

De la honte à la violence



© Fotolia – M. Damkier.

La honte est une émotion bouleversante qui attaque l'identité même de la personne. Pour s'en défendre, l'individu peut avoir différentes réactions. C'est ainsi que certains actes violents s'enracinent dans des vécus honteux non dépassés.

Par Serge Tisseron,
psychiatre, psychanalyste,
docteur en psychologie

Lorsqu'on cherche à comprendre les auteurs de violences physiques, on pense souvent qu'ils ont été eux-mêmes battus par leurs parents, et qu'ils infligent à leur tour les traumatismes subis. C'est parfois vrai, mais il existe dans ce contexte d'autres formes de violence, notamment psychologiques, qui sont trop peu prises en compte. Parmi elles, la honte infligée à un enfant ou à un adulte peut devenir le moteur invisible de violences terribles et incompréhensibles...

Honte, pudeur et culpabilité

Pour comprendre l'importance de la honte, il faut commencer par la définir parce qu'elle est souvent confondue avec la pudeur et la culpabilité. L'être humain construit en effet son identité, à la fois psychique et sociale, sur trois piliers : l'estime de soi, la certitude d'être assuré de l'affection de ses proches

et le sentiment de faire partie d'une communauté dont il se sent partie prenante et qui le considère comme l'un des siens (1).

La pudeur protège

La pudeur est une émotion qui témoigne d'une menace sur un seul de ces trois piliers, l'estime de soi. Elle repose sur un risque imaginé ou anticipé et elle est destinée à s'en protéger. Elle atteint en général son but. Elle s'apprend par imitation, lorsque le jeune enfant s'identifie aux comportements pudiques de son adulte de référence.

La culpabilité socialise

La culpabilité fait craindre de perdre à la fois l'estime de soi et l'affection de ses proches. Mais celui qui se sent coupable est assuré de pouvoir faire réparation, de purger sa faute et d'être ensuite réintégré dans la communauté.

La culpabilité fait planer une menace, mais elle fournit en même temps le mode d'emploi pour y échapper. Dans nos cultures occidentales, à la différence de celles du monde arabe et asiatique, la religion et le code civil organisent la culpabilité. Le code civil accorde même beaucoup d'importance à la réinsertion puisque nous n'avons pas le droit de faire état en public de fautes pour lesquelles le coupable a purgé sa peine.

La honte désoriente

La honte témoigne d'une agression. Elle est la trace d'un traumatisme. Et à la différence de la culpabilité, elle ne donne aucun mode

éprouver une séparation entre une partie qui éprouve et une autre qui nomme, c'est ne plus « être dans la honte », mais « avoir la honte ». L'apparition de cette émotion participe également à la reconstruction de l'intersubjectivité. Elle permet d'imaginer que les autres – voisins ou proches – ont une idée méprisante sur soi, et d'être capable de souffrir de cette idée. Celui qui éprouve la honte en secret pourrait dire : « *Fais-moi honte, car cela me prouve au moins que je continue à exister pour toi.* »

C'est pourquoi ceux qui se sont un jour sentis irrémédiablement rejetés passent parfois leur vie entière à faire en sorte qu'on leur fasse

frapper ainsi s'est vraiment senti menacé et sa violence est la manifestation de son inquiétude d'être humilié à nouveau. Son seul but est de se protéger. Son acte de violence ne lui procure ni plaisir, ni soulagement. C'est pourquoi peu importe, dans ce passage à l'acte, le dommage imposé à l'autre. Parfois, celui qui est ainsi violent a perdu tout souvenir de la honte vécue dans le passé. Mais d'autres fois, cette expérience douloureuse est bien présente pour lui. Cette présence de la honte en lui peut alors se manifester de deux façons.

– **Dans la première, l'individu tente d'imposer la honte** à autrui jusqu'à l'agression. Il dit d'abord : « *Tu devrais avoir honte* », puis peut passer à

“ Quiconque a vécu un jour une expérience grave de honte craint que cela se renouvelle, et peut être prêt à tout pour l'éviter, y compris à tuer. »

d'emploi. Des codes religieux et civils définissent les fautes et les moyens de se racheter, mais il n'en existe pas pour la honte. Et d'autant moins qu'elle est le plus souvent imposée par des regards et des gestes alors que la culpabilité est inséparable du langage qui énonce la faute et impose la punition. La honte affecte en même temps les trois piliers sur lesquels est construite l'identité.

Les manières d'en parler sont d'ailleurs éclairantes : « *rentrer sous terre* », ou même « *de ne pas exister* ». Ces formulations évoquent l'inquiétude de perdre non seulement l'affection de ses proches, mais même toute manifestation d'intérêt de leur part.

Les trois phases de la honte

La honte est un processus à la fois social et individuel. Il est éprouvé au plus intime de la subjectivité, mais il est pourtant sous la dépendance de la relation à un tiers.

– **Sa première phase consiste dans une expérience catastrophique**, la perte simultanée des trois piliers sur lesquels est construite l'identité de chacun. À l'extrême, la honte est la crainte d'être exclu de la communauté des hommes, c'est-à-dire de l'humanité entière. Le sujet craint de n'être plus rien pour personne.

– **Il n'est pas rare qu'un temps d'anesthésie émotionnelle**, voire de confusion, suive cette catastrophe. Dans celle-ci, le sujet a au moins la confirmation qu'il existe. Il est celui qui ne sait pas où il est, qui il est, quand il est et avec qui il est. Mais cette confusion fait disparaître toutes les autres émotions vécues dans la situation initiale, comme la peur, la colère ou le dégoût.

– **Le sentiment de honte proprement dit** apparaît dans un troisième temps. Il correspond à l'établissement d'un premier repère, à partir duquel le sujet peut commencer à reconstruire ce qui a été perdu. En effet, ressentir la honte, c'est déjà ne plus y être totalement immergé. C'est

honte. Jusqu'à finir souvent par oublier qu'une honte première, maintenant profondément enfouie en eux, est à l'origine de leur destin tragique. Mais d'autres sujets basculent dans la violence.

Les mécanismes de défense

La honte vécue peut-être si perturbante que la personnalité entière se mobilise pour l'oublier. C'est pourquoi elle se présente souvent derrière des masques qui témoignent des processus de défense psychiques mis en place. Certains individus transforment la honte pour lui donner une issue favorable, comme l'ambition et surtout l'humour. D'autres se contentent de la déplacer : la personne honteuse argue une fausse raison à sa honte pour cacher la vraie... Elle peut ainsi se persuader qu'une certaine chose lui fait honte alors que le vrai problème est ailleurs.

Quand la violence survient...

Enfin, des aménagements désastreux de la honte ne permettent aucun dépassement de l'expérience catastrophique. Ce sont la résignation qui conduit à s'abandonner soi-même jusqu'à parfois se laisser mourir, et certaines formes de masochisme qui consistent à rechercher les agressions et les humiliations parce qu'elles sont devenues les seules attitudes que le sujet blessé imagine pouvoir susciter parmi son entourage. Mais aussi et surtout, c'est la violence.

Car quiconque a vécu un jour une expérience grave de honte craint que cela se renouvelle un jour, et il peut être prêt à tout pour l'éviter, y compris à tuer. Vous le bousculez par inadvertance, il pense que vous n'avez aucun égard pour lui, vous menace, voire vous frappe. Vous avez l'impression que cette réaction est disproportionnée à la situation et vous avez objectivement raison. Mais celui qui vous

une agression physique. La motivation de l'acte violent est moins d'obtenir quelque chose que d'exprimer son dépit, son impuissance, voire sa rage.

– **La seconde forme est inverse** : la personne accuse l'autre de vouloir lui faire honte. Elle mène une attaque anticipée contre la honte qu'elle redoute : « *Ne me manque pas de respect!* » Des comportements violents peuvent ainsi être la conséquence d'un sentiment de honte lié à des humiliations passées, mais aussi à la pauvreté, ou au fait d'être sans emploi et incapable de subvenir aux besoins des siens. L'importance démesurée attribuée à l'honneur par certaines personnes est souvent en lien avec une estime de soi fragilisée par des expériences de honte précoces. Et cela peut commencer très tôt. Dès l'école maternelle, certains enfants sont déjà enfermés dans des spirales de violence (3), comme si l'agression était pour eux la seule réponse à tout ce qu'ils ne comprennent pas et qui les menace (4).

Pour conclure

La corrélation forte entre honte vécue et violence agie doit ainsi nous inciter à éviter de faire honte à qui que ce soit, mais aussi à manifester d'autant plus d'empathie (5) à nos interlocuteurs qu'ils semblent redouter un jugement dépréciatif de notre part.

1– Les psychologues désignent ces trois domaines comme ceux du « narcissisme », des « relations d'objet » et de « l'attachement ».

2– Tisseron S. (2005) *Vérités et mensonges de nos émotions*, Albin Michel.

3– Berger M. (2008) *Voulons-nous des enfants barbares?* Paris : Dunod.

4– C'est notamment pour eux qu'est mis en place, dans plusieurs académies, le programme de prévention de la violence et de développement de l'empathie appelé Le Jeu des Trois Figures en classes maternelles. Toutes infos sur ce programme dans un ouvrage éponyme de S. Tisseron (éditions Fabert, 2008) téléchargeable sur <http://www.yapaka.be>.

5– Tisseron S. (2010) *L'Empathie, au cœur du jeu social*, Paris : Albin Michel.