

La honte

proposé par Gaétan St-Arnaud, travailleur social et intervenant au Centre de Ressources et d'Intervention Pour les Hommes Abusés Sexuellement dans l'Enfance (CRIPHASE), Montréal, Québec

La personne humaine a un besoin profond de protéger une zone inviolable en elle non seulement vis-à-vis de ses semblables mais plus fondamentalement, vis-à-vis d'elle-même. On redécouvre que le fait de rougir est avec le rire, ce qui distingue entre autre les êtres humains. La honte a un double visage : la honte saine ou la pudeur et la honte comme sentiment de disgrâce que John Bradshaw qualifie de "honte toxique".

Pour ce qui est de la honte saine, les mots pudeur et modestie expriment le mieux cette honte sans en limiter le sens à la sphère sexuelle, mais en incluant le domaine plus large du physique, du psychique et du spirituel. C'est seulement parce qu'il est par essence un être incarné que l'être humain éprouve nécessairement le sentiment de pudeur.

La pudeur appartient à la famille des sentiments de fierté, d'honneur, de modestie et de dignité. Comme sentiment psychique, elle s'apparente aussi au respect. Tout mouvement de pudeur se produit par « un retour sur soi » : on est comme exposé, découvert à soi-même.

La honte, dans son sens positif, est ressentie avant l'agir et joue le rôle d'avertissement; elle a un rôle d'influence restreignante, de modestie ou de discrétion dans l'agir humain. Elle n'est pas seulement une émotion, elle reflète un ordre correct des choses à respecter chez la personne et dans la société.

La honte saine est une émotion qui nous parle de nos limites. Éric Érickson indique qu'elle fait son apparition vers l'âge de quinze mois chez l'enfant au moment où il doit faire l'équilibre entre un sens personnel d'autonomie contrôlée, une sphère de liberté propre et le danger de l'installation du doute malsain inhibiteur du développement de la vraie personnalité.

Le second côté de la honte est la honte proprement dite. L'anglais ne connaît qu'un seul terme, « shame », pour exprimer les deux aspects de la honte. Elle est fondamentalement un sentiment de disgrâce. Elle se produit après l'acte qui fait mal, souille et continue de brûler dans la mémoire. Le sentiment de honte crée chez la personne l'impression pénible que son monde s'est effondré. La personne est désorientée, se sent divisée, brisée en elle-même.

Cette honte toxique apparaît comme une blessure grave, profonde, durable et elle provoque le renfermement de la personne sur elle-même. C'est comme si les frontières normales de la personne avaient été violées. L'estime de soi et le sens de sa dignité en sont profondément affectés. Quand elle est intériorisée, elle peut devenir un état, une identité, qui engendre la solitude et un enchaînement sans fin de sentiments de honte coupés de la réalité.

Le drame intime, personnel de la honte est le sentiment profond d'indignité, de non-valeur, de ne pas être aimable, donc d'une estime de soi tellement diminuée qu'elle porte la personne à se terroriser en elle-même. Ainsi, la personne est effrayée de sa vulnérabilité et elle craint d'être exposée, découverte dans sa non-valeur, son infériorité dont elle est persuadée; elle se tient sur la défensive devant tout. Au plan social, cette personne sera portée à l'amour aveugle, à exiger des autres les qualités qu'elle ne se reconnaît pas en elle-même. Elle est difficilement capable d'intimité, elle a une méfiance profonde de l'autre.

Par exemple, cinq croyances sont tenues cachées chez le dépendant sexuel. Elles expriment bien le drame de la honte et résument ce que ressent toute personne honteuse :

- 1) je suis fondamentalement mauvais et indigne,
- 2) personne ne peut m'aimer tel que je suis,
- 3) je ne peux aucunement satisfaire mes besoins en m'appuyant sur les autres,
- 4) le sexe est mon besoin le plus important
- 5) je suis mauvais parce que le sexe est mon besoin le plus important.

La honte produit une rupture du soi. La personne humaine ainsi divisée cherche alors à se protéger et à changer de visage pour se détourner de la douleur insupportable qu'elle subit au fond d'elle-même, elle se sent incapable de se regarder et de s'accepter.

La honte est aussi reconnue comme la source première de divers comportements compulsifs de dépendance : que se soit l'alcoolisme, les autres dépendances chimiques, les désordres dans le manger, les excès de travail, les débordements sexuels, les conduites

criminelles,... Derrière les individus qui commettent des agressions sexuelles, on retrouve souvent des personnes qui ont été elles-mêmes victimes d'agressions : obsédées alors par leur propre honte, elles font subir aux autres ce dont elles ont été victimes durant leur enfance.

Les facteurs générateurs de la honte durant la première enfance peuvent se développer dans les circonstances suivantes : lorsque les parents ou leurs substituts signifient à l'enfant qu'il n'est pas voulu, quand un enfant est humilié en public, quand la désapprobation s'adresse à toute la personne plutôt qu'à un comportement particulier, quand les frontières émotives et physiques de l'enfant sont violées, quand l'inconsistance et la négligence des parents détruisent le sentiment d'appartenance de l'enfant et que celui-ci se sent abandonné, confus, etc... ou encore la pauvreté extrême des parents.

Trois éléments peuvent être à l'origine de la honte : des événements extérieurs peuvent être humiliants (shaming) quand la personne est traitée comme un objet, comme une chose; la honte transmise d'une génération à l'autre (la rigidité, la pauvreté, des secrets ou un deuil non résolu); la honte engendre la honte où on devient aussi lié par la honte, c'est-à-dire que quel que soit le besoin, l'émotion ou l'impulsion vécus, on se sent honteux.

Les événements de l'enfance ne sont pas la seule source de la honte. Les personnes battues ou violées, les situations humiliantes que les adultes imposent de force à d'autres adultes peuvent être sources de honte.

La personne qui souffre de la honte a été exposée dans sa vulnérabilité, sa fragilité, contre son gré sans pouvoir protéger la zone de soi intime. La blessure de la honte porte la personne à se replier sur elle-même et à se dire : « je vais me débrouiller par moi-même ». De façon paradoxale, nous rejoignons ainsi les bases spirituelles de la personne. Le recouvrement du sentiment sain de honte va de pair avec la reconnaissance de la socialité de l'être humain. C'est dans la réciprocité que l'être humain se construit.

L'expérience de la honte et de son dépassement dépendent de la prise de conscience que fait la personne humaine de sa limite essentielle. L'honnêteté à propos de cette limite constitue le cœur même de la spiritualité des Mouvements Anonymes. Passer du sentiment d'humiliation à l'humilité suppose un cheminement. Le moyen de la honte est d'être découvert ou de penser l'être dans ce que nous sommes avec nos limites.

Les situations pénibles de honte viennent donc de la violation du sentiment sain de la pudeur. La dignité et la honte sont les deux pôles d'une même réalité touchant au point vif de l'existence humaine, à ses frontières spirituelles mêmes. A moins que le sentiment de honte ne soit pansé comme une blessure et que les protections ou frontières naturelles de la dignité ne soient restaurées, la personne demeure divisée, renfermée sur elle-même et très souffrante.