

LE DENI OU LA HONTE

Il y a, à de nombreux moments de notre existence, un choix important à faire entre deux chemins. Ce choix, nous le faisons fréquemment, voire tous les jours.

Il y a, à de nombreux moments de notre existence, un choix important à faire entre deux chemins. Ce choix, nous le faisons fréquemment, voire tous les jours. Les deux options sont très différentes et ne se rejoignent pas : les contrées vers lesquelles elles sont susceptibles de nous emmener sont complètement opposées. L'un est le chemin du déni, l'autre, de la honte. Nous n'y sommes pas toujours soumis avec la même urgence, car la remise en question s'effectue parfois facilement.

Dans d'autres conditions, en revanche, elle s'avère plus difficile, si bien qu'au bout d'un moment, on se retrouve à devoir effectuer ce choix : **soit j'accepte l'idée que je me suis trompé, ce qui entraîne un sentiment de honte** plus ou moins intense, plus ou moins durable ; **soit je choisis le déni et je refuse d'imaginer cette hypothèse inconfortable**. Dans les deux cas, il y a de la souffrance : brûlures de l'ego dans le premier cas, choc brutal contre le mur de la réalité dans le deuxième cas. Mais le mur semble parfois tellement loin, presque abstrait, qu'il est bien facile de choisir la première option. Il est terrible d'éprouver de la honte envers soi-même. Notre orgueil est impacté ; nous nous sentons faibles et idiots. Nous aimerions tellement préserver l'illusion infantile que nous sommes plus forts, plus intelligents et plus sages que n'importe qui ! L'orgueil humain est inépuisable et il s'enflamme à la moindre occasion. C'est pourquoi la flatterie, une astuce vieille comme le monde, est toujours utilisée par certaines âmes peu consciencieuses pour obtenir ce qu'elles veulent de n'importe qui. Le sentiment-même de soi amène l'orgueil ; celui-ci n'est pas forcément mauvais, il est même nécessaire à la survie, mais il amène souvent à des erreurs de jugement.

Choisir le déni

D'où **le caractère puissamment séducteur de l'autre option : le déni. L'orgueil est préservé, de même que le sentiment de contrôle**, d'avoir raison. Les illusions sur soi persistent, la dure vérité est provisoirement écartée. Mais c'est une pente glissante : plus le temps passe, plus la

réalité devient difficile à admettre. La réalité ne s'accepte pas par petits bouts indépendants, mais entièrement ou aucunement. Au bout d'un moment, la personne se sera trompée tellement longtemps et tellement souvent qu'il sera d'une dureté effroyable d'admettre ses torts. Il est facile d'admettre s'être trompé sur quelque chose après un déni de cinq minutes, d'une journée, voire d'une semaine. Après plusieurs années, ce n'est plus la même chose.

Certaines personnes vivent dans le déni pendant une partie importante de leur existence, d'autres, toute leur vie. Lorsqu'elles voient que le mur de la réalité se rapproche, il leur semble qu'il est trop tard pour faire marche arrière. Quand on a bâti les dernières années de sa vie sur une illusion, il y a une peur légitime : celle que la honte d'admettre nos torts ne nous consume entièrement. Certaines vont jusqu'à perdre leur travail, leurs amis, leur famille, pour ne pas se confronter à l'objet de leurs peurs. À ce moment-là, il ne s'agit plus de courir après une illusion charmante : il s'agit d'une véritable survie psychologique.

Le père de famille exigeant

Imaginons un père de famille extrêmement exigeant vis-à-vis de son fils.

Ce père souffre d'une piètre image de lui-même ; pendant son enfance, il était souvent la proie de gamins plus grands et plus forts que lui. Arrivé à l'âge adulte, il utilise sa place de père de famille pour compenser son sentiment d'infériorité, et devient un père tyrannique (tout en continuant à être rabaissé en-dehors du foyer familial). Le fils grandit donc dans l'ombre du père. Il devient chétif, n'a jamais confiance en lui. À l'adolescence, il devient fortement rebelle, se coupant de plus en plus de ses parents. La coupure affective devient géographique ; il part tôt du foyer et ne veut plus parler à son père.

Ce père tyrannique reste malgré tout profondément aimant, et il souffre que son fils s'éloigne ainsi de lui. Il aimerait pouvoir se rapprocher de lui, réparer cette relation. Bien sûr, cela signifierait avoir une conversation franche. Cette conversation, il le sait, l'amènerait à avouer son objectif de vie inavouable, inacceptable même pour lui-même : **compenser son sentiment d'infériorité par une imposture de supériorité auprès de ses enfants**. Il doit donc faire un choix. La première option consiste à **accepter de se voir en face et à remettre en question son précédent objectif** ; c'est l'option de la honte, indissociable de la conscience, et

indispensable à l'amélioration morale de l'individu. La deuxième option est celle du déni : le père continuera à prétendre que son fils est un bon à rien, et qu'il ne sert pas à grand-chose d'essayer de comprendre les raisons de sa prise de distance. Les problèmes familiaux durent ; le père de famille est, au fond, très triste. **Mais il préfère cette tristesse à la honte qu'entraînerait la première option.**

Ce choix entre déni et honte

À chaque moment de la vie, ce choix existe : **persister dans le déni ou accepter la honte de s'être trompé.** La honte brûle, parfois jusqu'à sembler tout détruire. La plupart du temps, cependant, elle sauve. Le déni, lui, n'apporte que malheur et misère. On dévalorise trop souvent les émotions négatives : la peur, la tristesse, la colère... la honte. On croit fréquemment qu'elles nous tirent vers le bas, qu'elles ne servent qu'à saboter notre joie de vivre. Mais si ces émotions étaient si nocives pour l'être humain, pourquoi en serions-nous affublés ?

Les émotions dites négatives ont un rôle crucial à jouer : elles nous renseignent sur ce qui ne va pas dans notre vie, nous invitent à réagir avant qu'il ne soit trop tard. Il est indispensable d'éprouver de la peur, afin de se défendre ou de fuir devant une situation dangereuse. Il est indispensable d'exprimer sa colère afin de ne pas devenir malade de haine et de rancœur. De la même façon, il est indispensable d'embrasser sa honte si l'on désire progresser dans l'existence. Le terme « humiliation » vient du latin « humus » qui signifie « la terre ». L'humiliation entraîne donc un retour sur Terre, avec une conscience plus précise de soi-même, de ses limites et de ses failles. **Seule cette conscience permet de devenir plus fort.**

Seul celui qui accepte la réalité peut espérer y gagner quelque chose. **Celui qui, par contre, refuse la réalité, persiste dans le confort de ses illusions.** Il sera constamment épuisé d'enjamber le fossé entre le monde imaginaire et le monde réel ; il se sentira progressivement coupé de sa famille et de ses amis, mis à part de ceux qui partagent ses illusions. La route du déni ne mène à rien d'autre qu'à l'épuisement psychologique, au malheur et à la perte.

Deux sœurs trentenaires

Imaginons maintenant deux sœurs trentenaires. L'aînée est consciencieuse, travailleuse ; elle a suivi de longues études et est aujourd'hui cadre dans une grande entreprise, avec un salaire important. Elle est mariée avec deux enfants et mène une vie épanouie.

Elle trouve même de la place pour continuer ses passions de toujours : le tennis et la danse. L'autre sœur, quand à elle, n'est pas aussi consciencieuse, ni aussi travailleuse. Pendant sa scolarité, elle était plus occupée à être populaire qu'à étudier ses leçons. Elle a commencé des études sans les finir, appréciant un peu trop les soirées étudiantes. Son job de serveuse, censé être temporaire, s'est transformé en emploi à plein temps. Ne sachant pas quoi faire de sa vie, elle a progressivement perdu confiance en elle. N'ayant pas non plus réussi à maintenir de relation stable, elle arrive à la trentaine sans compagnon, sans enfant, sans faire un métier qui lui plaît, et sans avoir de temps à consacrer à ses propres passions : le dessin et le théâtre. Voyant sa sœur aînée réussir mieux qu'elle dans tous les domaines, elle se met à l'envier, puis à lui en vouloir, jusqu'à progressivement la détester.

Elle devient froide avec elle, voire agressive. Angoissée à l'idée de la rencontrer, elle se met même à éviter les repas de famille. Pourtant, comme dans le cas du père de famille, la situation l'attriste au plus haut point : elle est consciente de rompre les liens avec une sœur que pourtant, au fond d'elle-même, elle aime encore. Elle ne dort plus, ne mange plus. Elle décide donc de consulter un psychologue. Après quelques séances, elle s'aperçoit qu'elle n'a jamais vraiment fait l'effort de s'investir dans les domaines qui, aujourd'hui, l'intéressent. Qui plus est, elle s'aperçoit qu'elle n'a jamais fait l'effort de développer les aspects de sa personnalité qui auraient pu être les plus profitables, à elle et aux gens autour !

Place à la honte

Bien sûr, dans un premier temps, la honte s'installe : elle réalise avoir perdu de nombreuses années à avoir attendu que quelque chose lui arrive, alors que c'était à elle de maîtriser sa vie – comme ce que sa sœur a fait. Elle décide donc de travailler sur elle-même, par de longs efforts d'organisation et de remise en question. Au bout de quelques mois et un bilan de compétences, elle se lance avec motivation dans des études qui correspondent parfaitement à ses goûts et à ses compétences. Elle rencontre un homme ; tous les deux se projettent dans

un avenir commun. Elle a repris le dessin et le théâtre, qu'elle envisage maintenant non plus seulement sous l'angle du plaisir, mais sous l'angle du travail, de l'amélioration de soi.

À l'aise dans sa propre vie, confiante et déterminée, elle n'a désormais plus rien à envier à sa sœur ; elle n'a plus besoin de lui en vouloir pour quoi que ce soit. Leur relation s'améliore énormément. La honte n'est pas l'ennemie ; elle est une précieuse alliée, à la voix certes un peu cassante et aux façons de parler un peu rustres, mais ses intentions sont honorables. Un peu de patience et de courage sont nécessaires pour savoir lui faire face et l'écouter, mais les messages qu'elle nous transmet sont d'une nécessité impériale. Il ne s'agit évidemment pas d'avoir honte de tout, ni de soi-même entièrement.

Certaines situations personnelles engendrent un sentiment de honte injustifié et persistant ; ce n'est pas de cela dont il s'agit ici. **La plupart du temps, la honte renseigne, éduque et fait grandir. Il faut donc l'écouter, avec courage et bienveillance, et ne jamais céder aux sirènes du déni.**

Article révisé par le **Comité Psychologue.net**