

# Compte rendu du Séminaire Service Appui Santé de Processus Recherche

## « LA HONTE »

*Mardi 02 avril 2013 – PARIS Chaligny*

**Intervenant : Jean-Paul Mugnier**

### **PRESENTATION**

Certains parcours de vie sont marqués très tôt par des événements, des contextes, des secrets qui génèrent chez l'individu un sentiment particulier : la honte.

Elle n'est pas immédiatement identifiable comme telle et peut prendre différents masques : la tristesse, l'agressivité, l'indifférence, la culpabilité et parfois même l'apparent paradoxe de l'arrogance, de l'ambition comblée, du succès...

Nous avons demandé à Monsieur Mugnier de nous amener à mieux comprendre ce que ce sentiment organise de génération en génération, à quoi pouvons-nous le relier ; peut-on décider de garder les clés du « coffre des secrets » ou est-il préférable de refuser de figer cette transmission pour élaborer quelque chose de positif ? est-ce envisageable sur la base de secrets enfouis ou d'histoires familiales honteuses ?

De quelle façon le travailleur social peut-il être utile pour évoquer ce sentiment ?

Quels sont les liens entre la honte et la désinsertion sociale ou professionnelle ?

*JEAN-PAUL MUGNIER est spécialiste de la question de la maltraitance ; d'abord éducateur spécialisé, il s'est attaché à élaborer des protocoles d'aide en direction des enfants victimes de sévices et de leurs familles. Il est aujourd'hui thérapeute de couple et de famille, et donne de nombreuses conférences nationales et internationales. Il est le fondateur de l'institut d'études systémiques (IDES) créé en 1990.*

Directeur des collections **Psychothérapies créatives** et **Penser le monde de l'enfant** aux éditions Fabert, il est également l'auteur de nombreux essais et romans parmi lesquels *Les stratégies de l'indifférence*, *La promesse des enfants meurtris*, *Le silence des enfants*, *L'enfance meurtrie de Louis-Ferdinand Céline...*

## **INTRODUCTION : Ce qui engendre la honte**

Il est difficile de parler de la honte sans interroger ce qui la génère chez le sujet ou dans la famille. Nous évoquerons ici la honte engendrée par les secrets de famille, pour voir comment elle peut être dépassée ou reconnue comme une émotion qui fait partie intégrante du sujet, lequel pourra alors éviter de la transmettre à nouveau.

Dans les années 1970, Marianne KRÜLL s'interrogeait sur les raisons qui ont pu pousser FREUD à renoncer à sa première théorie, dite « neurotica » ou « traumatica », qui définit l'origine des troubles hystériques dans un psycho-traumatisme de nature sexuelle. Elle trouve la réponse dans une lettre écrite par Freud en 1897 qui laisse entendre qu'il a - consciemment ou non - fermé les yeux sur un secret relatif à son père. Dans *Sigmund, fils de Jacob*, Marianne KRÜLL avance l'hypothèse selon laquelle le père de Freud se serait rendu coupable d'agression sexuelle sur son deuxième fils, issu d'un premier mariage.

Par son silence, FREUD peut avoir voulu se protéger de la honte d'avoir un père capable de tels actes.

Pour libérer le sujet de la honte qu'il éprouve, il faut pouvoir l'amener à confier ce qui a généré chez lui cette émotion.

### **LES TROIS PILIERS DE L'IDENTITE**

Serge TISSERON écrit que la honte attaque les trois piliers de l'identité à savoir : l'estime de soi, le lien avec l'autre proche et l'appartenance à la communauté humaine.

#### **1/ L'estime de soi.**

Sa construction commence très tôt et n'est jamais complètement achevée. On peut la définir comme une faculté de connaître ses capacités et ses limites. Plus on a une estime de soi satisfaisante, plus on est capable de faire face à une épreuve ou de demander de l'aide. La honte consiste alors en une estime de soi gravement endommagée, d'abord dans la petite enfance puis durant la vie du sujet.

#### **2/ le lien avec l'autre proche.**

Ce pilier a pris de l'importance au XXème siècle, dès lors que le mariage s'est trouvé conditionné à un consentement mutuel. Le mariage repose désormais sur le sentiment amoureux réciproque. Le couple doit permettre de trouver une certaine reconnaissance et ne doit plus faire obstacle à l'aboutissement d'un projet existentiel.

On s'intéresse de plus en plus à la relation au sein de la famille puisque le mariage doit désormais apporter des satisfactions affectives et émotionnelles. La famille se voit dotée d'une nouvelle fonction : la régulation des émotions.

Si la honte est ressentie, elle doit pouvoir être dite et reconnue.

#### **3/ L'appartenance à la communauté humaine.**

La honte crée le sentiment intime d'être exclu ou de courir le risque d'être exclu de son appartenance à la communauté humaine.

Se pose la question du passage de la honte à l'humiliation.

## LE SECRET

Pour se construire, le sujet doit pouvoir avoir des secrets. D'ailleurs, dans le développement de l'enfant, c'est seulement vers 2 à 3 ans que l'enfant prend conscience que lorsqu'il se cache dans sa chambre pour manger des bonbons par exemple, sa mère ne le voit pas. Cependant, s'il existe des secrets structurants, il en est d'autres qui sont destructeurs.

Ce sont ceux qui renvoient à la transgression d'une loi (morale, religieuse, familiale...) et par là même générateurs de culpabilité et de honte.

On peut circonscrire deux catégories de secret dans le cadre de la réflexion sur la honte :

- Les secrets dans lesquels on est acteur ou co-acteur ;
- Les secrets qui concernent l'appartenance.

### **I/ les secrets dans lesquels on est impliqué comme acteur ou co-acteur.**

Ils ont pour effet une « petite mort » psychique et concernent avant tout les victimes de psycho-traumatismes intentionnels et d'agressions sexuelles.

On prendra l'exemple d'une femme qui a dû avorter durant sa jeunesse, avant d'avoir plusieurs enfants. Un jour, l'un d'entre eux est victime d'agression sexuelle sans qu'elle ait pu l'en protéger. Pour ces deux raisons, elle se persuade qu'elle est une mauvaise mère, elle ne parvient pas à inscrire ces événements dans un récit qui ait du sens et ne peut en parler à personne.

Comment demander de l'aide lorsqu'on ne peut pas se raconter à soi-même et donc se raconter à l'autre ? Dans une relation d'aide singulière avec un sujet qui confie ce genre d'événements parce qu'il a confiance ; il est important de questionner d'éventuels sentiments de culpabilité pour en permettre l'expression.

### **Comment instaurer un climat de confiance et appréhender la personne qui éprouve un sentiment de honte ?**

Il existe deux contextes dans lesquels les victimes parviendront plus facilement à se confier : **Celui où elles ont confiance en la personne à qui elles se confient**, car cette estime permet de ne pas déchoir de son statut d'être humain.

**Celui où la confiance est faite à quelqu'un qu'elles ne reverront plus**, ce qui élimine la peur de retrouver dans le regard de l'autre le dégoût ou le mépris.

Il faut en outre garder à l'esprit le fait que les victimes se posent au moins deux questions :

#### **Pourquoi moi ?**

Ici, plus l'enfant est jeune moins il a de préconstruits identitaires et plus les liens d'attachement aux parents risquent d'être de mauvaise qualité, ce qui peut accroître fortement la culpabilité et la honte.

#### **Est-ce que plus tard je le ferai à mon tour ?**

Pour beaucoup, la réponse par la négative est immédiate en raison d'une estime de soi suffisante, mais d'autres sont habités par la peur de passer à l'acte et ainsi de déchoir définitivement de leur statut d'être humain pour basculer du côté de la désappartenance.

De fait beaucoup de femmes ayant été victimes de pédophilie intériorisent une culpabilité qui rejaillit sur leur vie de famille. Dans leurs rapports avec leurs enfants elles sont confrontées à la peur de reproduire ce dont elles ont été victimes et de sortir à leur tour de la communauté humaine.

La culpabilité doit donc se comprendre comme révélatrice du sentiment d'appartenance à la communauté humaine. Si la honte est un désintégrateur du lien social, éprouver un sentiment de culpabilité équivaut à se reconnaître une responsabilité dans ce qui a pu entraîner une souffrance chez soi ou chez autrui.

## **II/ Les secrets qui concernent l'appartenance.**

Ils peuvent être générateurs de honte notamment chez les enfants adoptés. Au moment de l'adolescence, ceux-ci sont parfois envahis par la honte parce qu'ils ont d'abord été des enfants abandonnés. Ils sont toujours à la recherche d'une appartenance : l'appartenance à la famille adoptante peut être incertaine. Ils sont alors exposés au risque de désappartenance.

A savoir, de ne pas être reconnu comme fils ou fille de.

Il apparaît donc nécessaire de souligner le fait que les parents ne naissent pas comme parents à la naissance de leurs enfants, mais dans leur propre enfance, en tant que fils ou fille, afin d'inscrire les enfants adoptés dans une filiation incluant même les parents de ceux qui les ont adoptés.

A l'inverse, existe aussi la honte d'être fille ou fils de, qui peut entraîner une mort sociale.

Un garçon dont la mère est épileptique sans que personne ne le sache ressent de la honte mais redoute encore davantage l'humiliation qui naîtrait du regard des autres. L'humiliation apparaît dès lors que le secret passe de la sphère privée à la sphère publique. On peut penser qu'il est alors plus difficile de lutter contre l'humiliation, que cela nécessite beaucoup plus d'énergie pour s'assurer de ne pas avoir définitivement perdu l'estime des autres.

### **« La connotation positive de la honte » - Serge Tisseron**

Il est important de connoter positivement la honte et de commencer par la nommer. Il faut souligner le fait qu'il est normal d'avoir honte et que c'est positif. Cela signifie qu'on a conscience qu'un père peut être autrement qu'un père qui boit, qui maltraite ses enfants, etc. et cela permet de se dire que plus tard on ne sera pas une source de honte pour ses propres enfants.

La honte est une émotion qui n'est pas honteuse.

Les travailleurs sociaux et les thérapeutes ont donc une fonction de « passeurs » : ils font rentrer dans la communauté humaine ceux qui croyaient en être sortis, en différenciant le sujet sain et la situation qui est la sienne.

## CONCLUSION : l'idée d'indifférence.

Dans un numéro de la revue *Autrement*, consacré au pardon et publié en 1991, Baudrillard a écrit : « On devient indifférent à soi-même pour mieux plonger les autres dans une sorte de stupéfaction. Ils deviennent alors vulnérables ».

Il est possible de transposer cette idée au plan clinique : certaines personnes donnent à voir un processus autodestructeur, vous l'imposent d'une certaine façon, tout en disant que personne ne peut rien pour elles.

Si vous ne faites rien, vous êtes indifférents et si vous voulez rompre l'indifférence, elles vous répondent que personne ne peut rien pour elles.

On observe alors comme une contamination virale de la honte : celui qui a honte et devient indifférent à lui-même du fait de ce sentiment de désappartenance.

Il fait de vous un être indifférent à l'indifférence et la honte est chez vous.

L'indifférence à soi-même devient ainsi l'ultime façon de se venger de l'indifférence des autres.

Le pendant de la honte pourrait être la dignité : être digne c'est occuper une fonction, une responsabilité, mais plus simplement, c'est appartenir à la même communauté humaine.

Selon Eric Fiat, dans **Grandeur et misère des hommes**, *petit traité de la dignité humaine*, l'homme est responsable de la dignité qui est en lui.

Les aidants doivent comprendre ce qui, dans son histoire, a pu conduire à ce détachement de lui-même, pour le ramener à son appartenance à la communauté humaine à laquelle il n'a, en fait, jamais « désappartenu ».

## Questions-réponses

*Vous dites que le fait de partager son secret avec l'intervenant social est le signe d'une relation de confiance. Or certaines personnes évoquent l'abus sexuel subi dès les premières minutes d'entretien, peut-on encore parler de relation de confiance ?*

Le but est l'interpellation. J'ai le pouvoir de te dégouter, qu'est-ce que tu vas en faire ? Les victimes vous plongent dans un état de stupéfaction pour s'assurer qu'elles ont toujours le pouvoir de vous dégouter. Une question les habite : suis-je dégoutant à jamais pour le reste de l'humanité ? Comme si l'auteur de l'agression avait mis en la victime les germes du mal. Cela peut aboutir à la question : serai-je capable de le faire moi aussi ? Personne ne confie une telle histoire sans avoir une bonne raison de le faire.

*Fille et fils de ?*

Dans **La promesse des enfants meurtris**, j'explique comment la victime se promet à elle-même qu'elle ne fera jamais vivre à ses enfants ce qu'elle a vécu. Certaines personnes survivent à la honte par la promesse qu'elles se sont faites à elles-mêmes, sans jamais en parler. Mais il faut avoir rencontré quelqu'un qui vous a fait sentir que vous pourriez tenir cette promesse. Il peut y avoir mort sociale si tout à coup je suis identifié à celui dont j'ai honte. Boris Cyrulnik parle des « rêves fous des enfants meurtris », c'est-à-dire des promesses que l'on doit tenir envers soi-même.

*Ce qui empêche profondément n'est peut-être pas de trouver les mots ni les bonnes personnes mais la transmission au public ?*

Oui, car comment trouver sa place dans le groupe dès lors que tout le monde sait. Si tout le monde me regarde comme « le fils de », ça devient l'humiliation et comment ne pas me voir alors comme un « déchet » ? Il faut aider ces personnes à avoir des « rêves fous » et à se faire des promesses à eux-mêmes.

*Comment définissez-vous la honte ? Emotion, sensation, sentiment ?*

C'est tout ça à la fois. C'est une gradation. Quand la honte vient entraver nos projets existentiels, notre évolution, on est face à une émotion qui envahit toute la sphère psychique. C'est tout sauf un raisonnement. C'est pourquoi il faut la connoter positivement, la reconnaître comme légitime, humaine.

*Les travailleurs sociaux doivent être prêts à entendre et s'interroger sur les limites de ce qu'ils peuvent entendre : quelles sont les limites ?*

Un enfant victime d'abus sexuels m'affirme qu'il l'a dit à sa thérapeute ; la thérapeute affirme que non : c'est qu'elle n'a pas pu l'entendre. Il s'agit de comprendre comment ne pas rajouter de la souffrance à la souffrance par nos interventions. Il est pour cela important de savoir ce à quoi on peut faire face, quelles sont nos limites à nous, pour que ça ne devienne pas des limites pour nos patients.

*La honte peut-elle être comprise comme une tentative de contrôle ?*

Pas exactement, l'enfant cherche à contrôler sa situation et la honte est le résultat de l'échec.

*Qu'en est-il de la honte chez les auteurs d'abus, de maltraitance ?*

Quand elle existe, il s'agit généralement de personnes immatures au plan affectif et elles-mêmes victimes de maltraitance. Beaucoup d'auteurs d'agressions sexuelles se désocialisent car ils ne peuvent plus se regarder dans une glace ou regarder leurs enfants, croiser quiconque dans la rue qui pourrait deviner l'acte exécrable qu'ils ont commis. Ne croiser aucun regard permet de ne pas être renvoyé à la monstruosité dont on est l'auteur.