



QUAND LA HONTE DEVIENT-ELLE PROBLÉMATIQUE?

La **honte** ne se décharge pas comme d'autres émotions (comme le fait de pleurer ou de crier) mais se dissipe quand elle est reconnue et comprise par une personne soutenante. Un lien de qualité, chaleureux, empathique, compréhensif, ni jugeant ni moraliste est la condition pour soulager une honte trop élevée suite à un traumatisme.

A QUOI SERT LA HONTE?

La **honte** est nécessaire pour la **survie**. Elle signale que quelque chose n'est **pas correct dans une relation**, qu'il y a un raté du point de vue **social**.

Sans cette alerte, nous ne pourrions pas prendre conscience des **dysfonctionnements relationnels** et donc avoir l'opportunité d'éviter, changer ou réparer ce qui ne va pas.

TROP OU TROP PEU DE HONTE EST PROBLÉMATIQUE.

Quelqu'un qui n'éprouve pas de honte n'a pas les **barrières morales** qui l'empêchent de faire du mal à autrui. Un violeur ou un parent incestueux est exempt de honte.

Quelqu'un peut éprouver tellement de honte qu'il en devient **paralysé** et s'en rend **malade**. Le problème intervient quand la honte ne se transforme pas en demande d'aide mais en **isolement**, en **autodénigrement** et en tendances automutilatrices, voire suicidaires.

LES CARACTÉRISTIQUES DE LA HONTE

La honte est caractérisée par :

- sa **nature immédiate et physique** (recroquevillement, regard fuyant, envie de disparaître),
- son rôle dans la formation des **comportements sociaux** (on évite ce qui fait honte),
- l'importance du **lien humain** dans le dépassement de la honte.



QUAND IL Y A RENVERSEMENT PROBLÉMATIQUE DE LA HONTE

La honte peut être éprouvée par des **victimes** d'agressions, de harcèlement, de discriminations liées à l'homosexualité, de viol ou d'inceste. Cette honte est liée au fait de ne pas avoir su se **défendre** (ou défendre autrui), de ne pas avoir **fui** ou alerté quelqu'un de l'agression subie. Il y a comme un **renversement** de la honte : alors que c'est l'agresseur qui devrait avoir honte de ses agissements, c'est la victime qui se sent honteuse.



SURMONTER LA HONTE

- Disposer d'informations sur le fonctionnement des **réactions au stress post traumatique** (et les bénéfices du figement)
- S'imaginer s'adresser à un **ami** qui éprouverait de la honte dans des circonstances similaires
- Réattribuer la **honte à l'opresseur** car l'agresseur est le seul fautif (remplacer la honte par la colère chez la victime)
- Parler à une **personne informée sur la mémoire traumatique**, empathique et disponible, si on se sent prêt et assez fort.