouver sans savoir pourquoi.

C'est pourquoi l'enfant mis dans une telle situation va développer une tendance à se construire "de bonnes raisons" d'avoir honte, c'est-à-dire des raisons personnelles. Il va alors par exemple développer une toxicomanie et... finir par déclarer à ses parents qu'ils ont honte à cause de lui alors que c'est la honte de ses parents dont il ignorait la cause qui aura été déterminante dans son destin de toxicomane !

4. Une honte personnelle peut cacher la honte d'un autre en soi

Les hontes qui ne peuvent pas être dépassées ont souvent une composante personnelle, mais aussi une composante familiale.

En effet, les aménagements catastrophiques de la honte peuvent être mis en sommeil pendant longtemps, puis réactivés par des revers sociaux, mais il ne faut pas prendre les revers sociaux pour la seule cause de la déchéance qui suit. La cause réelle se trouve souvent dans la *réactivation de problématiques familiales* qui ont marqué le développement.

C'est souvent dans ces situations qu'on trouve des adaptations à la honte d'apparence masochiste. Ce sont des patients qui s'arrangent toujours pour que tout tourne mal, et du coup, ils sont confrontés à des expériences de honte permanente.

Exemple: la nouvelle de Dostoïevski intitulée *Le sous sol*.

5. De la honte destructrice à la honte structurante

Faire la différence entre « bonne honte » et « mauvaise honte »

* La bonne honte est rapportée à la situation qui l'a produite.

La mauvaise honte est non reconnue et/ou non rapportée à la situation qui l'a produite.

* La bonne honte est guérie comme une cicatrice.

La mauvaise honte est une blessure ouverte gardée secrète, mais agissante.

Pour passer de la mauvaise honte à la bonne honte, plusieurs conditions sont nécessaires.

- 1. la reconnaître et de la nommer.: le thérapeute qui ne la nomme pas s'en fait le complice.
- 2. travailler à retrouver les sentiments que la honte a étouffés : notamment l'angoisse et la colère. Ces sentiments sont la base à partir de laquelle la personnalité peut se reconstruire
- 3. envisager les aspects générationnels de la honte : on peut avoir honte pour ce qu'on imagine que d'autres ont accompli et cette dimension est essentielle à prendre en compte..
- 4. faire la part de la réalité sociale dans la genèse de la honte.
- 5. S'appuyer sur une ré-affiliation. Toute expérience de honte suscite l'angoisse d'être marginalisé, c'est pourquoi elle nécessite une ré-affiliation à l'humain. Celle-ci est inséparable du fait de rejoindre un groupe. (alcooliques anonymes, toxicomanes anonymes, anonymous gamblers...)

6. Valoriser la honte comme signal d'alarme: un « clignotant rouge »

La honte est le « clignotant rouge » qui s'allume à chaque fois que nous franchissons la ligne qui sépare l'humain du non-humain.

Ce passage peut se faire dans les deux sens.

- * Nous ressentons la honte quand nous courons le risque de nous déshumaniser.
- * Mais le clignotant rouge de la honte s'allume aussi lorsque nous nous sommes éloignés, sans même nous en apercevoir, du pacte qui fonde l'humain et que nous y revenons. (Primo Levi)

Elle est le signe que le divorce d'avec l'humain n'est pas encore consommé

La honte vécue sans le projet de s'en dégager rend passif et résigné, Au contraire, la honte vécue comme un signal d'alarme permet de la nommer et d'y réagir par diverses stratégies

De signal d'alarme, la honte devient signal de résistance.

En conclusion

Deux problèmes éclairés par la honte

- * **La résilience**, c'est-à-dire la capacité de se reconstruire après un traumatisme. La honte a le pouvoir de bloquer la capacité de résilience après un traumatisme

Il peut s'agir d'une honte associée à ce traumatisme lui-même, mais aussi d'une honte associée à un traumatisme ancien et jamais dépassée.

- * **L'empathie**, c'est à dire la capacité de se mettre à la place d'autrui.

La honte empêche le développement d'émotions socialisantes et nuancées qui sont au fondement de l'empathie. Elle bloque la capacité de se mettre à la place de l'autre et d'accepter que l'autre se mette à ma place (*L'empathie au cœur du jeu social*)