

La honte



Bruno Fortin

Psychologue à l'Unité de médecine familiale Charles-Lemoyne

La chronique « La recherche le dit » traite d'un cas clinique. Puis, des données probantes tirées de la base de données EBSCO accessible via le site Internet de l'Ordre sont rapportées en lien avec la problématique soulevée par le cas clinique. Finalement, l'apport des données probantes pour nourrir la compréhension clinique est discuté.

Le cas clinique

La patiente se dit honteuse comme mère et comme employée. Bien qu'elle se considère comme ayant un grand potentiel, elle se déçoit constamment. Malgré les louanges de son entourage, elle ressent une honte profonde. Elle est convaincue de ne jamais être à la hauteur de ce qu'elle devrait être.

La recherche le dit

La culpabilité porte sur ce que la personne fait, alors que la honte porte sur ce que la personne est (Shapiro, 2003). On peut considérer la honte sur un continuum. À une extrémité se trouve la honte saine, qui permet la socialisation et l'intégration de limites propices à la vie en société. À l'autre extrémité se trouve la honte toxique, qui condamne la personne à vivre avec un sentiment d'infériorité ou d'inadéquation (Zupancic et Kreidler, 1998).

Zupancic et Kreidler (1998) associent la honte dommageable à un manquement au stade du développement de l'autonomie, par exemple à l'absence d'une acceptation inconditionnelle parentale. L'enfant ne réussit pas à obtenir une saine perception de lui-même comme personne. D'autres chemins peuvent mener à la honte. Cela peut être le cas de traumatismes dans l'enfance ou à l'âge adulte (Thomson et Jaque, 2013). La présence ou l'absence de la honte dépendra du contexte social et de l'évaluation que celui-ci nous permet de faire de notre expérience. Pour surmonter la honte, certains se définissent comme survivants plutôt que victimes, valorisent les stratégies de résistance indirecte qui leur ont permis de survivre ou s'attribuent un devoir de mémoire qui donne un sens à leur souffrance (Shapiro, 2003).

La honte n'est pas toujours facile à déceler, parce que certains surcompensent en présentant une façade d'excessive estime de soi. Selon Shapiro (2003), la solution à la honte ne réside pourtant pas dans une éblouissante exposition de fierté, mais plutôt dans une absence de préoccupation à son propre sujet. Les personnes qui ont confiance en elles-mêmes ont peu d'intérêt à mesurer et à justifier constamment leur valeur.

Zupancic et Kreidler (1998) rapportent leur expérience d'animation d'un groupe d'adultes qui ont été victimes de sévices sexuels durant leur enfance. Ces personnes réussissent à surmonter leur honte en partageant leur histoire. Le groupe est axé sur la gestion des symptômes, sur la restructuration cognitive et sur l'amélioration des stratégies pour prendre soin

de soi. Les participants sont invités à remettre en question les règles et les rôles familiaux dommageables. Ils développent leur capacité à vivre au présent et à partager leur vécu dans un climat de confiance. Le déni, la dissociation et l'engourdissement émotionnel qui leur ont permis de survivre comme enfants ne sont plus nécessaires dans leur vie adulte.

Gutierrez et Hagedorn (2013) recommandent aux patients d'utiliser la pleine conscience et les approches basées sur l'acceptation pour surmonter la honte. La thérapie d'acceptation (*acceptance and commitment therapy* [ACT]) a fait l'objet de plus de 65 études randomisées avec un total de 4000 participants. Elle suggère d'entrer en contact avec les émotions et les pensées difficiles sans tenter de les modifier ou d'en changer la fréquence. En s'abstenant d'éviter son expérience, l'individu devient plus conscient de ce qu'il vit (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) et réussit une meilleure intégration de ses expériences. La personne peut ainsi reconnaître les histoires qu'elle se raconte au sujet de ce qu'elle vit. Les jugements personnels n'étant que des pensées, la personne découvre qu'elle n'est pas obligée de perdre de l'énergie à tenter de les contrôler ni de les croire. Ce détachement favorisera le développement d'un meilleur jugement et de meilleurs choix.

Le développement de la partie de soi qui observe et commente son expérience permet à une personne de se défusionner du flot émotionnel et d'orienter sa boussole en fonction des valeurs reconnues comme étant primordiales, plutôt que d'être emportée par la force de l'habitude. La personne pourra se demander quel genre de personne elle veut être, ce qu'elle veut de sa vie, comment agir lorsque la honte se manifeste pour vivre ses valeurs dans l'instant présent. La personne peut choisir dans l'instant présent d'agir en fonction de ses valeurs les plus profondes. L'ACT fait également place au développement de plans, à l'identification des obstacles et à l'établissement de buts concrets.

La patiente présentée au début de cet article réussit progressivement à assouplir les jugements sévères qu'elle portait sur elle-même. Elle a découvert une partie grandiose d'elle-même, issue selon elle d'une exigence familiale selon laquelle elle se devait d'être exceptionnelle. Pour que ses enfants aient la permission d'être eux-mêmes dans un climat de respect et d'acceptation, elle s'efforce d'être un modèle positif et partage avec eux des moments agréables en développant sa capacité d'y être pleinement présente.

Vous pourrez trouver ces articles complets ou leurs résumés à partir de la base de données EBSCO. Abonnez-vous au www.ordrepsy.qc.ca/bases.

Bibliographie

- Gutierrez, D., et Hagedorn, W. B. (2013). The toxicity of Shame Applications for Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 35, 1, 43-59.
- Shapiro, D. (2003). The Tortured, Not the torturers, Are Ashamed. *Social Research*, 70, 4, 1131-1148.
- Thomson, P., et Jaque, S. V. (2013). Exposing Shame in Dancers and Athletes: Shame, Trauma, and Dissociation in a Nonclinical Population. *Journal of Trauma & Dissociation*, 14, 439-454.
- Zupancic, M. K., et Kreidler, M. C. (1998). Shame and the Fear of Feeling. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34, 3, 29-34.