

# LES AFFECTS ET LES LUTTES

Se référant aux travaux de Sandra Lee Bartky, la philosophe Camille Froidevaux-Metterie parle de la honte comme "structurellement féminine". Elle la définit comme un "sentiment permanent d'inadéquation par lequel les femmes se sentent imparfaites, inférieures ou diminuées, ce qui permet aux mécanismes de la domination masculine de perdurer".

Dans un article publié en 2020, Lorraine De Foucher, explique que "la honte devient un véritable mode d'être au monde féminin qui fait le lit de la violence conjugale et des féminicides".

## LA HONTE DOIT CHANGER DE CAMP

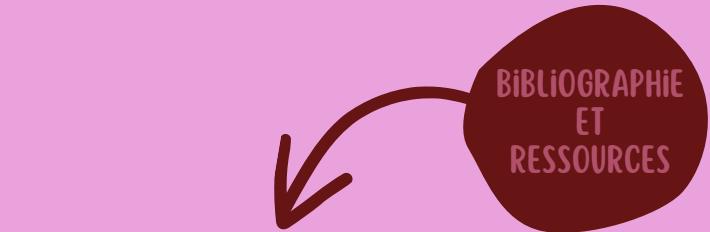
La honte ne sort presque jamais sans l'émotion de la culpabilité, qui est pour Mona Chollet "une donnée fondamentale, omniprésente, de la condition féminine". Alors que "les dominant·es se sentent très peu coupables", "les femmes intègrent très tôt une tendance non seulement à pratiquer l'introspection et à se remettre en question [...], mais aussi à douter d'elles-mêmes, à se culpabiliser sans cesse, à penser que tout est de leur faute ou de leur responsabilité, à s'excuser d'exister".

André Ciavaldini, Dr en psychopathologie clinique, explique par exemple que les auteurs de v\*olences se\*uelles éprouvent des "difficultés d'accès à la culpabilité au-delà de la honte". En gros, ils peuvent facilement ressentir de la honte mais ont difficilement accès à la culpabilité.\*

"La honte n'a pas pour fondement une faute que nous aurions commise, mais la sensation insupportable que cette humiliation est visible par tous."

-Milan Kundera, *L'Immortalité*

# COMMENT SORTIR DE LA HONTE ?



- Boon, S., Steele, K. (2017). Chapitre 24 : Gérer la honte et la culpabilité. Dans Gérer la dissociation d'origine traumatisante. Exercices pratiques pour patients et thérapeutes. (p. 375-389). Éditions Deboeck.
- Cadoche, E., Montarlot, A. (2025). La fabrique de la honte : enquête sur une émotion qui enferme les femmes. Éditions Les Arènes.
- Chollet, M. (2024). Résister à la culpabilisation : sur quelques empêchements d'exister. Éditions Zones.
- Chollet, M. (2021). Réinventer l'amour : comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles. Éditions Zones.
- De Foucher, L. (2020). Féminicides : la logique patriarcale la plus pure se loge au cœur de l'intime. Le monde.. [https://www.lemonde.fr/societe/article/2020/06/03/feminicides-la-logique-patriarcale-la-plus-pure-se-loge-au-cur-de-lintime\\_6041615\\_3224.html](https://www.lemonde.fr/societe/article/2020/06/03/feminicides-la-logique-patriarcale-la-plus-pure-se-loge-au-cur-de-lintime_6041615_3224.html)
- CRIAVS (Fédération française des Centres Ressources pour les Intervenants auprès des Auteurs de Violences Sexuelles) <https://www.ftcriavs.org/accueil/>
- Dessin-Animé Vice-Versa 2 (2024). Studio Pixar.
- Flyer - Les phobies dissociatives <https://www.annetteberthon.fr/ressources>



# À QUOI ELLE SERT ?

La honte est une émotion sociale. Se sentir un peu honteux-se ou coupable de temps en temps ou pour une courte période est normal, même nécessaire. Toute personne expérimente donc à l'occasion la honte (Dorppaal, Thomaes & Draijer, 2008 ; Nathanson, 1992 ; Tomkins, 1963). Cela nous aide à nous adapter aux normes et valeurs du vivre ensemble et de la culture dans laquelle nous vivons. La honte est une émotion complexe qui peut se manifester sous différente intensité, allant de la gêne passagère à une profonde détresse.

La honte ne sort presque jamais sans la culpabilité, ces deux émotions sont étroitement liées. La honte et la culpabilité concernent toutes les deux la manière dont nous nous voyons, comment nous nous jugeons et ce que les autres pensent (peut-être) de nous.



La honte de soi concerne qui l'on est, et la culpabilité est une forme de honte en lien avec ce qu'on fait (et qui va de pair avec l'angoisse de la punition et des représailles).

HONTE = CE QU'ON EST

CULPABILITÉ = CE QU'ON FAIT

COMPORTEMENT

La honte peut être combinée avec des sentiments d'échecs.



Lorsqu'on se sent honteux-se, on se voit avec les yeux d'autrui et on se juge selon ce qu'on pense que les autres pensent de nous. En d'autres mots, la honte est basée (consciemment ou inconsciemment) sur des suppositions que les autres nous trouveront mauvais-e, stupide, intérressant-e, etc... Pas besoin de la présence d'une autre personne pour se sentir honteux-se, s'imaginer ce que quelqu'un-e peut penser de nous suffit.

Quand on ressent de la honte de manière chronique, c'est comme si on ne pouvait trouver que des exemples montrant à quel point on est "une mauvaise personne" ou "sans valeur" (l'examen qu'on a raté, une phrase qu'on a dite dans une discussion, etc.). On continue sans cesse de repenser aux événements qui génèrent de la honte. Lorsque les sentiments de honte sont très intenses, on préférerait parfois être invisibles, on veut se cacher.



Lorsqu'on grandit dans un environnement plein d'amour, on est félicité-e pour chaque nouvelle étape qu'on franchit, ce qui nous donne un sentiment sain de fierté. À l'inverse, quand on grandit dans un environnement violent (maltraitance, négligence), on est davantage dénigré-e, mis-e à l'écart, ridiculisé-e ou puni-e que félicité-e. On ne développe aucun sentiment de fierté à propos de qui on est ou de ce qu'on fait. On se sent honteux-se, et ça peut finir par se généraliser à l'ensemble de notre être.

La honte peut aussi être provoquée (ou renforcée) par des limites et des règles de comportement imposées par les autres. Les menaces en sont la forme la plus sévère. Bien des agresseurs expliquent aux enfants que la maltraitance est de leur propre faute. De tels messages ont un effet destructeur. Parfois, l'agresseur menace l'enfant de terribles punitions s'il révèle les violences à une tierce personne. La silenciation est une stratégie courante des agresseurs.

# QUELQUES MANIFESTATIONS CORPORELLES



## LE COMPAS DE LA HONTE (NATHANSON, 1987)

Voici 4 stratégies qui maintiennent la honte :

Je pense que les pensées sur lesquelles ma honte est basée sont correctes. Je dirige donc ces pensées, et les sentiments associés sur moi-même. Mes caractéristiques négatives supposées occupent tout mon esprit ("je suis nul-le", "sans valeur", etc.)

S'ATTACKER À SOI-MÊME

SE METTRE À L'ÉCART DES AUTRES (ISOLEMENT)

Se mettre à l'écart des autres, s'isoler, afin de ne plus avoir à faire à des situations potentiellement génératrices de honte

ÉVITER LE VÉCU INTÉRIEUR

Tout mettre en œuvre pour éviter autant que possible la prise de conscience de la honte (pensées, émotions, sensations, comportements). Exemples : Faire une blague, changer de sujet, parler de la pluie et du beau temps, etc... (cf Flyer - Les phobies dissociatives)

S'ATTACKER AUX AUTRES

J'attaque l'autre (verbalement, psychiquement, émotionnellement, physiquement) pour lui donner un sentiment d'infériorité et m'attribuer ainsi un sentiment de supériorité et de puissance

# HONTE ET TRAUMA

La honte et la culpabilité sont très caractéristiques des personnes traumatisées. Elles sont des émotions persistantes et douloureuses, parfois très destructrices (auto-blessure, usage de drogues, troubles alimentaires, etc.).

Les personnes chroniquement traumatisées expérimentent presque toujours un terrible sentiment de honte à l'égard de qui elles sont et de ce qu'elles ont vécu.

Le fait d'avoir été traumatisé-e par d'autres personnes a tellement d'influence sur le développement de l'image de soi que la honte peut être ressentie dans l'ensemble de notre être et à l'égard même de notre existence.

Il s'agit de la croyance chronique, qui domine absolument tout, d'être soi-même un échec total, d'être une mauvaise personne, de n'avoir aucune valeur, de n'avoir pas dû exister et de ne mériter aucune affection, ni même une vie normale.

Le plus terrible serait qu'une personne se rende compte de "qui nous sommes en réalité". Alors on cache sa honte. On finit par avoir honte de sa honte. On ne veut pas que les autres la voit, et à vrai dire on ne veut pas la voir non plus. Le pire serait d'être ouvert-e et vulnérable, d'être vu-e par autrui telles que nous sommes réellement.



## PROBLÈME DE LA HONTE CHRONIQUE

- La honte est l'émotion la plus délétère pour l'estime de soi
- Effets délétères sur les relations avec les autres
- Effet paralysant et inhibant
- Peut devenir une identité centrale
- La honte maintient la dissociation



La honte irrésolue est un obstacle important à l'amélioration de la dissociation (Kluft, 2007)  
• Les stratégies d'évitement de la honte maintiennent la honte (cf compas de la honte ci-contre)  
• La honte est un frein au rétablissement en santé mentale

Quand on est traumatisé-e, on n'a pas eu la moindre possibilité de choisir ce qui nous est arrivé et ce qu'on aurait pu faire. Pourtant, on se sent généralement coupable des violences qu'on a subies. "Si j'avais fait ça, si j'avais dit ça, peut-être que j'aurai pas subi cette violence".

La réalité, c'est que rien n'aurait pu empêcher les violences. Même si, enfant, on apprend à anticiper les violences, on sait au fond de nous, que quoi qu'on fasse, quoi qu'on dise, on finira toujours par les subir. L'illusion de contrôle est ce qui nous sauve la vie. On préfère penser que c'est de notre faute, plutôt que d'imaginer que la personne qui est censée nous aimer et nous protéger nous fasse du mal. On a besoin d'être persuadé-e que notre parent nous aime, pour survivre. Là où l'impuissance donne l'impression de mourir, la culpabilité donne du pouvoir d'agir.

## SE SENTIR IMPUSSANT-E EST PIRE QUE SE SENTIR COUPABLE

"Si le problème c'est pas moi, si je ne peux rien modifier chez moi pour changer la situation, rien faire pour éviter les violences, alors je suis impuissant-e, et c'est encore pire que la mort".



Quand on est enfant, on ne peut pas s'imaginer un seul instant que notre parent nous fasse du mal sans raison. On a besoin de se construire l'image d'un parent aimant, pour survivre.