

## DE LA HONTE QUI TUE À LA HONTE QUI SAUVE

[Serge Tisseron](#)

Érès | « [Le Coq-héron](#) »

2006/1 n° 184 | pages 18 à 31

ISSN 0335-7899

ISBN 2-7492-0592-1

DOI 10.3917/cohe.184.31

Article disponible en ligne à l'adresse :

-----  
<https://www.cairn.info/revue-le-coq-heron-2006-1-page-18.htm>  
-----

Distribution électronique Cairn.info pour Érès.

© Érès. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.



## De la honte qui tue à la honte qui sauve

Érès | *Le Coq-héron*

2006/1 - no 184

pages 18 à 31

ISSN 0335-7899

---

Article disponible en ligne à l'adresse:

<http://www.cairn.info/revue-le-coq-heron-2006-1-page-18.htm>

---

Pour citer cet article :

"De la honte qui tue à la honte qui sauve", *Le Coq-héron*, 2006/1 no 184, p. 18-31.

---

Distribution électronique Cairn.info pour érès.

© érès. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.



## *De la honte qui tue à la honte qui sauve*

Quand on évoque la honte, c'est souvent à la pudeur qu'on pense aussitôt. Ne dit-on pas que la pudeur est une forme de honte atténuée et protectrice de notre intimité ? Ou alors c'est à la culpabilité. Mais il faut nous défaire radicalement de ces deux idées fausses. La honte n'a rien à voir ni avec la pudeur, ni avec la culpabilité. Elle est une émotion, mais différente de toutes les autres. D'abord par son caractère catastrophique, qui fait qu'on en parle si peu. Ensuite par le fait qu'elle est une émotion de commande, d'abord imposée à l'enfant par un regard « honnisseur » porté sur lui. Et enfin parce qu'elle est une porte d'entrée pour de nombreuses autres émotions de commande qui habitent alors la personnalité aux dépens de sa subjectivité propre. Mais la honte peut aussi constituer un signal d'alarme utile à partir du moment où elle peut être dite. C'est ce qui permet d'envisager une issue favorable à son évolution parmi toutes celles qui sont possibles.

### **Honte, pudeur et culpabilité**

#### *La pudeur participe au pare-excitations*

Le sentiment de pudeur nous paraît naturel, et pourtant, quelle évolution depuis seulement un demi-siècle ! La nudité corporelle face à des inconnus n'est plus pour beaucoup de nos contemporains, génératrice de honte, et l'exercice de la sexualité semble peu à peu prendre le même chemin. Si nous portons un regard sur le passé plus lointain, nous nous apercevons que le sentiment de la pudeur a longtemps obéi à des règles bien différentes de celles que nous lui connaissons aujourd'hui <sup>1</sup>. Au XVIII<sup>e</sup> siècle par exemple, dans la société de cour où les relations étaient extrêmement hiérarchisées, le fait de se dévêtir n'était considéré comme une infraction aux règles sociales que s'il se déroulait devant des personnes de rang socialement supérieur <sup>2</sup>. Le fait de se

1. Jean-Claude Bologne, *Histoire de la pudeur*, Paris, Pluriel, 1986.

2. Norbert Elias (1939), *La civilisation des mœurs*, Paris, Calmann-Lévy, 1975 (chap. V).

mettre nu ne provoquait aucun sentiment de honte s'il était le fait d'une personne de rang plus élevé que ceux qui y assistaient. Cette particularité nous révèle que la pudeur est inséparable de la crainte que quelqu'un ait à notre égard un geste vis-à-vis duquel nous nous retrouverions sans défense. Les situations d'intimité corporelle, comme l'accomplissement des besoins naturels et l'exercice de la sexualité, en font partie dans nos cultures, parce que l'être humain qui s'y adonne ne serait pas capable de parer une attaque physique ou psychologique. Et c'est aussi pourquoi le Roi se dévêtissait devant ses ministres sans aucune gêne – et accomplissait devant eux ses besoins naturels –, de même que tout supérieur pouvait le faire devant ses subordonnés et tout homme devant une femme de rang identique, l'homme étant considéré comme supérieur à la femme. L'inverse était en revanche, rendu impossible... par une très forte honte !

Ce qui caractérise la pudeur, c'est donc la crainte d'être victime d'une *agression*. Elle est inséparable du désir de nous protéger, alors que le sentiment de honte témoigne du fait que nos défenses ont été « enfoncées », et que le regard honnisseur de l'autre a pénétré jusqu'au fond de nous.

La pudeur ne saurait donc être considérée comme une forme mineure de la honte. Elle est en fait une protection contre un désir, celui de se montrer. La pudeur s'oppose d'ailleurs dans le langage courant à l'impudeur qui est le fait de montrer son apparence, notamment physique, mais éventuellement aussi psychique, sans se préoccuper de l'impact d'une telle attitude chez les autres.

La pudeur est donc un sentiment éminemment socialisant, comme l'est d'ailleurs aussi la culpabilité. Il permet de régler la distance qui sépare chacun d'autrui et de tempérer le désir de se montrer par l'inquiétude d'être rejeté. Ce sentiment, qui se place au carrefour des désirs et des interdits, est à ce titre un rejeton de la culpabilité bien plus que de la honte. Car la honte se définit par l'angoisse de l'effondrement des repères et, à la limite du rejet du monde humain. Elle ne protège de rien. Elle est la catastrophe même.

### ***De la pudeur qui protège à la honte qui envahit***

Alors que la pudeur érige des défenses contre les risques d'une intrusion d'autrui dans notre sphère intime, la honte prend acte du fait que cette intrusion a déjà eu lieu.

Cette différence se mesure bien dans la manière différente dont on parle de sa pudeur et de sa honte. S'agissant de la première, chacun fait la distinction entre soi et ce qu'il cache de lui, et la pudeur est en général rapportée à un domaine précis. On dit par exemple : « Je suis très pudique dans ce domaine. » En revanche, la honte est rapportée à la personne entière. On dit : « J'ai honte »... ou plutôt, on ne le dit pas, parce que, justement, le poids de la honte est trop lourd ! En fait, la pudeur est perçue comme librement choisie et assumée alors que la honte « tombe » littéralement sur quelqu'un qui s'en trouve écrasé. C'est pourquoi la pudeur est toujours conjuguée à la première personne du singulier alors que la honte est volontiers formulée de manière impersonnelle. On ne dit jamais : « C'est la pudeur », et rarement « j'ai honte », mais toujours : « Je suis pudique » et souvent : « C'est la honte. »

Cette différence permet donc de comprendre pourquoi la pudeur réussit là où la honte échoue : elle porte seulement sur un aspect de la personne ou de

ses comportements, et elle est revendiquée comme une manière de protection. Serait-ce à dire que la « leçon de la pudeur » pourrait profiter à nos hontes, et que nous pourrions apprendre à gérer celles-ci comme nos pudeurs ? Il suffirait alors de rapporter chacune de nos hontes à une cause précise et de la revendiquer. Malheureusement si le premier de ces conseils est précieux – et nous verrons comment l'utiliser – le second est pratiquement inapplicable. Pourquoi ? Tout simplement à cause de la façon dont pudeur et honte viennent à l'enfant. Nous apprenons la pudeur en nous identifiant aux comportements pudiques d'un adulte. Cela commence très tôt, dès qu'une mère ou un père change un tout petit, joue avec les diverses parties de son corps, l'embrasse de partout et que le bébé adore ça ! Car il vient toujours aussi un moment où l'adulte éprouve une gêne à prolonger ces jeux et les interrompt. Si ce moment ne survient pas, le bébé qui reçoit des quantités d'excitation au-delà de ce qu'il peut gérer risque d'en être submergé et de ne pas savoir comment gérer l'excitation. Il devient insomniaque ou harcèle sans cesse ses parents avec ses cris. Si, en revanche, ce moment survient trop tôt, le bébé reste sur sa faim d'excitation... C'est en effet la retenue du parent qui, une fois intériorisée par le bébé, va constituer la racine de son sentiment de pudeur. On voit donc que celui-ci se constitue comme un aspect de ce que les psychanalystes, après Freud, appellent le « pare-excitations ». Certains parents se demandent parfois comment « apprendre la pudeur » à leurs enfants. C'est très simple : il suffit d'être pudique avec eux, et ils intérioriseront spontanément cette manière de sentir et de se comporter.

### *La culpabilité socialise, la honte désocialise*

La honte est également souvent confondue avec la culpabilité, et c'est là aussi une erreur. La honte est en effet un signal émotionnel désintégré (avec tout ce que l'émotion, bien sûr, implique d'états du corps et de fantasmes), alors que la culpabilité est plutôt un signal émotionnel intégrateur et donc structurant. La preuve de leur différence est donnée par la place que leur donne la justice. La honte n'a aucune importance et seule importe la culpabilité. C'est la même chose pour la religion chrétienne. Dans les deux cas, c'est parce que la culpabilité prépare au rachat ou au pardon et qu'elle assure donc la réintégration du coupable dans le groupe social.

Celui qui se sent coupable est en effet assuré de pouvoir faire réparation, de purger sa faute et puis d'être réintégré dans la communauté. Le code civil, comme la religion, s'y emploie. Et le code civil fait particulièrement bien les choses puisque nous n'avons pas le droit de faire état en public de fautes jugées pour lesquelles le coupable a purgé sa peine. La honte au contraire est terriblement désocialisante et destructurante. Les manières de parler de la honte sont d'ailleurs éclairantes. On dit de quelqu'un qui a honte qu'il devrait « rentrer sous terre », ou alors c'est lui qui pense : « J'ai envie de disparaître. J'ai envie de rentrer dans un trou de fourmi. Je préférerais ne pas exister. J'aurais voulu ne jamais être là », etc.

Ces images évoquent non seulement une perte d'amour, mais même de toute manifestation d'intérêt. La honte est un sentiment terrible parce que celui qui l'éprouve craint d'être définitivement exclu du groupe dont il fait partie. Il

peut s'agir du groupe familial, mais aussi de toutes les familles de substitution, syndicales, politiques, nationales, et même, dans les cas extrêmes de honte, de l'humanité entière. Il existe en effet des formes extrêmes de hontes dans lesquelles on craint de perdre, même à ses propres yeux, la qualité d'être humain. De façon générale, l'angoisse qui borde toutes les formes de honte est d'ailleurs l'angoisse du non humain, sinon la honte ne serait pas aussi pénible à vivre.

Dans la Grèce ancienne, la punition la plus grave ne consistait d'ailleurs pas dans la mise à mort, mais dans un bannissement à vie prononcé par un vote des citoyens qu'on appelait « l'ostracisme ». Être banni signifiait être plongé dans la honte, et ses proches avec soi. Le banni était déclaré étranger dans son propre pays et devait prendre le chemin de l'exil. L'inverse est également vrai : être honteux, c'est éprouver l'angoisse de se sentir exclu du genre humain. C'est pourquoi la honte est si difficile à reconnaître, même en son for intérieur.

### **La honte favorise les émotions prescrites**

La honte est d'abord une émotion de commande imposée du dehors à l'enfant. Une fois installée, elle peut constituer une porte d'entrée pour d'autres émotions de commande imposées par un tiers à la faveur de l'effraction qu'elle a constituée.

#### *La honte est un affect de commande*

La honte est imposée à l'enfant en jouant sur les angoisses qui sont les pires pour lui, en particulier celle de l'abandonner. En effet, les adultes ont chacun une vie privée, des amis et diverses relations professionnelles, parfois des enfants. Mais un tout petit est, lui, tout entier dépendant de ses parents : pour sa nourriture et son entretien, mais aussi pour ses besoins intellectuels et affectifs. C'est pourquoi il est particulièrement sensible à l'angoisse de honte. Heureusement, en règle générale, les comportements de l'enfant que les parents stigmatisent comme honteux sont ceux qui pourraient nuire le plus gravement à sa socialisation. Par exemple, l'enfant prend plaisir à jouer avec ses excréments ; on lui en fait honte et il se débarrasse rapidement de cette mauvaise tendance. Cet apprentissage est en effet essentiel pour qu'il puisse plus tard s'intégrer dans des groupes qui participeront à sa croissance psychique et à sa socialisation. Il apprend donc à refouler son goût pour les matières fécales, tout comme il apprendra, plus tard, à réserver ses activités masturbatoires à des moments de solitude. Il n'est malheureusement pas rare que l'éducation condamne également l'enfant à refouler les plaisirs masturbatoires au même titre que ceux provoqués par la manipulation des excréments. Pour une part, cela est inévitable du fait de la proximité des organes génitaux et des organes de l'excrétion. Mais, pour une autre part, cette confusion est liée aux attitudes des parents, qui emploient le même mot de « honte » pour encourager l'acquisition de la propreté et condamner les caresses que l'enfant se prodigue à lui-même.

Mais, de façon plus générale, tous les comportements de l'enfant peuvent devenir pour lui des occasions de honte si ses parents l'éduquent en ce sens.

La capacité à poser des questions, par exemple, est un signe favorable du devenir intellectuel et social d'un enfant. Mais si ses parents lui font honte des questions qu'il pose, l'enfant peut éprouver la honte chaque fois qu'il lui en vient une à l'esprit. Et, plus tard, il risque de devenir un adulte qui tait ses questions alors qu'il était auparavant un enfant curieux et éveillé...

En outre, à tout moment, la honte imposée dans l'enfance peut en effet être réveillée. Le regard que le séducteur fait peser sur l'enfant, les gestes brutaux qu'il a éventuellement à son égard, ses mots qui visent à lui faire porter la responsabilité de ses propres actes, tout cela rencontre chez l'enfant un terrain d'autant plus propice à la honte que celle-ci lui a été imposée dans l'enfance. Bien entendu, les mots et les gestes du séducteur peuvent aussi à tout moment imposer à la victime une honte inconnue d'elle. Mais la honte et le silence qui l'accompagne, parfois jusqu'à la mort, ont d'autant plus de chances de verrouiller l'expérience de séduction qu'elle a été éprouvée précocement et intensément.

De la même façon, dans le film *Kids Return* de Yashuri Kitano, un patron fait honte à ses employés en les traitant de « voleurs » parce qu'ils ne lui rapportent pas assez d'argent. Certains se révoltent, mais d'autres éprouvent de la honte. L'employé soumis ne peut pas appeler la honte sur la tête de son patron, pas plus que l'enfant sur celle de ses parents. En revanche, l'employé soumis peut éprouver de la honte pour son chef tout comme l'enfant pour son parent. La honte est toujours indissociable d'un rapport de force. Il appartient au supérieur d'imposer la honte – y compris la sienne – à l'inférieur. Celui-ci est condamné à partager la honte de son supérieur bien qu'elle ne soit pourtant pas la sienne.

### ***La honte prépare à éprouver d'autres émotions prescrites***

Mais surtout, la honte éprouvée par l'enfant le prépare à accueillir en lui d'autres émotions prescrites... par un entourage pas toujours bien intentionné. Que cherche en effet le bourreau en torturant ? À mettre sa victime en son pouvoir. Et comment y parvient-il ? En lui imposant la honte qui fait perdre tout repère. Preuve en est que la torture utilise toujours à la fois la violence physique et l'humiliation. L'une et l'autre sont utilisées pour produire la honte et celle-ci, une fois installée, fait perdre le sens de l'identité et des valeurs. Les propos secourables que le bourreau – ou l'un de ses assistants – tient à la victime ne sont là que pour persuader celle-ci qu'elle ne doit le peu d'humanité qui lui reste qu'à la sollicitude de ses tortionnaires. Pour mettre sa victime en son pouvoir, le bourreau ne doit pas seulement détruire ses capacités de résistance, mais aussi la convaincre qu'il est le fil tenu qui la rattache encore aux valeurs du monde. Mais n'est-ce pas excessif d'aborder la honte par l'évocation d'une situation aussi extrême que la torture ? Non, dans la mesure où celle-ci contient toutes les difficultés de la honte que rencontre le petit enfant : l'humiliation, même si elle est banalisée en consignes éducatives ; le rôle de la parole, à la fois empêchée et indispensable ; et enfin l'indispensable restauration de l'estime de soi en s'appuyant sur l'autre, même si celui-ci profite de l'occasion pour introduire chez la victime des émotions et des pensées étrangères à sa propre personnalité.

En utilisant la honte à des fins éducatives, les parents croient seulement engager leur enfant dans des apprentissages nécessaires à sa socialisation. Mais ils font beaucoup plus : ils développent chez lui une zone de honte sur laquelle d'autres beaucoup moins bien intentionnés qu'eux pourront plus tard jouer, qu'il s'agisse d'un séducteur pédophile ou, plus tard, d'un supérieur hiérarchique. La honte ne fait pas en effet seulement perdre ses repères personnels, elle encourage aussi à adopter ceux de son agresseur. Elle est ainsi un moyen puissant par lequel ceux qui nous ont un jour tyrannisés peuvent continuer chaque jour à le faire, à notre insu et parfois notre vie durant. Comme un « Cheval de Troie », ce virus informatique transmis par Internet qui met l'ordinateur dans lequel il pénètre sous son entière dépendance, et cela à l'insu de son utilisateur, nous pouvons chacun être habités d'émotions par lesquelles nous continuons à être manipulés, parfois même après la disparition de celui qui les a installées en nous, et alors que rien, bien sûr, ne le justifie. Et, bien souvent, c'est à la honte que nous le devons.

### ***Aucune honte ne nous apprend rien sur ses causes***

La tendance malheureuse qu'on a, autour de la honte, consiste en effet à se dire : « Si j'ai l'impression qu'un patient ou un proche a honte –, il doit y avoir une bonne raison. Cette personne a dû faire quelque chose de honteux... » Ou bien, si c'est nous qui avons honte, nous avons tendance à nous dire : « J'ai dû faire moi-même quelque chose de honteux dont je ne me souviens pas très bien, mais qui continue à me hanter. » En fait, cette manière de raisonner est totalement fautive et pernicieuse. Celui qui éprouve la honte n'a pas forcément une « bonne raison » pour cela. On peut en effet être honteux pour des actes dont on a été seulement le témoin, voire le témoin passif, et on peut même se sentir honteux pour des actes dont on a été soi-même la victime. On peut avoir honte pour des actes qu'on a commis soi-même, mais aussi pour des actes dont on a été le témoin, et même le témoin impuissant. On peut aussi avoir honte pour des actes dont on a été la victime. Et c'est particulièrement important dans le cas de la déportation, mais aussi dans beaucoup d'autres situations de la vie quotidienne : toutes les humiliations, notamment celles que les enfants subissent, provoquent en eux la honte. Enfin, on peut avoir honte par solidarité avec des gens que l'on ressent comme honteux. Comme nous l'avons vu, certains enfants qui grandissent dans une famille à secret peuvent se sentir honteux sans savoir pourquoi. Alors, comme l'esprit humain a horreur du vide, ils s'inventent une raison d'avoir honte et ils peuvent commettre des actes délictueux pour justifier, à leurs propres yeux, la honte qu'ils éprouvent.

Il nous faut donc apprendre à reconnaître la honte, mais, en même temps, garder toujours présent à l'esprit qu'aucune honte ne prouve jamais rien sur l'existence d'un acte effectivement accompli par celui qui a honte.

### ***La honte est contagieuse***

Parmi les gens auxquels nous avons affaire et qui ont honte, il y en a qui ont honte pour des événements dont ils ont pu être l'acteur, la victime ou le témoin. Mais il y en a aussi qui ont honte pour un autre, notamment pour un parent ou un proche. Parfois, ils savent pourquoi, mais d'autres fois, ils ont

honte simplement parce qu'ils ont longtemps côtoyé une personne chez qui ils ont pressenti la honte. La honte est véritablement contagieuse. Elle passe d'une personne à l'autre, et cela pour deux raisons principales.

La première est que si je perçois que quelqu'un qui m'est proche est honteux, j'ai tendance à m'imaginer moi-même dans la même situation et à m'angoisser de vivre un sentiment aussi catastrophique. Être confronté à quelqu'un qui a honte, c'est être rappelé au fait que la honte existe et, comme nous faisons tout pour l'oublier c'est toujours une épreuve. Nous nous disons : « Et si ça m'arrivait à moi aussi ! »

Mais il y a une seconde raison beaucoup plus importante pour laquelle la confrontation à quelqu'un de honteux fait éprouver la honte. Il s'agit de l'activité fantasmagique et imaginative qui se développe alors. Bien sûr, dans une telle situation, nous avons le désir de le secourir, de lui permettre de reprendre pied, de dépasser sa honte. Mais en même temps, nous ne pouvons pas nous empêcher d'avoir des fantasmes opposés à travers lesquels nous imaginons écraser un peu plus cette personne, la rejeter et la marginaliser. Pourquoi ? Parce qu'imaginer secourir quelqu'un de honteux, c'est toujours craindre d'être à son tour rejeté comme elle par ses persécuteurs. C'est pourquoi, dans une telle situation, nous sommes forcément ambivalents. D'un côté, nous avons le désir de venir en aide à une telle personne, mais d'un autre côté, nous craignons que ceux qui lui ont fait honte nous fassent honte à nous aussi. Alors, pour justifier à nos propres yeux de ne rien faire, nous nous disons : « Peut-être la honte de cette personne est-elle justifiée ? Peut-être devrais-je moi aussi la mettre à l'écart, voire l'enfoncer un peu plus, parce qu'elle doit bien le mériter d'une manière ou d'une autre. On n'est pas honteux ou rejeté sans raison ! » Mais en même temps, nous avons honte de ces pensées que nous pressentons n'être que le reflet de notre lâcheté.

Si la honte est contagieuse et passe d'une personne à une autre, c'est donc à la fois parce que nous nous identifions à toute personne éprouvant la honte, et qu'en même temps nous nous identifions à celui qui pourrait profiter de cette honte d'une façon... qui nous fait honte.

Nous avons heureusement des moyens de nous défendre contre la honte éprouvée, et d'aménager la situation. Certains de ces moyens sont structurants, mais d'autres engagent aussi vers des conduites addictives ou toxicomanes.

### Les phases de la honte

La honte passe par plusieurs phases qu'il est important de connaître pour mieux la surmonter. Au contraire, pour celui qui ne sait pas en déchiffrer le sens, elles contribuent à rendre la honte encore plus incompréhensible.

#### *La catastrophe et la confusion*

La première étape de la honte est une *expérience catastrophique*, dominée par l'angoisse d'être exclu du genre humain. Cette angoisse, pire pour certains que celle de mourir, est imposée aux victimes dans toutes les formes de torture. Pour parvenir à son but, le bourreau prononce des phrases comme : « Regarde-toi, tu n'es plus un être humain, tu n'es plus qu'un ver, une vermine », etc. Menacée d'anéantissement psychique, désemparée, la victime est

prête à se ranger, corps et âme, au service de celui (individu ou groupe) qui se présente comme son sauveur.

Cette angoisse est si catastrophique que, pour y échapper, nombreux sont ceux qui sombrent dans la confusion. La dissolution de l'identité est un rempart efficace contre les menaces de la honte. Dans la confusion, le sujet se « débranche » en quelque sorte de son monde intérieur. La mort psychique est évitée au prix de la désorientation. L'angoisse d'anéantissement est écartée. À la différence de la précédente, cette étape laisse souvent un souvenir conscient.

### ***Le sentiment de honte***

Le *sentiment de honte* proprement dit n'apparaît que dans un troisième temps, facilité par les éventuelles injonctions à le ressentir. Venant après les risques d'anéantissement psychique et de confusion, il correspond à l'établissement d'un premier repère. Il permet de se dégager de la confusion terriblement angoissante en participant à la restauration de l'identité. Ressentir la honte, c'est déjà ne plus y être totalement immergé, c'est prendre de la distance par rapport à elle. Dire sa honte, c'est montrer qu'on échappe au risque d'être irrémédiablement marginalisé à cause d'elle. Tel fut le premier pas de Cécile pour sortir de la honte... avant qu'elle ne me parle, bien plus tard, des agressions sexuelles commises par son père. Elle ne me dit pas : « J'ai honte », mais « c'est la honte ». L'expression impersonnelle de la honte est l'un des moyens par lesquels une personne qui l'éprouve tente d'en limiter les effets. Ressentir la honte, c'est courir le risque d'être rejeté. Désigner la honte par une formule impersonnelle et conventionnelle, c'est à la fois détacher la honte de soi et marquer son appartenance à un groupe par le recours à une formule banalisée. Cela vaut mieux que de ne pas l'évoquer du tout !

La honte, comme tout sentiment, établit en effet au sein même du sujet une séparation entre une partie qui éprouve et une autre qui nomme. Le sujet retrouve ainsi la conscience de son individualité : il peut nommer la honte et il sait que c'est lui qui la nomme. L'apparition du sentiment de honte, outre le rétablissement d'une distance de soi à soi, participe également à la reconstruction de l'intersubjectivité. En effet, ce sentiment ne s'établit qu'à deux conditions : pouvoir imaginer que les autres – voisins ou proches – ont une idée méprisante de soi, et être capable de souffrir de cette idée. L'établissement du sentiment de honte implique non seulement le rétablissement de la capacité de s'émouvoir mutuellement, mais aussi la capacité de se représenter cette émotion partagée. C'est pourquoi il se révèle éminemment structurant par rapport à l'angoisse d'anéantissement et à la confusion qui l'ont précédé.

L'évolution de ce sentiment dépend ensuite de nombreux facteurs : la force de la personnalité y prend une grande part, mais aussi l'entourage, compréhensif ou humiliant. Le lien avec l'entourage, par lequel passe l'estime de soi, est aussi la condition essentielle pour que le sujet honteux, toujours menacé d'exclusion psychique, se sente assuré de faire partie du genre humain et retrouve le chemin de ses propres émotions. Ce sont les liens noués par le sujet honteux avec ses proches qui l'assurent d'être semblable à eux. De cette certitude, le sujet honteux tire la force de mobiliser les ressources qu'il possède encore. La famille et les amis tissent ces liens, mais aussi les acteurs d'un soutien psychothérapeutique ou social. Ils permettent que le sujet qui a vécu

l'expérience honteuse s'étaie sur les autres sentiments qu'il a personnellement éprouvés dans cette situation, comme la colère, la culpabilité, la haine, ou le désir de vengeance. C'est alors autour de ceux-ci qu'il se reconstruit et reconstruit son identité dans son groupe.

### *La prescription de nouvelles émotions*

Malheureusement, il arrive souvent que la personne ou le groupe qui ont imposé l'expérience de honte profitent de la confusion de celui qui y est plongé pour substituer leurs propres repères aux siens. Ces repères peuvent concerner les valeurs – il s'agit du fameux « lavage de cerveau » –, mais il concerne plus banalement les émotions. Toutes les expériences de honte, même peu intenses, reposent en effet sur une substitution d'émotions. C'est toujours sous la pression de l'entourage que l'enfant est invité à trouver honteux un comportement ou une émotion, et à y substituer la honte. Celle-ci fonctionne alors en lui comme une émotion de commande, mais elle a en outre le pouvoir de permettre à tout interlocuteur d'utiliser son levier dans d'autres buts. Faire en sorte que sa victime lui obéisse sans rien ressentir peut en être un, mais, le plus souvent, celui qui a imposé la honte va profiter de la désorganisation qu'il a provoquée pour imposer des émotions de son choix. Au même titre que la honte, celles-ci peuvent alors être désignées comme des « émotions de commande » : elles prennent la place des émotions personnelles du sujet. Le dialogue émotionnel intériorisé est brisé. Pourtant, il semble que celui qui a connu l'humiliation ait gardé la capacité d'éprouver des émotions. C'est vrai, mais c'est une impression trompeuse. Seules peuvent être éprouvées les émotions qui n'engagent pas les expériences personnelles, comme des émotions esthétiques. Quant aux autres émotions qui subsistent en effet et semblent « éprouvées », ce sont en réalité des émotions de commande, coupées des bases profondes de la personnalité.

La victime de honte perd la capacité de partager ses émotions personnelles avec une mère empathique intériorisée, et elle en est réduite à un dialogue émotionnel de commande avec ceux qui deviennent ses pairs : rire de ce qui fait rire son groupe, s'affliger de ce qui l'afflige, adhérer à ses jugements, s'indigner quand il s'indigne, ou encore admirer et aimer un chef qu'une majorité semble plébisciter, tout cela découle logiquement de la fracture imposée à une personnalité par la honte.

On comprend donc pourquoi briser l'image maternelle intériorisée est aussi important pour que la prescription de honte atteigne son but. C'est ce que visent toutes les tortures<sup>3</sup>. Il s'agit de contraindre la victime à faire table rase du dialogue maternel intériorisé qui fonde la subjectivité de chacun pour lui substituer la dépendance aux pairs... ou au chef censé les représenter. Rien d'étonnant alors si celui qui veut imposer la honte mette si souvent en cause la mère de sa victime, en utilisant des insultes dont : « Ta mère est une putain », est malheureusement la plus banale.

### *La honte vécue une fois prédispose à se laisser humilier*

Mettre la honte en jeu dans l'apprentissage de la propreté, du langage ou de la vie sociale, c'est ouvrir chez l'enfant une porte que tous ceux qui vou-

3. Voir à ce sujet mon ouvrage *La honte. Psychanalyse d'un lien social*, Paris, Dunod, 1992.

dront plus tard lui imposer leur volonté n'auront qu'à pousser à leur tour. La honte imposée à l'enfant, y compris pour des raisons éducatives, est aussi la meilleure alliée du séducteur. Celui-ci dit à l'enfant : « Une brave petite fille (ou un brave petit garçon) doit avoir honte de ne pas obéir. » Quitte à ce que, sitôt la séduction consommée, la honte soit invoquée sous une forme opposée : « Si tu parles de ce qui s'est passé, toute la honte retombera sur toi. » L'enfant chez qui un adulte a ouvert les voies de la honte devient une proie facile pour tous ceux qui souhaitent l'asservir à leurs désirs.

C'est pourquoi aucun apprentissage, quel qu'il soit, ne justifie qu'on fasse honte à un enfant. S'il mouille son lit trop longtemps, ce n'est certainement pas la honte qui le fera changer. Le désir d'un parent que son enfant ait de bons résultats scolaires ne justifie pas non plus de recourir à la honte. Elle paralyse, et laisse surtout des plaies susceptibles de servir de point de départ pour d'autres hontes. La honte imposée par un parent dans l'éducation d'un enfant crée notamment un terrain favorable pour une autorité sociale qui cherche à utiliser ce « levier » pour encourager la soumission. La honte est la mère de tous les totalitarismes. La soumission à l'autorité s'en nourrit toujours, même si celui qui l'a éprouvée un jour a toutes les chances de ne pas s'en souvenir. Car si le souvenir de l'expérience de honte peut être facilement effacée, ses conséquences, elles, ne le sont jamais. Ils subsistent sous la forme de destructions et de fixations qui perturbent la vie psychique et relationnelle de celui ou de celle qui en a été marqué. On est confronté aux destructions psychiques que la honte a provoquées bien plus fréquemment qu'à son souvenir proprement dit. Ces destructions révèlent la honte passée même si sa victime l'a oubliée. Ainsi, le caractère destructurant de la honte oblige-t-il parfois à envisager son existence même en l'absence de tout sentiment vécu de honte. Mais à quoi bon, diront certains, raviver des souvenirs pénibles puisqu'ils ont été oubliés ? Parce qu'une honte oubliée a toujours provoqué des aménagements porteurs de leur propre potentiel de douleurs psychiques : on ne peut se débarrasser de celles-ci qu'en retrouvant celle-là. Et elle porte aussi son ombre sur plusieurs générations dans la mesure où celui qui l'a éprouvée un jour cherche souvent à s'en débarrasser d'une manière qui fait courir le risque à ses proches, et notamment à ses enfants, de l'éprouver à leur tour. Ceux-ci la feront éprouver à d'autres, de proche en proche, de telle façon que la honte se répand finalement comme une épidémie. On comprend donc que l'écoute de la honte doive toujours être menée sur plusieurs générations, notamment à partir de traumatismes vécus par les ascendants sans être nommés par eux.

### **Les aménagements catastrophiques de l'expérience de honte**

La honte se présente souvent derrière un masque qu'il est important de savoir comprendre. Certains de ces aménagements sont catastrophiques, d'autres positifs. Commençons par les premiers.

#### ***La résignation***

Le premier aménagement catastrophique à la honte consiste dans *la résignation*. Il y a des gens qui, soumis à une honte, sombrent dans la résignation. Ils renoncent à toute éventualité de pouvoir la dépasser, ils l'acceptent cette

honte, ils s'abandonnent à elle. Dans de telles situations, la mort ne tarde pas à venir, que ce soit par suicide ou par actes manqués. Ce sont des gens qui peuvent refuser de se soigner ou d'être pris en charge et qui peuvent, outre leurs conduites suicidaires manifestes notamment en voiture, avoir également des conduites addictives catastrophiques. Dans la résignation, tous les repères de la personnalité finissent par disparaître et on reconnaît cette attitude à la façon dont un sujet qui est frappé par une honte ponctuelle se met tout d'un coup à perdre tous ses autres repères. Il y a beaucoup de gens qui divorcent, mais il y en a qui, après avoir divorcé, perdent leur travail, puis leurs amis et on s'aperçoit qu'ils s'abandonnent à une sorte de spirale catastrophique. C'est parce que la première situation vécue de honte n'a pas pu être gérée autrement que sur le mode de la résignation.

### *Le masochisme*

Un autre mode d'adaptation catastrophique à la honte, qui est malheureusement très souvent mal compris, c'est *le masochisme*. Le masochisme est une catastrophe de la pensée psychanalytique. Pourquoi ? parce qu'il est pris, malheureusement, par un grand nombre de psychanalystes comme une cause qui peut expliquer des effets. On voit quelqu'un qui semble manifestement chercher l'échec, chercher les coups, chercher les humiliations, alors on se demande : « Mais pourquoi ? » Et puis on se dit : « J'ai compris, il est maso. » Cela sert d'explication à tous ceux qui ne veulent pas comprendre. Je vous invite à voir les choses autrement. Les comportements masochiques sont des effets dont il faut trouver la cause. Et celle-ci se trouve justement souvent dans des expériences de honte non surmontées. Le masochisme, très souvent, constitue une forme d'adaptation résignée à des situations de honte. Mais pourquoi réagit-on parfois à la honte par le masochisme ? Parce que, dans la honte, le sujet craint de perdre toute forme d'intérêt de la part de son entourage. Eh ! bien, le masochiste est quelqu'un qui est persuadé qu'il ne peut bénéficier ni de tendresse, ni de sollicitude, ni d'amour de la part de son entourage, mais seulement de punitions, d'humiliations et de mauvais traitements. Le masochiste est quelqu'un qui tente de sauver l'attachement au prix de tout ce qui fait la saveur de la vie. Ce n'est pas quelqu'un qui trouve du plaisir à être frappé ou humilié comme on le croit parfois à tort. C'est quelqu'un qui ne peut imaginer sauver son système relationnel qu'au prix de susciter des traitements négatifs de la part de son entourage. Mieux vaut être écrasé ou battu que ne plus exister !

### *Faire honte aux autres*

Enfin, il y a un troisième mode d'adaptation catastrophique à la honte. C'est de *faire honte aux autres*. Lorsque, dans une famille ou une organisation syndicale ou politique, vous voyez quelqu'un qui fait honte aux autres, vous pouvez être certain que c'est quelqu'un qui a vécu une expérience de honte importante et qui tente de se la cacher à lui-même. En règle générale, la honte est un procédé utilisé par les parents pour imposer leur autorité et c'est également un procédé utilisé dans de nombreuses organisations politiques, syndicales ou professionnelles pour imposer le pouvoir du chef sur les subalternes. C'est un moyen très puissant d'assujettissement.

Il existe cinq grandes formes d'aménagements structurants et socialisants de la honte.

### *Les déplacements de la honte*

Freud a dit que tous les sentiments pouvaient être « déplacés » et cela est valable bien sûr pour la honte. Il y a aussi des gens qui disent avoir honte d'une chose, mais, dans le fond, c'est une autre qui leur fait honte. Ils se sont inventés à eux-mêmes une fausse cause de leur honte. C'est d'autant plus important que beaucoup de gens ont honte sans savoir pourquoi parce qu'ils se sont imprégnés de la honte d'un autre, et ils vont donc essayer de trouver dans leur vie une cause de leur honte. Mais c'est une cause fabriquée. Il ne faut pas les croire et continuer à réfléchir avec eux. Une honte peut toujours en cacher une autre !

### *L'ambition*

Certaines personnes qui ont éprouvé une fois l'expérience de honte ont juré que cela ne leur arriverait plus jamais : ils deviennent alors des ambitieux démesurés. Ils ont une addiction à la réussite sociale, au travail, à la recherche des décorations diverses. De telles attitudes sont souvent mises en place à partir d'une expérience de honte catastrophique non résolue et même non pensée. Le mécanisme psychique mis en jeu est celui que Freud a appelé la « formation réactionnelle ».

### *La transformation de la honte en culpabilité*

Il existe des aménagements de la honte en culpabilité qui sont réussis et d'autres qui échouent lamentablement. Pourquoi ? En fait la honte peut aboutir à un bon aménagement en culpabilité lorsqu'elle est cernée et nommée. Par exemple la religion catholique invite les gens à ne plus avoir honte, mais à se sentir coupable, à se confesser, à être pardonné et une fois pardonné, comme ont dit les protestants pendant des siècles, ils sont libres de recommencer.

Mais lorsque cet aménagement ne reconnaît pas la honte qui est à son origine, il risque de mettre la culpabilité au premier plan de toutes les relations. Vous avez, comme cela, des gens qui se sentent toujours coupables. Ce sont des proies absolument faciles pour les hommes ou les femmes sadiques. Ce sont des conjoints ou des conjointes toujours prêts à prendre sur eux tout ce qui ne va pas dans les couples ou dans la vie sociale. En fait, ce sont en général des gens qui tentent de transformer une honte initiale en culpabilité, mais qui n'y parviennent pas.

### *L'indignation*

Elle est une autre forme d'adaptation à la honte. Il y a des gens toujours indignés de ce que font les autres. L'indignation, comme la culpabilité peut être une forme d'adaptation réussie à la honte lorsque la honte initiale a été nommée, localisée et circonscrite. Mais il y a aussi des gens qui sont des indi-

gnés permanents, comme il y a des gens qui sont des coupables permanents. Ce sont ceux qui hurlent volontiers avec les loups.

### *L'humour*

Enfin, une dernière forme d'adaptation structurante à la honte – et incontestablement la plus réussie – consiste dans *l'humour*. L'humour consiste dans la possibilité de prendre une distance par rapport à des situations catastrophiques qu'on a pu vivre, en se mettant, en quelque sorte, dans le même bain que les différentes personnes qui ont pu y être mouillées, et aussi dans le même bain que les interlocuteurs auxquels on peut avoir affaire.

### **La honte nommée devient un signal d'alarme**

Des parents qui découvrent qu'un ami proche, qu'ils croyaient totalement dévoué à la cause de leur enfant, abusait de lui, plongent dans une honte extrême. Ils s'accusent de n'avoir pas voulu croire ce que pourtant ils voyaient et de n'avoir pas su entendre ce que, souvent, leur enfant tentait de leur expliquer. Ces personnes doivent savoir que si elles projettent cette honte vers leur passé et ressassent leurs remords, elles s'en rendent prisonnières. La honte qu'elles éprouvent ne doit pas être prise pour le signe qu'elles sont coupables à jamais de ce qu'elles n'ont pas voulu voir ou entendre. Elle doit d'abord être comprise comme une aspiration à un changement dans leur relation au monde. Ces personnes doivent parler de leur honte pour que d'autres puissent en parler à leur tour. Éprouver la honte n'est pas une honte ! Et chacun doit apprendre à pouvoir dire : « Oui, j'ai honte, et j'en suis fier parce que cela me permet de porter un regard différent aujourd'hui sur ma vie, mes proches, les valeurs auxquelles je croyais jusqu'ici, et de prendre un nouveau départ. »

Mais pour parvenir à cela, il faut d'abord nommer la honte. Car la honte a toujours deux significations opposées selon qu'on la nomme ou pas. Elle peut perdre, ou constituer au contraire le point de départ de réaménagements importants de la personnalité. Dans le premier cas, la honte est vécue comme le signe irrémédiable d'un retranchement du genre humain. Dans le second au contraire, elle est le signe que ce divorce n'est pas encore consommé. Sur le premier de ces versants, la honte accompagne le glissement vers une indignité toujours croissante. Au contraire, sur le second, elle est perçue comme un rempart contre ce risque. La première de ces formes de honte envahit, la seconde avertit. La première est un symptôme, la seconde un signal d'alarme. Elle signifie à la fois au sujet la difficulté où il se trouve de pouvoir surmonter l'expérience de honte, et la responsabilité où il est d'y parvenir. Son salut est dans le fait de se ressaisir. C'est en ce sens que Marie Cardinal a pu écrire : « J'avais honte de ce qui se passait à l'intérieur de moi, de ce charivari, de ce désordre, de cette agitation, et personne ne devait savoir, pas même le docteur. J'avais honte de ma folie <sup>4</sup>. » La honte de la folie n'est justement pas la folie, mais l'ultime rempart contre l'envahissement de la personnalité par sa partie folle. Ainsi envisagée, la honte est ce qui nous renseigne sur les limites à ne pas franchir, celles au-delà desquelles nous risquerions de ne plus être assuré de faire partie de notre famille, de notre société, voire du genre humain. Ainsi le sentiment de honte correspond-il à deux réalités presque opposées : d'un côté,

4. Marie Cardinal, *Les mots pour le dire*, Paris, Grasset, 1975.

une plongée dans l'abîme, et, de l'autre, un signal d'alarme qui prévient du risque de cette plongée. Savoir se débrouiller avec la honte, la sienne et celle des autres, c'est justement être attentif à ce point de basculement où la honte cesse d'être le vertige de la mort pour devenir un appel à la vie. Dans la honte, nous nous sentons tragiquement seuls et démunis, mais cette tragédie est justement le fil ténu par lequel nous continuons à nous sentir humains. C'est autour de ce paradoxe que sont nouées toutes les situations de honte, qu'elles soient liées à une tragédie intime ou sociale.

La honte vécue sans projet de s'en dégager rend passif et résigné, dans un cercle vicieux sans fin tandis que la honte perçue comme un signal d'alarme par la personnalité permet de la nommer et d'y réagir par diverses stratégies. Celles-ci sont parfois formulées dans des propos comme : « Je ne ferai pas telle ou telle chose, ce serait la honte. » L'individu qui pense ainsi entreprend alors de transformer les représentations qu'il a de lui-même et que les autres ont de lui. De signal d'alarme, la honte devient signal de résistance.

Cette attitude est d'autant plus importante que les émotions que nous nous cachons peuvent non seulement obscurcir notre mémoire personnelle, mais aussi compliquer l'histoire de nos proches. Par exemple, la culpabilité et la honte suscitées par la pratique de la torture pendant la guerre d'Algérie a longtemps couvert cette période d'un voile d'opacité. Et il est dramatique que la vérité sur cette pratique soit finalement venue de quelqu'un qui n'en éprouvait ni honte ni regret<sup>5</sup>, alors que tous ceux qui savaient, mais qui en avaient honte, n'ont rien dit ! Si on sanctionne ceux qui parlent parce qu'ils ne connaissent pas la honte, et que ceux qui connaissent la honte ne parlent pas, qui parlera ? On voit bien que la seule solution consiste à ce que ceux qui éprouvent de la honte à avoir accompli certains actes fassent au contraire de celle-ci une force qui leur permette de prendre la parole. Mais, pour que cela soit possible, il nous faut ne plus envisager seulement la honte sur son versant négatif. Pour nous protéger de la honte qui déstructure et qui détruit, nous devons donc apprendre à reconnaître son caractère positif.

## Bibliographie

- ABRAHAM, N. ; TOROK, M. 1978. *L'écorce et le noyau*, Paris, Flammarion.
- AUSSERRES, F. 2001. *Mémoires, services spéciaux en Algérie, 1956-1957*, Paris, Perrin.
- BOLOGNE, J.-Cl. 1986. *Histoire de la pudeur*, Paris, Pluriel.
- CARDINAL, M. 1975. *Les mots pour le dire*, Paris, Grasset.
- ELIAS, N. 1975. *La civilisation des mœurs*, Paris, Calmann-Levy.
- ERNAUX, A. 1997. *La honte*, Paris, Gallimard.
- FREUD, S. 1938. « Le clivage du moi dans le processus de défense », *Résultats, idées, problèmes*, 1921-1938, Paris, PUF, 1985.
- GAULEJAC, V. 1987. *La névrose de classe*, Paris, Hommes et Groupes Éditeurs.
- GAULEJAC, V. 1996. *Les sources de la honte*, Paris, Desclée de Brouwer.
- MILLER, A. 1993. *Le drame de l'enfant doué*, Paris, PUF.
- THOMAS, É. 1986. *Le viol du silence*, Paris, Aubier.
- THOMAS, É. 1992. *Le sang des mots*, Paris, Éditions Patrice Mentha.
- TISSERON, S. 1992. *La honte, psychanalyse d'un lien social*, Paris, Dunod.
- TISSERON, S. 1996. *Secrets de famille, mode d'emploi*, Paris, Ramsay (Réed. Marabout, 1997)
- TISSERON, S. 1997. *Du bon usage de la honte*, Paris, Ramsay.
- TISSERON, S. 2005. *Vérités et mensonges de nos émotions*, Paris, Albin Michel.

5. Le général Ausserres, dans ses mémoires, *Services spéciaux en Algérie, 1956-1957*, Paris, Perrin, 2001.