

Journée de formation organisée par les deux associations professionnelles: ARS et BSO

Vendredi 21 janvier 2001 à Bienne

„La honte est la gardienne de la dignité humaine“ (Leon Wurmser)

**Manuscrit¹ de Stephan Marks, Freiburger Institut für Menschenrechtspädagogik,
Kartauserstrasse 61b, D-79104 Freiburg i.Br.**

Dans mon premier bref exposé, je voudrais donner, en guise d'introduction, certaines informations fondamentales concernant la honte.

Plus tard, dans les autres brefs exposés, je parlerai du développement de la honte, ses mécanismes de défense et son importance pour un groupe ou une organisation.

Je passerai enfin à la question comment aborder la honte de manière consciente et constructive et aborderai ainsi le thème de la dignité humaine.

Les fonctions de la honte

La honte, qu'est-ce?

Salman Rushdie donne une description littéraire de la honte dans le roman „La honte“ :

„Vous pouvez vous imaginer la honte comme un liquide, par exemple une boisson sucrée retirée des distributeurs.

Vous appuyez sur la touche correcte et un gobelet se place sous un jet de liquide.“

Jusqu'ici, tout est en ordre.

Que se passe-t-il toutefois quand trop de honte est là? Ou si le gobelet est trop petit? S'il y a davantage de honte que le récipient ne peut en contenir?

Pas de problème, écrit Rushdie. Beaucoup de cultures et de sous-cultures ont pris des précautions pour ce cas:

Ils ont choisi un groupe dont la tâche est d'essuyer, d'aspirer et d'incarner la honte dont personne ne veut (la honte qui est de trop, celle que personne ne désire reconnaître).

Et nous, nous n'avons pas une bonne opinion de ‚ces gens‘, c'est pourquoi ils sont exclus et marginalisés. Dans les sociétés hindoues, par exemple, ce sont les parias (les intouchables), ils sont une telle honte pour la société que même l'ombre d'un paria ne peut tomber sur une ‚bonne personne‘.

Au Pérou, ce sont les paysans des hauts plateaux qui sont considérés comme le dépôt de la société. On les accuse d'amener la saleté et la criminalité dans les villes côtières.

Les juifs aussi jouaient ce rôle dans le nazisme.

Dans le village de Souabe où j'ai grandi, il y avait une famille qui était considérée comme la souillure du village. Ces „gens“ habitaient au bord du village, on avait honte d'eux et personne ne leur parlait. Ils avaient un triple défaut: ils étaient pauvres, réfugiés et habitaient dans une maison en bois - tandis que dans cette région, „les gens convenables“ habitaient nécessairement dans une maison en pierre.

Ainsi, beaucoup de cultures, de groupes, de classes scolaires, d'équipes ou d'organisations détiennent leur méthode pour éliminer la honte en excluant une partie du groupe.

Le problème est que la fonction positive de la honte est ainsi également éliminée: à savoir, sa tâche de protéger la dignité humaine. C'est pourquoi, je considère qu'il est nécessaire de ne plus faire de la honte un sujet tabou et de lui porter attention.

¹ Résumé de Stephan Marks (2010): Die Würde des Menschen oder: Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloher Verlagshaus. Ibid (2009): Scham – die tabuisierte Emotion. Patmos Verlag (2. Auflage).

Je reviens au roman de Salman Rushdie.

L'auteur décrit en outre comment la honte des parents est déversée dans l'âme de l'enfant.

A la naissance de son aînée, un père, patriarcale et militariste, réagit violemment au fait que ce n'est qu'une fille.

Le bébé a rougi; dès sa naissance il a eu honte.

La fille a grandi avec un handicap mental et est devenue finalement une meurtrière.

Il s'agit jusqu'ici d'une description littéraire de la honte que je voudrais maintenant compléter par quelques informations fondamentales venant de la psychologie, de la psychologie sociale et de la recherche sur le cerveau.

Je me réfère, avant tout, à Leon Wurmser, Micha Hilgers, Michael Lewis, Donald Nathanson et Allan Schore.

Encore une fois: Qu'est-ce que la honte?

La honte est universelle. Tous les êtres humains connaissent la honte. Elle fait partie de notre humanité - bien qu'étant exprimée individuellement de façon différente selon le sexe et la culture auxquels on appartient.

Par exemple, chez les Touaregs, les hommes portent traditionnellement un voile sur le visage. Etre sans voile en public leur donne l'impression "de marcher nu sur une route peuplée très fréquentée".

La honte est un sentiment qui tourmente fortement la personne qui en est touchée et qui est rarement exprimé par des mots.

La honte est étroitement liée à des réactions du corps comme le fait de rougir.

Celui qui a honte se retire, se recroqueville, voudrait s'enfoncer dans le sol.

Le langage du corps montre également que la personne qui a honte est entièrement centrée sur elle-même. La honte isole. Aussi longtemps qu'elle est inconsciente, la honte divise.

La honte a une durée variable: elle peut être une émotion passagère ou devenir un trait de caractère durable.

Les degrés d'intensité peuvent varier: de l'embarras léger au doute sur la valeur de soi, jusqu'au sentiment d'être un „bon à rien“.

La honte peut devenir aiguë lors de n'importe quelle rencontre interpersonnelle.

C'est pourquoi il est important pour tous ceux qui travaillent avec des êtres humains de reconnaître la honte, de la comprendre et de la traiter avec compétence.

Bien que la honte soit douloureuse, elle a aussi des fonctions positives („honte saine“).

Uniquement un trop de honte est contreproductif (honte „pathologique“). Ainsi, le "Je" est comme submergé par des sentiments de honte.

Ce n'est pas "je ressens de la honte", mais „La honte me possède“.

Avoir commis une faute est alors vécu comme être une erreur en tant que personne. Nous reviendrons encore plus en détails sur ce sujet.

En outre, je fais la distinction entre la honte et l'humiliation.

La honte est une prestation propre à la personne ayant honte – alors que les humiliations viennent de l'extérieur.

Des sentiments de honte peuvent être déclenchés par des situations tout à fait variées. C'est pourquoi, je distingue différentes formes fondamentales de la honte, dont je vais vous en présenter quelques-unes.

Je voudrais ainsi montrer que la honte est étroitement liée à quatre besoins fondamentaux de l'être humain:

Le besoin d'appartenance, de reconnaissance et comme Maslow le définit, le besoin de protection ou de sécurité.

S'ajoute à cela le besoin d'intégrité - dans le sens où un être humain demeure fidèle à ses valeurs, est incorruptible et suit sa conscience.

Ces besoins fondamentaux sont liés directement à la honte.

En préambule et pour être complet, je désire mentionner brièvement deux formes de honte, sans les approfondir davantage:

La honte empathique qui est la honte que nous éprouvons par empathie, quand un autre être humain a honte. Par exemple, quand nous passons devant un mendiant.

D'un point de vue neurobiologique, cela s'explique par les neurones miroirs.

Car la honte agit fortement à ce niveau de l'inconscient. Pour le dire avec la psychologie analytique: Tout particulièrement la honte agit fortement sous forme de contre-transferts.

Puis il y a encore la honte de groupe. C'est la honte qu'on a pour une autre personne ou un groupe. Par exemple, beaucoup d'Allemands ont honte pour leur pays et son passé. C'est aussi le cas quand un collaborateur a honte pour l'institution dans laquelle il travaille. Par exemple, je connais beaucoup de collaborateurs d'institutions catholiques qui ressentent de la honte pour l'église qu'ils représentent. Un autre exemple est la honte parmi des professeurs d'écoles supérieures pédagogiques du Baden-Wurtemberg: ils se sentent inférieurs en comparaison avec les „vraies“ universités.

Je voudrais évoquer de manière plus approfondie trois autres formes de honte:

Premièrement, la honte d'intimité :

Nous avons honte, lorsque nous nous sommes trop dévoilés ou que nous avons l'impression que quelqu'un d'autre a dévoilé quelque chose d'intime nous concernant.

Quand quelque chose de privé, d'intime (physiquement ou moralement), a été porté sur la voie publique. Quand quelque chose de personnel qui nous est cher, a été divulgué en public, comme par exemple certains espoirs, fantaisies ou sentiments.

Un simple exemple: un élève écrit une lettre d'amour à sa camarade. La lettre est interceptée et lue à haute voix par des tiers: les deux élèves ont honte.

De telles expériences de honte sont extrêmement douloureuses. Elles sont plantées comme une écharde dans la chair et peuvent encore nous faire monter la rougeur au visage des décennies plus tard.

De ce fait précisément, des expériences de honte - dans des conditions favorables - peuvent déclencher une modification du comportement: „Je ne voudrais plus jamais revivre cela. Dans le futur, je vais faire très attention à ce que je dévoile de moi-même ou ne veux pas dévoiler!“

Ainsi, la honte permet à l'être humain de développer sa capacité de gérer ses limites.

On observe un développement sain de la honte, lorsqu'une personne en croissance apprend à trouver des formes constructives pour se protéger.

Rappelez-vous la dernière fois que vous avez eu honte: la plupart d'entre vous va sans doute penser à des expériences qui ont eu lieu il y a fort longtemps, peut-être pendant votre enfance ou jeunesse.

En fait, c'est suite à ces expériences en cours de vie, que nous avons appris à nous protéger, également de manière préventive, pour éviter qu'à l'avenir, nous ne nous retrouvions plus que très rarement dans des situations embarrassantes. Dans ce sens, la honte d'intimité est la gardienne de nos limites intimes et de notre vie privée. Son message est la protection.

Deuxièmement, la honte d'accommodation

Nous avons honte, lorsque nous nous sommes comportés de manière déplacée et que nous sommes regardés de travers ou que l'on se moque de nous. Quand nous avons eu un comportement embarrassant ou gênant.

Lorsque nous avons fait quelque chose qui a été contraire aux attentes et aux normes de notre entourage; de ce fait nous avons été exclus ou écartés.

Les attentes de notre entourage dépendent bien sûr fortement de la culture respective. Par exemple en Allemagne, la faiblesse est considérée traditionnellement comme étant honteuse.

C'est pourquoi beaucoup de personnes ressentent de la honte lorsqu'elles sont atteintes de certaines maladies. Il en est de même s'il y a pauvreté, chômage, dépendance, échecs, erreurs, manque de formation, statut professionnel modeste, usage d'un dialecte particulier.

La honte d'accommodation peut aussi être en lien avec son propre corps: par exemple, quand celui-ci ne semble pas correspondre à l'idéal de beauté à la mode (par exemple à cause d'une obésité).

La honte d'accommodation s'installe quand nous n'arrivons pas à satisfaire les attentes de nos proches et que nous sommes exclus. Ou lorsque nous nous sentons isolés parce que nous sommes „différents“ ou „faibles“.

Par exemple, lorsqu'un garçon a honte parce qu'il est chétif et timide. Dans un cas favorable, cette honte peut conduire à ce qu'il fasse du sport et s'entraîne au judo.

De cette manière, il gagne en assurance, en maîtrise corporelle et en force. Il peut ainsi développer un sentiment d'appartenance et acquérir son intégration auprès des camarades d'école. Ceci est la fonction positive de la honte d'accommodation: Elle est la gardienne de notre appartenance.

Troisièmement, la honte morale ou de conscience:

Il ne s'agit pas ici des attentes des autres à notre égard, mais de nos propres attentes envers nous-mêmes. Il s'agit ici de la honte résiduelle lorsque nous avons fait quelque chose qui met en cause les valeurs de notre propre conscience. Quand nous nous sommes rendus coupables de quelque chose. Ou lorsque nous sommes devenus témoins d'une injustice:

Par exemple, la vue d'un passant battu dans une zone piétonnière entraîne également des effets sur les témoins: des sentiments de honte accompagnés de pensées lancinantes tourmentent fréquemment les témoins: Pourquoi n'ai-je pas aidé?

Nous éprouvons aussi de la honte de conscience, lorsque nous avons manqué de veiller sur nous-mêmes. Ou quand nous travaillons dans des structures dévalorisantes et les maintenons ainsi en vie.

Un simple exemple: un petit garçon a volé quelque chose. Il a ensuite honte de cet acte. Dans des circonstances favorables - par exemple grâce à un entretien de confiance et de soutien avec un mentor - cette honte peut conduire à la repentance et amener une modification de comportement. Une faute se transforme ainsi en développement moral.

En rétrospective, c'est à partir de ces expériences de honte que les êtres humains construisent leur moralité.

Ce sont les cicatrices d'identité, sans lesquelles nous ne serions pas devenus ceux que nous sommes, comme l'écrivent les psychologues Fritz Oser et Maria Spychiger.

Le pédagogue Janusz Korczak est même convaincu qu'un enfant qui n'a jamais menti ou volé, ne peut pas devenir une personne morale.

À cet égard, la honte de conscience est la gardienne de notre intégrité.

En résumé, la honte veille - dans son expression saine - à la bonne gestion de nos limites, à l'appartenance et à la préservation de notre intégrité.

Ce sont les trois thèmes principaux de la honte. – Je viens maintenant au quatrième thème, celui de la reconnaissance.

Dans la vie quotidienne, cette régulation se passe en grande partie inconsciemment: nous y faisons attention selon la situation: Que dévoilons-nous de nous-mêmes? Comment éviter des comportements embarrassants? Comment rester fidèles à nos propres valeurs.

C'est la cas idéal. Car tout ce qui vient d'être dit n'est valable que dans des conditions satisfaisantes: c.a.d. uniquement si un développement sain de la honte existe, ce qui nécessite un contexte favorable.

Beaucoup d'êtres humains n'ont pas cette chance :

Par exemple (le thème de la protection), des personnes qui ont vécu des violations de limites répétées ou traumatiques, comme l'abus, le viol ou la torture.

Ils leur reste souvent de lourds sentiments de honte. Il s'agit de la honte des victimes. Par exemple, pour beaucoup de femmes qui ont été violées lors de la guerre civile en Ex-Yougoslavie.

Ou (le thème de l'appartenance), par exemple, lorsque des enfants grandissent en faisant l'expérience d'humiliations et d'exclusions massives; le risque est qu'ils développent, quel qu'en soit le prix, une demande d'appartenance démesurée.

De sorte qu'à côté de cela, leur faculté de résister à une attente de groupe et leur capacité de dire: „Non! Là, je ne participe pas!“ ne peuvent se développer que faiblement. Par exemple, lorsqu'ils sont dans un groupe ou une classe scolaire où le harcèlement d'un camarade de classe plus faible est considéré comme un comportement “cool”.

Ou concernant le domaine de l'intégrité: dans le roman „Les cerfs-volants de Kaboul“, Khaled Hosseini décrit comment un jeune homme devient coupable:

Il est témoin du viol de son ami. Pris de peur, il ne l'aide pas. L'amitié en est brisée. La honte face à sa défaillance est si grande qu'elle ne peut être intégrée de manière saine. Elle empoisonne sa vie pendant des décennies.

Un autre exemple: après la fin de la guerre du Viêt-nam, un nombre important de vétérans de guerre des Etats-Unis se sont suicidés; ce nombre est plus grand que celui des morts durant la guerre elle-même. Quelque chose de semblable est observé chez les vétérans de la guerre en Irak.

Ma thèse:

Maintenir la dignité d'un client ne signifie pas lui épargner la honte - car nous avons besoin de la honte dans sa fonction de protection de la dignité. Respecter la dignité de nos clients implique de leur éviter la honte superflue.

En tant que consultant, superviseur ou coach, notre tâche n'est certainement pas d'augmenter la honte de nos clients: en blessant leurs limites protectrices, en les excluant, les humiliant ou en détruisant leur intégrité.

Il s'agit d'éviter de verser encore davantage de liquide dans un verre déjà plus ou moins rempli.

Un travail humainement digne signifie mettre à la disposition de nos clients un „espace“ dans lequel ils ressentent protection, appartenance, reconnaissance et intégrité.

Ce n'est qu'alors que l'apprentissage, la croissance et le changement sont possibles.

Questions à discuter

Dans ce que j'ai entendu:

- **Qu'est-ce qui était important pour moi? Où est-ce que je suis resté accroché?**
- **Qu'est-ce qui est encore imprécis pour moi jusqu'à présent?**

Le développement de la honte et les mécanismes de défense

Le fait qu'une personne éprouve une situation de honte de manière saine ou pathologique dépend aussi de sa biographie. C'est pourquoi, j'aimerais aborder maintenant la question: comment la honte naît-elle et comment la honte saine ou pathologique se développe-t-elle?

La honte commence à proprement parler environ à partir du milieu de la deuxième année.

Dans cette période, le cerveau d'un enfant passe par un développement qui le rend apte à l'„auto-objectivité“.

Cela signifie que le petit enfant est capable de s'examiner lui-même, quasi de l'extérieur, comme un objet; il peut discerner: „Je suis donc une telle personne!“

Métaphoriquement, cette étape du développement est décrite dans l'histoire de la création: Adam et Eve étaient nus, mais ils ont été seulement capables de le reconnaître après avoir mangé un fruit de l'arbre de la connaissance (symbole de la croissance du cerveau).

Toutefois, ce regard porté sur nous-mêmes à partir du milieu de la deuxième année n'est pas du tout „objectif“, mais déjà prédéterminé par des expériences précédentes. En fait ce qui est déterminant, ce sont les expériences très précoces de l'enfant grandissant avec ses parents, (parents signifie ici: personnes de référence primaire).

C'est pourquoi, Léon Wurmser parle des précurseurs de la honte qui sont posés lors des premiers mois de vie et qui sont principalement forgés par la communication parents-enfants.

Cette communication a lieu, avant tout, par le contact visuel.

La qualité du regard que l'enfant grandissant expérimente est intériorisée et devient le regard qu'il porte intérieurement sur lui-même.

Selon Heinz Kohut, les petits enfants recherchent ce miroir aimant qui brille dans l'oeil parental. Si on sourit affectueusement à un bébé, il se réjouit, pousse des cris de joie et gigote avec les bras et les jambes. D'un point de vue neurobiologique, cette joie conduit à une production accrue de certaines hormones, ce qui à son tour stimule la croissance de zones importantes du cerveau: des zones qui sont appropriées, entre autres, pour apprendre et mémoriser, pour réguler des émotions et le développement d'une stratégie cohérente dans l'expérience personnelle.

Lorsque des expériences de joie font trop souvent défaut, cela signifie que la croissance de ces zones correspondantes est retardée. La postmaturation est toutefois encore possible plus tard, par exemple, par un bon accompagnement ou une psychothérapie.

La reconnaissance, l'estime, le fait de recevoir et de voir des sourires sont donc d'une importance capitale pour le développement de la petite enfance.

Comme la plante a besoin de lumière solaire, l'être humain a besoin de reconnaissance. C'est un besoin humain fondamental. La reconnaissance: le quatrième thème principal de la honte.

Une honte saine peut se développer lorsque les besoins de reconnaissance, de protection, d'appartenance et d'intégrité de l'enfant sont suffisamment satisfaits:

quand l'enfant est affectueusement traité et reconnu.

Quand l'enfant fait l'expérience qu'il est protégé et que ses limites sont respectées.

Quand l'enfant peut développer un attachement solide et une confiance de base. Quand l'enfant est intégré et pris en charge.

Quand l'enfant ressent qu'il est aimé comme il est - même s'il exprime des sentiments „inappropriés“ tels que la peur, la douleur ou la frustration.

Une honte saine signifie qu'un être humain peut traiter et intégrer des expériences de honte dans sa vie future.

Par contre, une honte pathologique indique que la personne concernée se trouve très vite en danger de glisser dans les profondeurs d'une peur menaçante et existentielle. Elle risque de vivre une erreur commise comme une chute de son estime de soi: „Je suis une erreur“.

Les signes avant-coureurs de la honte pathologique peuvent être posés lorsque la communication précoce parent-enfant est perturbée.

Je voudrais vous montrer un exemple à ce sujet au moyen d'un court film durant environ deux minutes et demie.

Lors de cette expérimentation, nommée „still face“, une mère doit remplacer le contact visuel du miroir aimant par une expression de visage rigide:

FILM...

On peut voir ici de manière impressionnante, dans quelle détresse mentale un petit enfant peut tomber, lorsque la communication du miroir aimant avec la personne de référence est interrompue. Dans l'expérimentation, la détresse de l'enfant peut être accueillie et résolue par le fait que la mère recommence à nouveau d'être ce miroir aimant.

Toutefois, lorsque ce miroir aimant fait défaut pendant longtemps, - comme modèle relationnel - le danger existe qu'un développement de honte pathologique se prépare:

Quand l'enfant est constamment mis de côté, dédaigné ou humilié.

Quand les limites de l'enfant ne sont pas respectées, par exemple lorsqu'il vit des abus émotionnels ou physiques de la part de ses parents.

Quand l'enfant est exclu ou marginalisé.

Ou quand l'enfant est puni lorsqu'il se montre tel qu'il est, par exemple avec son impuissance („faiblesse“): „Comme tu es, tu n'es pas digne d'être aimé.“

Lorsque les besoins fondamentaux de protection, d'appartenance, d'intégrité et de reconnaissance ne sont pas satisfaits durablement.

Le développement de la honte pathologique peut être dû à la défaillance individuelle des parents.

Fréquemment, des facteurs sociaux ou des destins particuliers en sont la source:

Par exemple, lorsque les parents sont toxicomanes ou traumatisés eux-mêmes: Recherchant le miroir aimant dans les yeux de ses parents, l'enfant ne voit que le regard absent.

Ou quand des parents doivent faire un travail aliénant pendant huit heures ou plus quotidiennement. Tard le soir, ils sont alors peut-être trop las pour pouvoir regarder encore affectueusement leurs enfants.

Traditionnellement, cette position est plutôt attribuée aux pères dans notre société.

Des expériences collectives peuvent aussi être des rejets: quand un être humain éprouve du mépris dès l'enfance, par exemple parce qu'il vient d'une classe ou d'une caste dédaignée comme celle des „intouchables“.

Ou quand il s'agit d'une tradition éducative, d'une culture de dédain ou d'exclusion des enfants. Un exemple est l'éducation de la petite-enfance dans le nazisme: quand il pleure, le nourrisson doit être confiné „dans un lieu calme où il reste seul“ et libéré de sa solitude toutes les 4 heures pour l'allaitement. En conséquence, le nourrisson est déjà puni par l'exclusion quand il exprime la peur, la douleur ou l'affliction: précisément lorsqu'il est dans la plus grande détresse.

Des humiliations se produisent souvent non seulement sous une forme directe de violence personnelle, mais également sous une forme structurelle.

Elles ne peuvent alors souvent plus du tout être perçues consciemment par les personnes concernées, parce qu'elles sont devenues une partie intégrante d'une culture.

Ces personnes grandissent alors tout naturellement avec le sentiment: „Je suis seulement un stupide paysan des hauts plateaux“ et avec d'autres sentiments semblables.

Dans de tels cas, le petit enfant n'est pas encore en mesure de distinguer entre la situation de vie de ses parents et les effets de celle-ci sur lui-même.

Il n'est pas encore capable de comprendre: „Mes parents ne peuvent pas m'offrir ce miroir aimant parce qu'ils ont été par exemple traumatisés, „mais je suis digne d'être aimé.“

L'enfant se sent au contraire rejeté et intériorise le message: „Je ne suis pas digne d'être aimé“.

Au travers de telles expériences, une honte pathologique peut se développer au cours de la vie.

L'accent est mis sur „peut“, car il existe toujours des facteurs de résilience qui influencent positivement le développement d'un être humain - malgré des conditions difficiles.

Par exemple, une parenté aimante, un cercle d'amis qui soutient ou une enseignante encourageante.

À la suite d'expériences défavorables durant la petite enfance, la honte pathologique peut encore se développer davantage lorsque s'ajoutent d'autres expériences d'avilissement, d'abus, de torture ou d'autres violations des limites.

La honte pathologique signifie qu'une personne concernée tombe dans un état de peur existentielle. Dans un „désespoir profond et une panique“. La personne souffrante, selon Leon Wurmser, „s'enfonce dans le sentiment de la dépravation absolue“.

Dans cet état, d'autres systèmes neuronaux plus primitifs sont activés. Ce ne sont pas les mêmes que dans un contexte de reconnaissance.

La honte est comme un choc „qui fait dérailler des fonctions plus élevées du cortex cérébral“ (Nathanson).

Une pensée raisonnable n'est pas possible dans cet état.

Tous ceux qui se sont déjà trouvés une fois devant le tableau noir d'une salle de classe et ont subi les moqueries à cause d'une fausse réponse connaissent cette expérience: Rien ne va plus!

On ne se rapelle même pas d'une simple formule de physique qu'on avait encore bien en tête il y a 5 minutes.

Les fonctions plus élevées du cerveau sont reléguées en arrière-plan par le dit „cerveau reptilien“ primitif.

Le système nerveux est alors entièrement concentré sur le moyen d'échapper à la source de la peur.

Notre comportement est réduit aux mécanismes inconscients et primitifs de protection: attaquer, s'enfuir, se cacher, disparaître ou vouloir s'enfoncer dans le sol.

De cette façon, le „Je“ cherche à se protéger - de façon aiguë - de la peur existentielle.

Cependant, cette protection peut aussi devenir un masque durable au moyen duquel on cherche à se défendre (prophylactiquement) contre des sentiments de honte.

Je voudrais vous présenter brièvement quelques formes de défense qui sont parmi les plus répandues:

La projection signifie qu'on projette sur d'autres des caractéristiques pour lesquelles on a honte soi-même.

Par exemple, des sentiments qui sont signes de „faiblesse“, comme l'affliction ou la peur. Projeté sur d'autres, cela devient: „Toi, le gringalet“.

L'humiliation et le mépris: Pour ne pas devoir ressentir sa propre honte, d'autres sont forcés à avoir honte.

A cet effet, ils sont humiliés, ridiculisés, dégradés, chicanés, méprisés, traités comme moins que rien, considérés comme des objets, exclus ou détruits - particulièrement ceux qui sont considérés comme étant faibles.

Le négativisme et **le cynisme** sont aussi des formes de mépris se dirigeant contre des valeurs et, au final aussi contre des personnes..

Une distance glaciale et la rupture peuvent survenir directement après que des personnes aient collaboré encore ouvertement et de façon créative.

L'arrogance est souvent une façade pour simuler la confiance en soi.
Par une apparition provoquante, on tente de cacher la honte et le doute de soi.

Une variante de cela est par exemple **la complexité** avec laquelle des enseignants s'expriment de sorte qu'il devient difficile de les comprendre.

Le message est: „Si je m'exprime de façon incompréhensible, avec beaucoup de mots étrangers et de phrases compliquées, je me rends inattaquable.“

Au lieu de cela, les auditeurs sont intimidés et se sentent obligatoirement stupides.

Par **rébellion, colère** et **violence**, l'impuissance se transforme en pouvoir. De passif, on devient actif. On préfère être un délinquant qu'un bon à rien.

Si on demande, par exemple, aux jeunes criminels pourquoi ils ont tué quelqu'un, on obtient souvent des réponses telles que: „Je voulais prouver à mes copains que je ne suis pas un lâche“.

Ces mécanismes de défense de honte se dirigent vers l'extérieur, contre l'entourage. Elles sont plutôt caractéristiques des garçons et des hommes.

D'autres mécanismes de défense de honte sont auto-destructives, dirigées contre soi-même. Elles correspondent plutôt aux filles et aux femmes. Des exemples:

Par l'**adaptation**, la discipline, **se faire petit** jusqu'à l'abandon de soi, on tente d'échapper à une humiliation possible.

„Si personne ne me voit, je ne peux pas être humilié“

„Si je ne fais pas de peinture, personne ne peut se moquer de mon oeuvre! Je ne suis vraiment pas créatif!“

Cela peut conduire, par exemple, à ce que quelqu'un n'aille pas danser pendant des décennies, parce qu'il craint de se rendre ridicule, comme à l'époque des cours d'éducation physique pendant sa scolarité.

Ou ne pas oser chanter pour échapper à une humiliation possible.

Si nous mettons notre lumière sous le boisseau, personne ne peut alors se moquer de nous.

L'ambition - dans une mesure saine - peut être une tentative constructive de se protéger de la honte et de l'humiliation. Par exemple, à l'école: „Si je fais un effort et m'exerce encore plus, j'évite à l'avenir la gêne d'une fausse réponse.“

Trop d'ambition conduit toutefois au risque du **perfectionnisme** destructeur ou de la **pensée de performance** absolue: „C'est seulement si je suis parfait que personne ne peut se moquer de moi.“ „Je suis seulement aimé, si je présente l'absolu de la performance, si je possède un corps et des vêtements idéaux, un époux et des enfants parfaits, etc.“ Avec la conséquence que cette personne s'épuise complètement.

Dans un état de pétrification émotionnelle, une personne tente de se sauver d'une situation émotivement dangereuse, en se transformant intérieurement en bloc de glace.

On ne montre aucune „expression de faiblesse“, comme la compassion ou l'amour, pour ne pas courir le danger d'être couvert de honte. On se dissimule derrière un masque rigide. Un état de pétrification émotionnelle peut aller jusqu'à s'ennuyer profondément et durablement, ce qui peut conduire à une dépression et au suicide.

Si rouge est la couleur de la honte, cette citation est souvent valable: „Mieux vaut mort que rouge“ : Beaucoup de suicides sont dûs à un problème de honte cachée.

La liste des formes de défense pourrait encore être complétée.

Les exemples montrent que les relations sont fréquemment empoisonnées par la honte inconsciente, voir refusée: le mépris, l'arrogance, la violence, etc. ne font pas naître la proximité, mais l'aliénation et la distance – y compris envers soi-même.

Des formes de défense face à la honte peuvent se normaliser au cours d'une vie. On a observé, par exemple, dans une étude de longue durée, que le cynisme d'une jeune personne s'était transformé en un humour merveilleux au cours des décennies.

Cependant, il peut aussi arriver que l'effet protecteur d'un masque de défense s'écroule tout à coup au travers des crises de vie ou des bouleversements; la honte risque alors d'empirer:

Par exemple, la vieille femme, violée à la fin de la guerre, qui n'a jamais pu en parler durant toute la vie. Elle a construit pendant des décennies un rempart de protection face à la nudité et la sexualité.

Elle habite maintenant dans une maison de retraite et a besoin tout à coup de soins. Quand un infirmier veut lui laver les parties intimes, elle se défend au moyen de prétextes, insultes, griffures et crachats.

C'est surtout en temps de crise, changement, et bouleversement que le danger d'aggravation des sentiments de honte existe – ainsi précisément dans les situations où vous êtes appelés à l'aide en tant que superviseur, coach ou intervenant en développement organisationnel.

Par exemple, quand une équipe est bloquée dans un climat d'arrogance et de négativisme et qu'elle est devenue improductive.

Un superviseur vient alors de l'extérieur avec l'objectif de libérer à nouveau la créativité de l'équipe. Dans l'espoir que les uns et les autres sortent à nouveau leur lumière de dessous le boisseau...

Un membre de l'équipe peut éventuellement penser: „Si maintenant je me dévoile trop, je devrai demain - quand le superviseur sera reparti - assumer les commentaires cyniques de mes collègues.“

L'objectif de la défense est d'éviter des sentiments de honte ou de s'en débarrasser: manque de pudeur. D'un bout du continuum sain jusqu'à l'autre bout qui est pathologique, les mécanismes de défense face à la honte sont des tentatives visant à assurer la reconnaissance, la protection ou l'appartenance. Les messages s'énoncent à peu près de la manière suivante:

reconnaissance pathologique: „Je ne voudrais plus jamais être oublié! Par mon attitude impérieuse, je m'assure que je vais être vu et respecté.“

- Ou auto-destructive: „Si je me suicide, mes parents me percevront enfin.“

protection pathologique: „Je ne voudrais plus jamais être couvert de honte! Pour cette raison, j'humilie les autres pour les devancer.“

- Ou : „Je fais le hérisson et ne montre rien de moi-même. Alors, personne ne peut me blesser.“

appartenance pathologique: „Je ne voudrais plus jamais être exclu! Pour cette raison, je fais tout pour m'intégrer. Je m'adapte jusqu'à l'abandon de moi-même. Pour éviter d'être marginalisé comme un lâche, je suis même prêt à tuer.“

Nous avons **tous** appris à nous protéger des sentiments de honte - d'autant plus que leur traitement conscient n'est - pas encore - un thème de notre société.

Toutefois, les êtres humains diffèrent dans la manière dont ils cherchent à se protéger de la honte.

Concernant les mécanismes de défense face à la honte, les cultures et sous-cultures se différencient selon ce qu'elles affirment, acceptent ou rejettent.

Beaucoup de cultures prescrivent très précisément aux personnes ce qu'elles doivent faire pour éviter „le déshonneur“ et/ou rétablir leur „honneur“, réputation ou respect perdus: Pour „l'honneur“, d'innombrables hommes ont mis leur vie en jeu pendant des siècles, en se battant en duel, en allant à la guerre ou en assassinant leur fille ou soeur aimée („meurtres pour l'honneur“).

Dans des bandes de jeunes, il y a souvent des règles assez claires qui définissent comment un membre peut obtenir la reconnaissance du groupe.

La même chose est valable pour beaucoup de classes scolaires et équipes dans le monde du travail.

Dans de nombreuses professions, il existe des rituels d'humiliation - plus ou moins cachés -, par lesquels les nouveaux membres doivent passer pour „gagner“ leur appartenance.

Dans des organisations militaires, durant la formation de base, des recrues sont souvent humiliées, dégradées, remplies de honte, par le fait qu'elles sont obligées, entre autre d'effectuer des activités „efféminées“ telles que nettoyer, faire des lits et aller à des appels de tenue. Les militaires offrent ensuite un code de comportement au moyen duquel les recrues peuvent rétablir leur „honneur“ et gagner l'appartenance au groupe des „camarades“ par une attitude „soldatique“ dure et une disposition à la violence.

Jusqu'à récemment, dans une école de policiers avec chiens en Bavière, les jeunes policiers devaient manger des déchets dans les écuelles de chiens, boire de l'urine ou marcher à quatre pattes en laisse „pour en faire partie“.

Dans un centre de soins pour personnes âgées, de nouvelles infirmières avaient reçu l'ordre de changer les habits d'un cadavre déjà rigide.

De tels rituels d'humiliation –de même que toutes les formes d'humiliation-ont comme objectif d'attribuer statut, pouvoir et impuissance: celui qui peut forcer les autres à avoir honte, détient le pouvoir.

La honte inconsciente et sa défense - par projection, humiliation, mépris, arrogance, violence, etc. - ont toujours aussi une fonction pour un groupe, organisation ou société.

Je vous ai présenté quelques remarques au sujet de la honte.

Questions à discuter

Dans ce que j'ai entendu:

- **Qu'est-ce qui était important pour moi? Où est-ce que je suis resté accroché?**
- **Qu'est-ce qui est encore imprécis pour moi jusqu'à présent?**

Pistes pour une approche saine de la honte

Que signifie tout cela pour la dignité humaine? Comment passons-nous de la psychologie de la honte à la dignité humaine? La honte comme gardienne de la dignité humaine - qu'est-ce que cela signifie? Je propose le chemin suivant:

Le premier pas consiste effectivement à percevoir la honte. La reconnaître et la comprendre. Y porter son attention et la sortir du coin tabou.

Deuxièmement, laisser la honte être honte.

Car il ne peut pas s'agir de se débarrasser de la honte ou de la supprimer. Elle a des fonctions positives: la honte protège la dignité d'un être humain. Elle veille à la protection, l'appartenance, l'intégrité et la reconnaissance. L'objectif ne peut pas non plus être d'épargner la honte à quelqu'un. Car la honte fait partie de la vie.

Il s'agit au contraire - troisièmement - d'épargner une honte superflue à un être humain, ainsi que d'accompagner et de soutenir la honte dans ses fonctions saines.

Ce que cela signifie en détail, je vais maintenant l'illustrer à l'aide d'un diagramme qui est emprunté à l'interaction centrée sur le thème selon Ruth Cohn:

En bas, à gauche: „Je“ signifie: pour une approche consciente et constructive de la honte, il est important de prendre conscience de sa propre histoire en rapport avec la honte et sa gestion:

Car dans chaque rencontre avec d'autres personnes, l'histoire et l'expérience personnelle avec la honte peut être ré-actualisée. Si nous ne les connaissons pas (notre histoire et expérience personnelle avec la honte), le danger est que nous répétons et imputons à l'autre notre propre sort dans le domaine de la honte.

Surtout dans des situations tendues: lorsque nous sommes stressés ou sommes nous-mêmes humiliés.

Un exemple à ce sujet: une journée de formation avec le corps enseignant d'un gymnase ayant le thème „honte et pédagogie de la dignité humaine“. Environ 55 enseignantes et enseignants sont présents.

Après environ une heure, un professeur plus âgé demande la parole: „Lorsque j'ai appris le thème de ce cours, j'ai été très sceptique. Mais je viens de prendre conscience que j'ai beaucoup souffert, comme élève, du comportement humiliant de mes enseignants et que j'ai fait revivre la même chose en tant qu'enseignant à mes élèves durant toutes ces décennies.“

Soutenir la honte dans sa fonction positive et s'épargner à soi-même la honte superflue - suscite les questions suivantes:

Comment puis-je veiller à ma protection, mon appartenance, mon intégrité et ma reconnaissance?

Comment puis-je me protéger, par exemple, du cynisme d'un collègue de travail? Ou si un client exprime son mépris à mon égard: Comment puis-je veiller à mon auto-reconnaissance?

A droite, en bas: „**Tu**“ concerne la honte de la personne avec qui nous travaillons. Si nous sommes attentifs à sa honte, nous pouvons peut-être reconnaître, derrière un masque de défense, la peur profonde de cette personne qui lutte pour sa survie sur le plan psychique.

Par exemple, quand un jeune homme devient violent (masque) - parce qu'il a, au fond, une grande peur de se retrouver comme un lâche devant lui-même et ses copains.

Questions:

- Que savons-nous (ou soupçonnons-nous) au sujet de la honte de nos clients?
- Comment pouvons-nous les soutenir dans leurs besoins de protection, d'appartenance, d'intégrité et de reconnaissance?

Le thème concerne la honte qui peut naître d'une manière spécifique de travailler avec autrui. Ainsi, par exemple, chaque matière scolaire détient ses dangers tout à fait propres qui amènent à une blessure des limites protégeantes ou de l'appartenance. Par exemple, dans l'éducation physique où le corps est exposé et mis en cause. Quels sont les dangers spécifiques à **votre** travail? Quels sont les risques de déclencher de la honte dans le cadre du développement organisationnel, de la supervision ou du coaching?

Ou disons-le positivement: Quelles chances offre votre travail de consultant, coach ou superviseur, à vos clients dans leurs besoins de protection, d'appartenance, d'intégrité et de reconnaissance? Qu'est-ce que cela signifie par exemple, très concrètement, pour l'aménagement de votre cabinet de consultation? Vos méthodes pour vous faire connaître à une clientèle éventuelle? Votre langague? Vos méthodes de travail? etc.

Et tout cela a lieu dans un **contexte**: dans une société dont le besoin humain fondamental de protection, d'appartenance, d'intégrité et de reconnaissance est fréquemment blessé.

Par exemple, dans des émissions de télévision où les gens sont exposés et présentés. La publicité, des films et les médias nous bombardent tous les jours avec le message: "sois jeune, svelte, beau, sportif, puissant, couronné de succès, toujours extraverti, de bonne humeur et vêtu à la mode". Celui qui n'est pas cela doit avoir honte et s'attendre à être exclu, mis de côté.

Le contexte implique aussi la honte déclenchée par les structures professionnelles et les conditions de travail. Les structures de décision d'une institution. L'atmosphère de travail. Par exemple, 58 pour cent des employés en Allemagne reçoivent peu ou jamais de reconnaissance.

De par les structures du système des soins, beaucoup de soignants en milieu gériatrique ont honte parce qu'elles sont forcées, „d'expédier“ les personnes âgées d'une manière qui ne correspond pas à leur conscience personnelle.

Exprimé de manière positive et concernant votre travail: de quelles conditions de travail, de quelles structures avez-vous besoin pour que la protection, l'appartenance, l'intégrité et la reconnaissance soient garanties - pour vous et vos clients -?

Questions à discuter:

- **Quelles chances offre mon activité (développement organisationnel, supervision, coaching) pour répondre aux besoins de protection, d'appartenance, d'intégrité et de reconnaissance de nos clients?**
- **De quelles structures le développement organisationnel, la supervision et le coaching ont-ils besoin pour que la protection, l'appartenance, l'intégrité et la reconnaissance soient assurées pour nous et nos clients?**