

LES BLESSURES DE L'ÂME – LA BLESSURE D'HUMILIATION

La blessure d'humiliation

J'ai publié précédemment 3 articles au sujet des blessures de l'âme :

- Un article sur **la présentation des blessures de l'âme** dans lequel j'ai défini ce que sont ces blessures afin de mieux les comprendre. Je t'invite vivement à le lire avant de commencer la lecture de cet article consacré à la blessure d'humiliation. Tu peux le retrouver en cliquant [ici](#).
- Un article sur **la blessure de rejet** que tu peux retrouver en cliquant [ici](#).
- Un article sur **la blessure d'abandon** que tu peux retrouver en cliquant [ici](#).

Nous allons définir à présent ce qu'est la blessure d'humiliation, voir quand celle-ci se développe et étudier les différentes caractéristiques et comportements de la personne souffrant de cette blessure.

Qu'est-ce que la blessure d'humiliation ?

Selon Lise Bourbeau, thérapeute canadienne et auteure du livre ***Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même***, nous souffrons tous de rejet, d'abandon, de trahison et d'injustice. Seule la blessure d'humiliation ne serait pas présente chez tous les individus.

J'en profite pour vous rappeler que, selon la thérapeute canadienne, parmi les 4 blessures dont nous souffrons, nous en avons 2 qui sont plus apparentes, plus profondes et plus douloureuses. Ces blessures vont augmenter ou diminuer au cours de notre vie selon les changements qui vont s'y produire (grossesse, rupture, déménagement, réussite, échec...).

La blessure d'humiliation porte atteinte à la dignité de la personne, à son amour-propre. En effet, l'enfant qui a souffert de cette blessure s'est senti humilié, rabaissé, dénigré, sale, honteux auprès de l'un de ses parents ou de ses figures d'attachement à la suite d'un événement ou d'une remarque ou d'une répétition d'événements ou de remarques. Dans **une interview donnée au Journal des Femmes**, la psychologue Dana Castro précise que la blessure d'humiliation conduit à *"une altération presque systématique de la confiance en soi et du sentiment d'être aimable"*. Elle donne lieu notamment au sentiment de honte qui, selon la psychologue, est l'émotion la plus difficile à accepter car *"elle est en lien direct avec ce que l'on est et ce que l'on représente"*. La personne qui souffre de cette blessure se sent rabaissée, dévalorisée, a peur du jugement des autres et a surtout peur d'être de nouveau humiliée.

Quand s'éveille la blessure d'humiliation ?

Selon Lise Bourbeau, cette blessure s'éveillerait entre l'âge de 1 et 3 ans, au moment du développement des fonctions du corps physique c'est-à-dire au moment où l'enfant apprend à manger seul, à parler, à marcher, à écouter etc. Elle serait le plus souvent vécue avec la mère.

Toutefois, comme je l'ai déjà dit dans mes autres articles relatifs aux blessures de rejet et d'abandon, j'ai pu lire d'autres articles à ce sujet qui ne précisait pas que la blessure d'humiliation est vécue avec un parent en particulier, ni qu'elle apparaît à un âge en particulier. Selon ces différents articles, les blessures s'éveillent dans la majorité des cas dans l'enfance, voire la toute petite enfance avec toute figure d'attachement ou d'autorité.

Dans le cas de la blessure d'humiliation, l'enfant peut s'être senti humilié par un parent et/ou une figure d'attachement mais il peut aussi s'être senti humilié par un professeur ou un autre enfant lors de sa scolarité.

La blessure d'humiliation n'en sera que plus profonde si elle émane d'un proche ou d'une personne auquel on tient beaucoup.

Personnellement, je suis plus de l'avis de cette seconde théorie même si je ne suis pas une spécialiste de ce sujet. Je pense que les blessures peuvent être vécues avec toute personne importante qu'il s'agisse d'un parent, grand-parent, professeur... et que même si elles apparaissent dans la majorité des cas dans l'enfance, elles peuvent également se développer à tout âge à la suite d'un événement traumatisant ou d'une répétition d'humiliations dans le cas de la blessure d'humiliation. Par exemple, le harcèlement. Il ne s'agit que de mon avis personnel.

Néanmoins, il est certain que ces blessures prennent, presque systématiquement, racine dans notre enfance car c'est dans celle-ci que nous pouvons trouver les origines de nos maux.

Quelles sont les causes de la blessure d'humiliation ?

Le sentiment à l'origine de la blessure d'humiliation est **un sentiment de honte**, celui de s'être senti rabaissé, humilié, dévalorisé, sali, dénigré. **C'est le sentiment d'être atteint dans sa dignité, son amour intérieur.**

Selon le dictionnaire Larousse, humilier est le fait d'atteindre quelqu'un dans son amour-propre, sa fierté, sa dignité en cherchant à le déprécier dans l'esprit d'autrui ou à ses propres yeux. **Cette blessure laisse place à un manque de confiance en soi ultime et à un sentiment de honte et de gêne très important.**

Les causes de la blessure d'humiliation ne sont pas exhaustives mais afin de mieux comprendre les situations pouvant en être à l'origine je vais te donner quelques exemples :

- Un enfant s'est fait réprimander après s'être roulé dans la boue et les parents racontent l'événement humiliant devant leurs invités le soir à table en le qualifiant de "cochon".
- Les parents ont honte de la façon dont est habillé l'enfant et vont lui faire ressentir en se moquant de lui.
- Le fait pour un professeur d'obliger un enfant à raconter sa bêtise devant toute la classe.
- Punitions désobligeantes et/ou humiliantes.

- L'enfant se sent contrôlé par un parent, a le sentiment de ne pas avoir la liberté d'agir ou de bouger comme il veut au niveau physique.

La blessure d'humiliation peut également apparaître dans le domaine de la sexualité si un parent a, par exemple, surpris son enfant en train de se toucher et que celui-ci l'a réprimandé. L'enfant va alors avoir honte de son comportement ce qui peut engendrer, par la suite, des difficultés dans sa vie sexuelle.

Quel masque porte la personne souffrant de la blessure d'humiliation ?

La personne souffrant de la blessure d'humiliation va fabriquer **LE MASQUE DU MASOCHISTE**. Le masochiste va rechercher la douleur et l'humiliation de façon inconsciente et va s'organiser pour se faire du mal ou se punir avant que quelqu'un d'autre ne le fasse.

Les comportements qu'il adopte sont dictés par la peur de souffrir à nouveau d'humiliation.

Quel est le comportement du masochiste ?

- **Mauvaise estime de lui-même et sentiment de honte**

Le masochiste possède une très mauvaise estime de lui-même puisque la blessure d'humiliation vient porter directement atteinte à son amour-propre, à sa dignité, à son image.

Même s'il n'est pas le seul à ressentir de la honte parmi les 5 masques/caractères, c'est le masochiste qui a honte le plus souvent. Il a le sentiment de ne pas être digne d'être aimé.

Profitons de ce point pour définir ce qu'est la honte. Selon le dictionnaire Larousse, la honte est *"le sentiment d'abaissement, d'humiliation qui résulte d'une atteinte à l'honneur, à la dignité"* ou *"le sentiment d'avoir commis une action indigne de soi, ou la crainte d'avoir à subir le jugement défavorable d'autrui"*.

D'après ces définitions, nul doute sur le fait que le sentiment de honte est une grave atteinte à l'estime de soi.

Cela a pour conséquence que le masochiste se sente sale, sans cœur, inférieur aux autres. Il a l'impression de ne pas être quelqu'un de bien, d'être indigne. Il lui arrive même de se dégoûter.

Le masochiste a également tendance à se blâmer pour tout et à prendre le blâme pour les autres. C'est le moyen pour lui de se donner le premier "coup", de se préparer à ce que ceux des autres lui fassent moins mal. Il est plus facile pour lui de se critiquer plutôt que de recevoir les critiques de quelqu'un d'autre. Cela démontre une nouvelle fois son grand manque de confiance en lui.

- **S'humilie lui-même à travers l'humour**

Le masochiste se critique, se dévalorise, se rabaisse en permanence. Il utilise l'humour pour se dénigrer et se moquer de lui-même. Il est d'ailleurs reconnu par sa capacité de faire rire les autres en riant de lui-même.

Lise Bourbeau raconte que le masochiste *“est très expressif lorsqu'il raconte des faits et il trouve un moyen de les rendre drôles”*.

Se prendre pour cible pour faire rire les autres est un moyen inconscient de s'humilier et de s'abaisser.

- **Privilège les besoins des autres avant les siens**

Le masochiste fait tout pour aider les autres et se rendre utile car il possède une grande générosité. Il en oublie ses propres besoins pour contenter ceux des autres. Il a également tendance à se placer dans des situations où il doit prendre soin des autres.

En réalité, il agit ainsi pour se créer des contraintes et des obligations afin de ne pas être trop libre car pour lui “être libre” signifie “être illimité et avoir trop de plaisir”. Il croit qu'en aidant les autres, il ne leur fera pas honte. Cependant, il a souvent l'impression que les autres abusent de lui. Il ne se sent alors pas reconnu et se sent même très fréquemment humilié par cette situation.

Aider est le moyen pour le masochiste de prendre de la place dans la vie de ses proches même s'il n'en a pas conscience. C'est pour cela qu'il se fabrique un corps qui grossit en fonction de la place qu'il croit devoir prendre dans leur vie.

Ce n'est que lorsqu'il reconnaîtra son importance qu'il ne prendra plus toute cette place et qu'il n'aura plus besoin de la prouver aux autres.

Concernant ses propres besoins, le masochiste a de la difficulté à les identifier car depuis son plus jeune âge il n'ose pas les exprimer, ni exprimer ce qu'il ressent vraiment par peur d'avoir honte ou de faire honte à quelqu'un, surtout à sa mère avec laquelle il entretient une relation fusionnelle.

Cela peut être causé par la non-communication au sein de la famille où règnent beaucoup de secrets et de tabous. Ses parents l'ont sûrement incité, enfant, à ne pas révéler ce qui se produit au sein du cercle familial et à garder tout pour lui. Tout ce qui est honteux pour les membres de sa famille doit être tenu secret. Exemples : un oncle en prison, un membre de la famille interné dans un hôpital psychiatrique, un suicidé...

Le masochiste est, parmi les 5 caractères, celui qui écoute le moins ses besoins même s'il a conscience de ce qu'il veut. Le fait de ne pas les écouter amplifie sa souffrance et alimente sa blessure d'humiliation.

- **Hypersensible**

Selon Lise Bourbeau, le masochiste est généralement hypersensible. ⚠ Ce n'est pas parce qu'on est hypersensible qu'on souffre OBLIGATOIREMENT de la blessure d'humiliation.

Dès lors, il fait preuve d'une grande sensibilité et est très sensible aux remarques, aux critiques et aux jugements des autres. Une simple critique est vécue pour lui comme une humiliation.

De plus, le masochiste fait tout pour ne pas blesser les autres et a tendance à se sentir responsable des malheurs de ceux qu'il aime. Pour lui, il en est à l'origine car il n'a pas dit ou fait ce qu'il aurait dû dire ou faire.

- **Le contrôle**

Le masochiste peut sembler contrôlant mais ce contrôle est motivé par la peur d'avoir honte de ses proches ou de lui-même. Lise Bourbeau, dans son livre ***Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*** donne quelques exemples du contrôle que peut exercer le masochiste. Par exemple, la mère peut contrôler l'habillement, l'apparence et la propreté de ses enfants ou de son conjoint.

- **Difficultés dans la vie sexuelle**

Le masochiste rencontre des difficultés dans sa vie sexuelle à cause de la honte ressentie. C'est une personne qui ne veut pas reconnaître sa sensualité ni son amour des plaisirs associés aux sens car il a peur de déborder et d'avoir honte. Même s'il a des fantasmes, il préfère ne pas en parler par peur d'être honteux.

La honte associée au sexe peut être transmise de génération en génération à travers les tabous véhiculés dans l'enfance.

Le masochiste a également des histoires d'ordre sexuel dans son enfance et adolescence (inceste, agressions sexuelles, violences sexuelles physiques ou verbales...).

- **Les mots présents dans le vocabulaire du masochiste selon Lise Bourbeau.**

Selon la thérapeute canadienne, le masochiste utilise fréquemment les mots "digne", "indigne", "petit", "gros", "cochon", " salope", "sale"... Exemple de phrases qu'un masochiste peut dire : "ma petite tête", "j'ai fait une grosse bêtise"...

Il existe d'autres comportements liés au masque du masochiste que je n'ai pas évoqués ici et qui sont mentionnés dans le livre de Lise Bourbeau. J'ai préféré me concentrer sur les comportements principaux pour ne pas donner trop d'informations et prendre le risque de vous perdre en chemin. C'est un sujet complexe alors allons-y petit à petit !

Quelles sont les peurs du masochiste ?

La plus grande peur du masochiste est **la liberté** car il a peur de se retrouver sans limite et de faire, en conséquence, des choses honteuses, que ce soit au niveau social ou sexuel.

Lorsqu'il n'a pas de limites, le masochiste peut tomber dans l'excès, dans le trop : trop de nourriture, trop d'alcool, trop de sorties, trop de dépenses, trop d'aide etc. Lorsqu'il adopte

ses comportements, il a honte de lui-même et se sent humilié par le regard et les remarques des autres.

Le masochiste va alors s'arranger inconsciemment pour ne pas être libre en aidant et en s'occupant des autres ou en faisant des choix qui l'emprisonnent.

Le masochiste a également peur de :

- blesser l'autre,
- passer pour un égoïste s'il dévoile ses besoins ou ses désirs,
- d'être abaissé ou humilié,
- sentir qu'il est indigne.

Quelles sont les caractéristiques physiques liées à la blessure d'humiliation selon Lise Bourbeau ?

Comme je le disais dans mon article sur la présentation des blessures de l'âme, selon Lise Bourbeau, il y aurait un lien entre les blessures et l'apparence physique d'un individu. Selon elle, chaque blessure impacterait le corps et le "sculpterait" d'une certaine manière.

Tu trouveras ci-dessous les caractéristiques physiques liées à la blessure d'humiliation :

- Surplus de poids tout en rondeur car le masochiste développe un corps qui lui fait honte.
- Corps rondelet. Si seule une partie du corps est rondelette, cela indique une blessure d'humiliation moins importante.
- Taille courte.
- Cou gros et bombé avec des tensions au niveau du cou, de la mâchoire, de la gorge et du pelvis.
- Visage rond et yeux ouverts et innocents.
- Bosse de bison dans le haut du dos.
- S'habille souvent serré ce qui accentue ses rondeurs.

Selon Lise Bourbeau, la blessure d'humiliation est la plus difficile à reconnaître surtout lorsque les personnes arrivent à contrôler leur poids.

Pour rappel, il n'est pas nécessaire de posséder toutes ces caractéristiques. Il est possible d'en posséder seulement quelques-unes. Cependant, plus une personne aura les caractéristiques physiques décrites ci-dessus plus sa blessure d'humiliation sera importante.

Nous venons de voir les différentes caractéristiques physiques, les ressentis et les comportements de la personne qui souffre de la blessure d'humiliation. Pour éviter de souffrir chaque fois qu'une situation active sa blessure, cette personne va porter le masque du masochiste.

Sache également que plus la blessure d'humiliation est forte chez une personne, plus elle présentera les caractéristiques mentionnées ci-dessus.

Si ce sujet t'intéresse, je t'invite vivement à approfondir tes recherches en te procurant le livre de Lise Bourbeau intitulé ***Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même***.