

LA HONTE

Les trois faces de la honte

La messe est terminée. L'homme de cérémonie nous demande de nous mettre derrière le cercueil de notre fils : Théophile. Nous, les quatre : mon mari, mes deux autres fils et moi. La place devant l'église est petite .Il fait très froid, un vent glacial.

L'assemblée, très nombreuse sort lentement de l'église et défile devant nous. J'ai les yeux baissés, je tremble je me sens comme mise à nu, je ne vois que ces peintures, ces reproductions des dessins de Théophile reproduites sur le bois du cercueil.

Je tremble et je me sens vide et honteuse, tellement honteuse que Théophile parte le premier, que nous lui survivions, nous, ses aînés.

Ce sentiment de Honte ressenti si fortement ce jour là m'a longuement questionné et, en écrivant cet article, j'ai cherché à mieux le connaître.

Selon Le Petit Robert (1988), le mot Honte vient de Honnir : vouer quelqu'un à la honte publique, à une désapprobation générale, un déshonneur humiliant, la conscience de ne pas avoir accompli son devoir.

La Honte va témoigner d'une indignité « rougir de Honte », « mourir de Honte » .Sentiment de son infériorité devant autrui, de son humiliation.

Autres définitions :

« Avoir toute honte bue » devenir inaccessible à la honte.

« Fausse honte, mauvaise honte » éprouver de la honte pour quelque chose qui n'est pas blâmable.

Dans une première partie, je vais parler du Sentiment de Honte, émotion normale et nécessaire à la vie en société puis, je chercherai à expliquer ce qu'est la Honte intériorisée et excessive .Dans la troisième partie, je relaterai la notion d'Absence de Honte de certaines personnes. Enfin, je montrerai qu'il est possible de se libérer de la Honte excessive grâce à la thérapie AIRE (analyse intégrative et rêve éveillé).

I / LA HONTE : EMOTION NATURELLE

La Honte est un mélange d'émotions simples comme la peur, la colère, la tristesse et de sentiments comme l'impuissance, la rage interne, le désespoir .

---La honte est toujours vécue devant autrui, face au regard d'autrui. La personne qui se rend compte qu'une partie d'elle-même qu'elle n'aime pas est découverte par autrui va éprouver de la honte. Elle va se sentir humiliée devant le jugement de l'autre. Le discours intérieur est toujours dévalorisant. Par exemple : parler en public est souvent vécu difficilement. En effet : il y a un risque à s'exposer au jugement de l'autre, de pouvoir en être humilié

--- C'est un état temporaire et modéré, inconfortable. Corporellement : le regard va se détourner, la tête va se baisser, le sujet va peut être rougir ou, au contraire, par défi, redresser la tête. Emotionnellement, la honte va se manifester par une gêne, un malaise (« perdre contenance, se liquéfier »), une peur .

--- La honte saine est réactive : Face à la Honte, une humiliation vécue comme une agression, la réaction première est d'essayer de s'en dégager , de réagir pour restaurer son image : cela peut être par la rage , la haine, la colère , la revanche, l'arrogance , l'ambition ..

--- La honte est contagieuse : elle se propage rapidement.

« Pas de honte individuelle sans le collectif comme témoin, ou comme acteur, pas de honte collective sans que chacun n'en soit atteint dans sa singularité, dans sa subjectivité »

Marques de la honte, démarque du sujet Jean-François Solal SPF numéro 16 (2006)

Par exemple : à la vue d'un clochard honteux d'avoir à demander l'aumône, le passant va ressentir peut être de la gêne, une honte et n'osera pas le regarder dans les yeux cependant qu'il lui donnera de l'argent.

---Une petite dose de honte est nécessaire au cours de l'éducation et l'apprentissage de la vie sociale. Elle sera utilisée ponctuellement pour apprendre le respect de soi et des autres. Elle va obliger à des

aménagements créateurs pour éviter des transgressions .En percevant la gêne, le ridicule, la personne va éviter d'agir dans un comportement qui amènerait la honte.

Grâce à cet apprentissage l'enfant devenu adulte va apprendre à se limiter dans l'expression verbale , essayer de parler avec tact et discrétion .Certains sujets embarrassants relevant de l'intime ou de la sexualité ne seront pas abordés facilement avec une personne que l'on ne connaît pas très bien.

Approche psychanalytique

La Honte proprement dite n'est pas un concept freudien .

Freud a parlé de l'éprouvé de la Honte dans sa vie personnelle par deux fois :

--- Vers 7 ou 8 ans, quand il urine dans la chambre de ses parents, son père s'exclame « on ne fera rien de bon de ce garçon ! » et il écrit : « *cela dut m'humilier terriblement car mes rêves contiennent de fréquentes allusions à cette scène ; elles sont régulièrement accompagnées d'une énumération de mes travaux et de mes succès, comme si je voulais dire : tu vois bien que je suis devenu tout de même quelqu'un !* »

Dans « *L'interprétation des rêves* ». En rêve, Freud se venge de son père , il se vante, se montre arrogant , fier de lui-même. Comme s'il voulait tenter d'effacer l'humiliation et la Honte qu'il a du ressentir en entendant les paroles de son père. Cette honte semble avoir laissé une trace indélébile, elle est « actuelle ». Les « réalisations et succès » tentent de contredire les paroles du père et tentent de guérir de la honte par la fierté.

--- Un autre souvenir, vers 10 ou 12 ans son père lui raconte comment, lui juif, s'est laissé humilier par un chrétien sans répondre. C'est l'épisode du bonnet de Jacob : son père ramassant , résigné son bonnet de fourrure tout neuf , après qu'un passant chrétien l'eu jeté dans la boue. Freud éprouve alors de la honte envers ce père faible et résigné.

Selon Vincent de Gaulejac, La Honte est l'intériorisation du jugement d'autrui sur soi-même

qui va entraîner le sujet dans une réévaluation de la vision qu'il a de lui-même et va lui permettre ainsi d'accéder à un Moi plus proche de la réalité. C'est un mécanisme d'économie psychique qui va permettre d'éviter la souffrance face aux jugements des autres, en évoluant vers une vision intérieure de soi aussi proche de la vision des autres.

« *La honte est liée à cette redoutable capacité d'estimer la valeur des actes, des objets ou des personnes dans la mesure où elle permet de comprendre que l'on est soi-même évalué par les autres. Leur jugement est appréhendé à la mesure de celui dont nous nous servons pour les apprécier. Inversement, le regard que nous portons sur eux s'étalonne sur celui qu'il porte sur nous* » Jean Maisondieu « La Honte » Approche numéro 76 .1992.

La Honte vient d'un conflit entre le Moi et l'Idéal du Moi. La honte est le révélateur douloureux de la différence entre la vision idéalisée du Moi et la vision renvoyée par les autres. Cette souffrance peut être un ressort qui pousse le sujet à prouver aux autres qu'il se trompent et que son Moi est proche de son Idéal du Moi mais elle peut aussi amener le sujet à ajuster son Moi à un niveau plus adéquat.

L'Idéal du moi est à l'origine du sentiment d'infériorité et de Honte : quand le Moi ne peut réaliser ses exigences il y a mise en échec. C'est un problème narcissique : la personne accède alors une image dévalorisée d'elle-même et normalement va agir pour ne plus ressentir ce sentiment inconfortable face à autrui.

« *L'acte en lui-même n'engendre pas la Honte ,celle-ci survient à l'improviste , s'empare du sujet au moment où son regard croise celui de l'Autre* » La Honte entre Scham et Vergüenza Lya Tourn Les Lettres de la SPF numéro 16 (2006).

En effet le Moi Idéal est l'héritier du Narcissisme alors que l'Idéal du Moi qui a intégré le Surmoi est l'héritier du complexe d'oedipe. La honte est en rapport avec l'idéal du Moi et le Narcissisme alors que la culpabilité est en rapport avec le Surmoi et le complexe d'oedipe.

Certaines étapes dans l'évolution psychique de l'enfant vont être importantes dans la constitution de la Honte.

Au tout début , le bébé est en totale fusion à la mère : ce qui vient d'elle est à lui , ce qu'il trouve, il l'a créé .Il est dans un monde de grandiosité et d'omnipotence.

Puis, au stade du Miroir

Vers un an et demi, deux ans, l'enfant va se voir dans le miroir séparé de sa mère, sa mère lui affirmant « oui, cette image, c'est toi » Il va se voir entier, individu distinct de sa mère.

Il va en être à la fois ravi et fasciné mais il va aussi ressentir l'angoisse d'être séparé, de ne plus avoir sa mère totalement pour lui, sa mère s'étant tournée normalement vers l'objet de son désir qui peut être le père de l'enfant. L'enfant se sent tout petit, il a peur de tout étranger, celui qu'il ne connaît pas .Quand un étranger va s'approcher de lui, il éprouvera un mal être, son comportement pourrait évoquer

une sorte de « honte » : il se met à pleurer, détourne la tête, veut s'éloigner. La confiance en soi de l'enfant va dépendre d'abord du vécu de ses premières expériences avec la mère, une mère suffisamment bonne, dévouée, attentive, constante dans la donation des soins (handling, holding, presenting objet de Winnicott) et aussi des encouragements donnés par l'entourage pour oser dépasser la méfiance et la peur de l'étranger en vue de rencontrer autrui.

A ce stade l'enfant sort de sa grandiosité, il se dit « je ne suis que cela ». L'estime de soi ne va plus seulement dépendre de l'amour des parents, mais aussi du regard et du jugement des autres et la honte sera possible

Dans la phase oedipienne

Chez le garçon, par exemple, un tiers séparateur, souvent le père, celui qui est reconnu comme tel et « parlé par la mère » va faire obstacle au désir du premier objet d'amour de l'enfant. Quand cette phase se traverse bien, il y a pour l'enfant acceptation de la loi du père : ne pas commettre l'inceste, ne pas tuer et des trois castrations symboliques qui sont : Ne pas être des deux sexes, Ne pas être immortel, ne pas être auto engendré. Il accepte l'ordre générationnel. L'enfant va renoncer à prendre la place du parent du même sexe que lui, il va pouvoir intégrer le modèle du parent du même sexe que lui, un modèle puissant qui va créer en lui : l'Idéal du moi. Cet Idéal du Moi sera marqué par les valeurs intégrées portées par les parents et l'environnement social, il sera en continuel changement, avec un décalage entre ce que l'on est et ce que l'on voudrait être.

Le Surmoi, instance observatrice et critique au sein du Moi va porter des jugements internes. Il fera faire appliquer les valeurs parentales et sociales, il estimera si le Moi est correct, ce qu'il doit faire et ne pas faire. Si la traversée de l'Œdipe se réalise, le Moi, grâce à un Surmoi humain va se positionner dans cet ordre des générations, des sexes et du temps et il gèrera efficacement les moments de Honte en permettant de réagir immédiatement.

Chez l'enfant vont se constituer en même temps des « forces psychiques » (Freud) qui vont faire obstacles entre autres aux pulsions sexuelles. « *C'est pendant la période de latence, totale ou partielle, que se constituent les forces psychiques qui, plus tard feront obstacles aux pulsions sexuelles, et telles des digues limiteront et resserreront leur cours (le dégoût, la pudeur, les aspirations esthétiques et morales)* » Freud dans Trois essais sur la théorie de la sexualité Folio essais .1962.

Ces digues sont à la fois l'œuvre de l'éducation mais aussi du Surmoi, instance critique héritée du Surmoi des parents qui tissera des liens sur plusieurs générations de cette façon. L'enfant va intérioriser les règles sociales et les interdits parentaux. La honte d'abord essentiellement d'origine sexuelle sera aussi humanisante et civilisatrice.

--- Le voyeurisme naturel de l'enfant va être sublimé en curiosité qui sera moins sexuelle « *la curiosité peut se transformer dans le sens de l'art (sublimation) lorsque l'intérêt n'est plus uniquement concentré sur les parties génitales mais s'étend à l'ensemble du corps* » Freud Trois essais sur la théorie de la sexualité Folio essais.1962.

--- L'enfant était exhibitionniste, il aimait se montrer nu, il apprend à cacher ses organes génitaux et pourra utiliser la sublimation pour devenir plus tard, par exemple, un homme politique, un orateur avec la joie de se montrer.

--- L'enfant pouvait se montrer cruel. « *le penchant à l'agression est une prédisposition pulsionnelle originelle et autonome de l'homme* » Freud et il va apprendre petit à petit à reconnaître la douleur d'autrui et accéder à l'empathie et à la pitié. Cette pitié sera une formation réactionnelle contre la pulsion sadique.

--- Il aimait jouer avec ses selles ; il va, par une formation réactionnelle, devenir très propre.

--- La honte va s'accompagner de l'angoisse d'être rejeté par ceux que l'enfant aime ou qui l'entourent. Il aura la volonté de changer petit à petit et d'éviter de faire des actes répréhensibles.

--- La confrontation à la réalité, le Principe de réalité va lui permettre de distinguer ce qui est extérieur à lui et ce qui est attendu, exigé par ce monde extérieur. Ainsi le principe de réalité vient infléchir le fonctionnement de Principe de plaisir. « *La culture, somme des dispositifs par lesquels notre vie s'éloigne de celle des animaux impose (...) nécessairement des exigences et une limitation pulsionnelle. C'est l'évolution de la libido infantile (par exemple : vers la propriété) (...) La famille contribue à susciter ces transformations (...) La société s'oppose à la libre expression de la sexualité des individus par l'interdit de l'inceste, par la dérivation de l'énergie sexuelle vers le travail, par l'interdiction de la sexualité infantile (...)* » Dominique Bourdin. La psychanalyse de Freud à aujourd'hui Bréal. 2000.

--- L'enfant va avoir des fantasmes de Roman familial : expérience fréquente où il va élaborer des récits merveilleux où il modifie de façon imaginaire les liens avec ses vrais parents. Ce roman familial va permettre à l'enfant de supporter ses insatisfactions et ses déceptions, voire sa Honte (par exemple lorsqu'il imagine que ses parents sont de classe « inférieure »).

--- Outre ces premières « digues psychiques » où l'enfant a rencontré la honte personnellement (à cause du regard anéantissant de l'Autre qui vient de remarquer une transgression) , il peut y avoir anormalement chez lui ce que nous verrons dans la deuxième partie : la reprise de la honte parentale résultant soit de conflits inconscients , de secrets non sus , non résolus, soit de situations sociales humiliantes où l'enfant peut avoir été lui-même exposé. Il va « porter » la honte parentale, familiale voire sociale .

A l'adolescence

Le corps change vite, l'adolescent peut se sentir maladroit, ne pas se reconnaître dans ce corps avec le réveil des pulsions. Les changements sexuels vont le perturber et lui faire éprouver un sentiment de honte : par exemple lorsqu'il se découvre des désirs homosexuels, voire pervers ou quand pubère, le jeune homme va « souiller » son lit lors d'une masturbation solitaire...

L'adolescent(e) vivra aussi des contradictions qui lui feront éprouver de la honte :

- Une envie d'autonomie, alors qu'il est dépendant financièrement de ses parents.
- Un désir d'affirmation vis-à-vis de ses parents alors qu'il manque de confiance.
- Un besoin d'identification et de reconnaissance de ses amis, de ceux de sa « bande », avec toujours la peur de ne pas être à la hauteur , une dépendance face au jugement d'autrui.
- La recherche d'un idéal personnel allant à l'encontre de l'idéal parental.

Au moment de l'entrée dans la vie active

La personne va normalement acquérir une identité sociale propre avec un travail, un salaire, un logement et , elle va peut être aussi former une cellule familiale.

Mais, avec la difficulté actuelle de trouver du travail , de se loger , il va exister une disqualification sociale qui va être vécue honteusement , avec un sentiment parfois de dévalorisation et d'inutilité si la honte s'enracine déjà dans des vécus infantiles humiliants et traumatisants: il y aura réactivation de la Honte.

« Le sentiment de honte se nourrit à différentes sources .Il s'inscrit d'une part au cœur du fonctionnement psychique inconsciemment et d'autre part, dans le rapport du sujet avec la société qui l'entoure »

Vincent De Gaulejac : Les sources de la honte .Desclée De Browner.1996.

2.LA HONTE EXCESSIVE INTERIORISEE

« C'est en silence que nous honorions notre honte intime et que nous la rendions impossible à dire »

Pat Conroy :Le Prince des marais . Pocket (2005)

--- C'est un état permanent , un sentiment douloureux qui se ressent dans tout le corps qui épuise et fait perdre de l'énergie. La personne ressent physiquement un sentiment d'accablement, de vulnérabilité, de mise à nu, d'imperfection. Elle aura des pensées douloureuses, une haine de soi, une difficulté à parler, des hésitations, des changements brusques de sujet dans une conversation. Elle aura de la difficulté à regarder autrui, rougira très fréquemment. Elle attendra inconsciemment qu'on se moque d'elle, qu'on la méprise .Elle aura du mal à imaginer une relation avec un respect mutuel.

« La personne souffrant d'une honte excessive croit souvent qu'il y a quelque chose de fondamentalement mauvais dans sa façon d'entrer en relation avec les autres. Elle pense qu'elle mérite la désapprobation .Elle se sent socialement incapable .Lorsqu'elle se compare aux autres, elle a tendance à ne voir que ses faiblesses »

Ronald et Patricia Potter-Efron : Se libérer de la honte . Edition InterEditions-Dunod 2005

--- L'intériorisation de la honte va altérer le sentiment d'identité, elle est secrète, indicible, elle va miner la dignité, la fierté, l'amour propre. La personne va essayer de la cacher à autrui mais surtout à soi-même, elle reste méconnue. La personne va se sentir responsable de ce qui lui arrive et va justifier les humiliations vécues, les violences reçues. La souffrance sera vécue avec résignation, comme une fatalité

--- Elle va se constituer comme une spirale , par paliers successifs. Elle va s'installer quand il y a illégitimité, défaillance parentale, infériorité, violence, déchirement, déchéance, non dit, inhibition

« La petite honte de l'enfance brûle toujours à côté de la grande conflagration des hontes ultérieures »

Pierrette Fleutiaux : Les amants imparfaits. Edition Babel

La honte normale et naturelle vient d'un événement de l'extérieur, d'une humiliation et elle demande normalement de rapidement réagir contre cette humiliation. Quand la honte est intériorisée et

excessive, la personne va s'enfoncer dans l'impuissance et l'inhibition, elle va être incapable d'exprimer son agressivité et va la retourner contre elle. L'impossibilité de réponse, d'action contre la honte va entraîner un sentiment d'indignité qui va persister alors même que l'humiliation a cessé et n'a plus de raison d'être. L'amour propre va alors se transformer en mépris personnel d'autant plus que la personne se sent impuissante face à cette situation d'humiliation. Parfois, cela est lié au fait que l'agresseur est inattaquable ou que les sentiments éprouvés envers lui sont paradoxaux. Par exemple Quand des parents sont violents ou incestueux, l'enfant a besoin d'eux pour grandir, alors, il va intérioriser la honte.

Il va petit à petit s'isoler physiquement et ressentir un sentiment de désespoir. « *La culpabilité est du registre des rapports entre le Surmoi et le Moi : ce dernier est pris en faute parce qu'il a mal agi, ou parce qu'il est tenté de succomber à un désir interdit. La honte est du registre des relations entre l'Idéal du Moi, le Moi idéal et le Moi. Le Moi n'est pas à la hauteur des exigences de l'idéal. Ce qui engendre le sentiment d'infériorité : je suis nul et la dépression : je ne vauds rien. La partie idéalisée du moi s'effondre provoquant un profond sentiment de dévalorisation* » Vincent de Gaulejac : Les sources de la Honte. Desclée de Brouwer Paris .1996.

La honte excessive qui touche l'identité profonde s'exprimera en fait de différentes façons :

-**Niveau physique** : honte d'être sale, handicapé, obèse, alcoolique.

-**Niveau intellectuel** : honte de ne rien savoir, de ne rien valoir. Honte d'être un manuel ou un intello, de ne pas avoir de diplôme.

-**Niveau social et économique** : honte d'être un chômeur, un SDF, un juif, un catho, un prolo, d'avoir changé de classe sociale (entraînant la « névrose de classe »)...

« *Ce qui apparaît dans la honte, c'est l'impossibilité de se fuir pour se cacher à soi-même* »

Levinas : De L'évasion Paris, Fata Morgana (1982)

-**Niveau spirituel et psychologique** : honte de ne pas avoir donné un sens à sa vie, d'avoir perdu le désir d'exister, d'être un salaud ou d'avoir à se confronter à l'inhumanité d'autrui, d'être dépressif ou phobique.

« *On a beau dire, malgré les années et malgré l'habitude (...), on ne se résout jamais complètement à des dérobades constantes, cette humiliation que représente l'obéissance à ses peurs. Le plus dur, ce n'est pas seulement d'avoir peur, mais c'est aussi d'avoir honte de soi et de ne pas comprendre pourquoi, on n'arrive pas à se contrôler* » Christophe André Psychologie de la peur Odile Jacob (2004)

Origines de la Honte excessive

Emotion pathologique liée à l'identité, au Narcissisme : L'Estime de soi est menacée. On cesse d'agir pour s'observer d'un œil sévère et exigeant. Cela est dû à un conflit entre le Moi et l'Idéal du Moi qui se montre trop « grandiose » entraînant un Surmoi sévère.

L'Estime de soi dépend de la qualité du narcissisme de la personne : comment elle a été investie et a investi son premier objet d'amour : la mère. Le manque de confiance en soi peut être dû à un « défaut » lors des premières expériences de l'enfant à cause d'une « défaillance » de la mère (déprimée, endeuillée, fragile psychiquement ou non intéressée par cet enfant là). Le Narcissisme est une étape naturelle du développement de l'enfant qui permet la constitution du Moi et va lui permettre de s'aimer comme sa mère l'aime. Ce Narcissisme va dépendre entre autres de la place que la mère fait à l'enfant dans son propre psychisme (cela va aussi dépendre pour elle de ce que ses ascendants lui ont légués). Toutes les émotions négatives liées au manque vont se déposer alors sur l'imgo du mauvais sein ou de la mauvaise mère. Le Moi archaïque se défend dans un premier temps contre ces images négatives. La personne « état limite » reste fixée dans le clivage entre un Moi interne associé à l'imgo de la bonne mère et un imgo de la mauvaise mère externe à lui-même. Il reste inorganisé, immature pour organiser des défenses correctes par le fait qu'il refuse sa part agressive. La défense du Moi idéalisé s'explique pour préserver l'intégrité narcissique de la fusion mère-enfant. Toute intégration des émotions négatives est ressentie comme une « **blessure narcissique** » et ensuite toute situation de crise existentielle va réactiver cette blessure chez la personne « état limite ». Elle est alors habitée par une honte excessive.

Quand, dans une famille humiliations, insultes, attaques font partie du quotidien, l'enfant aura peu d'estime de soi et intégrera la honte. Si les parents se montrent négligents, le laissent seul ou quand les promesses données ne sont jamais tenues ou quand l'enfant s'entend dire qu'il n'aurait jamais du exister, qu'il n'est pas de la famille, qu'il n'est pas bon, il sera habité de honte intériorisée.

Adulte, s'il continue à subir des humiliations, il finit par se haïr lui-même par identification à ceux qui l'ont humilié petit. Il sera très sensible à la critique, à toute humiliation. Il se concentre sur son

incapacité plutôt que sur ses compétences . Il se vit -/+.

Le Moi, d'abord investi comme objet d'amour va être brusquement désigné comme indigne , l'amour propre va alors se transformer en haine de soi , en mésestime , en mépris, d'autant plus que le sujet sera impuissant face à une situation humiliante.. Cela est lié à un manque de confiance en soi .Elle a besoin de se replier , d'éviter autrui, de s'auto agresser ou d'agresser . Cela arrive , par exemple avec une personne inconnue ou supérieure avec laquelle la personne ne se sent pas à l'aise .

« *Le problème est là (..) je crois savoir que je suis intelligente, je crois savoir que je ne suis pas moche, je crois savoir que je suis marrante, mais , le problème , c'est , qu'au fond, je n'en suis pas sûre* »

Cité dans « Honte ou trouble de la personnalité borderline » .2004. Psychiat Ment Health News .

Lors d'un épisode dépressif, la personne va avoir tendance à se blâmer pour tout ce qui va mal, qu'elle soit responsable ou non. Elle est persuadée que le problème vient de sa personnalité déficiente. Elle se dit incapable, inutile, sans valeur, honteuse. Si sa mésestime excessive ne diminue pas, elle peut la conduire au suicide, comme une ultime réponse à son indignité (par exemple lors d'un accès mélancolique).

« *La constatation de leur échec dans leurs tentatives idéales , n'amènera les états - limites ni à la modestie (comme chez les « normaux »), ni à la culpabilité (comme les névrotiques) mais à la dépression (..) qui demeure leur lot* »Psychologie pathologique Bergeret and Co Edition Masson(1993)

Autres sources de la Honte excessive chez l'enfant selon Vincent de Gaulejac

-L'illégitimité : un doute peut planer sur ses origines ou n'a pas été désiré .

-La défaillance parentale : l'effondrement d'une image parentale (par exemple père en prison) Le père n'est plus celui qui protège .Le père peut avoir été humilié, être lui-même habité par la Honte .

-L'abandon

-L'infériorité : se sent inférieur aux autres ,à cause de moqueries, de comparaisons humiliantes, par exemple .Il aura peu confiance en lui.

-La violence : la violence est humiliante , elle fragilise en détruisant la capacité de réaction normale face à un sentiment de honte . Les personnes abusées sexuellement, torturées , battues,déportées, emprisonnées sans raison se sentent souvent responsables de la faute qu'ils n'ont pas commise . Elles vont avoir tendance à vouloir expier en se rendant redevables en permanence envers autrui. Elles réalisent souvent que les autres ne comprennent pas ce qui leur est arrivé (par exemple :peu de personne, juste après la guerre de 1939-1945 ont souhaité lire des témoignages des camps de concentration, ce n'est qu'à distance que les livres écrits sur ce sujet ont intéressés un grand nombre de lecteurs. ex : « *Primo Lévi : si c'est un homme* »

-La névrose de classe : l'enfant et ensuite l'adulte se sent comme écartelé entre l'identification nécessaire à ses parents et son désir d'ascension sociale vécu comme une trahison à son milieu d'origine.

-Le secret familial honteux qui ne peut se dire, ne peut s'avouer. Ce sentiment de honte secret va alors se transmettre à la génération suivante de façon inconsciente et celui-ci n'en connaîtra pas l'origine .Le secret est présent dans le psychisme et il y est « marquant ».Il est à l'origine des « cryptes » Torok et Abraham : L'écorce et le noyau , Champs , Flammarion (1987) et des fantômes : traces inconscientes de situations antérieures dont la mémoire consciente ne peut plus rendre compte. Ce non dit de la honte va rendre impossible la cohérence entre ce qu'on ressent et ce que l'on dit.

- Dans la société , ceux qui sont différents sont parfois traités d'incapables et de médiocres et vont le vivre honteusement .Il y aura des groupes sociaux victimes de discriminations : les femmes, les vieillards, les obèses , les alcooliques , les malades du Sida , les homosexuels, les émigrés pauvres, les SDF.....

Moyens d'essais de défenses contre la Honte excessive

Ces moyens ne permettent pas à long terme de se libérer de ce sentiment de Honte excessive : ce ne sont que des « béquilles » pour essayer de vivre en ayant moins de souffrance.

*Le Dénî.

La personne veut faire « bonne figure » même si, pour cela elle va ignorer la réalité .Elle apprendra à vivre en se cachant, en cachant la honte ..

« *Si la honte s'origine d'une blessure de l'idéal et d'une chute de l'être, on peut alors comprendre la tentative de ravalier la honte comme une lutte contre la dépression et le tentative suicidaire , voire la décompensation psychotique* »

La honte, irréductible humain Véronique Bourboulon Les lettres de la SPF numéro 16 (2006)

Exemples : Une personne va s'alcooliser pour diluer dans l'alcool un Surmoi sévère et tyrannique et

un Idéal du moi grandiose, mais va refuser d'admettre son addiction. Elle ne peut envisager la honte d'être vue comme alcoolique. Elle va cacher les bouteilles bues à ses proches...

Parfois si une personne a été abusée sexuellement, elle va nier, oublier ce qu'elle ne peut pas accepter par honte. Elle va craindre d'être découverte « indigne » elle va éviter l'intimité car elle se sentira impropre avec une sexualité corrompue..

*Le Retrait

La personne habitée par une honte excessive va s'abstenir de parler de sujets qui la rendraient trop mal à l'aise, elle va s'isoler, se rendre invisible au milieu d'un groupe. Elle ne va pas avoir de communications intimes. Elle va essayer d'éviter toute humiliation ou jugement négatif, par exemple en s'exprimant par écholalie.

L'agressivité ne peut être exprimée directement, elle est souvent détournée et retournée contre soi.

L'inhibition est très forte, le retrait immédiat avec un sentiment d'anéantissement, de confusion, de vide.

Il y a peur d'une émotion qui fait irruption de manière violente (signalée par exemple, par le rougissement)

*La Colère

La personne va être très sensible aux remarques qu'elle prendra vite pour des humiliations ou des jugements négatifs et sa colère explosera. En faisant cela elle va éloigner d'elle les autres et casser les liens. Cela va augmenter sa honte. Mais, la colère, peut aussi détourner l'attention d'autrui du sentiment d'incapacité, d'indignité qu'elle ressent au plus profond d'elle-même.

« C'est comme s'il y avait un « trou noir » dans l'âme de la personne dans lequel la bonté s'est à jamais perdue y laissant un résidu de dégoût et de mépris. Concentrée uniquement sur sa méchanceté intérieure, elle oublie la beauté de sa propre humanité. Elle ne voit que laideur au lieu de beauté, honte au lieu de grâce, faiblesse au lieu de force »

R et P Potter Efron « Se libérer de la honte » Inter éditions .2005.

*Le perfectionnisme

La personne habitée par la honte excessive va avoir un Surmoi très critique et autoritaire et elle va essayer de ne pas faire d'erreur, d'être « parfaite » pour montrer aux autres, et surtout à elle-même qu'elle est capable, qu'elle a de la valeur.

*L'orgueil

La personne, en réaction à un complexe d'infériorité, un sentiment d'être « mal aimé » va essayer de retrouver une dignité, de correspondre à un Idéal du Moi grandiose. Elle va développer une affirmation de soi démesurée et se mettre en position haute (+ /-)face à autrui.

*L'ambition

La recherche forcenée de l'argent, du pouvoir pour ne plus vivre la pauvreté et les humiliations qu'elle provoque. L'ambition sera stimulante et mobilisatrice. Elle aidera mais ne sera pas un remède efficace : la honte se cache à l'intérieur de l'être et ne peut se dire.

*Arrogance et mépris

La personne va se défendre de cette honte intériorisée en la projetant sur autrui, en l'humiliant, en le méprisant, en le rabaissant. Elle va chercher à s'imposer, à se placer sur un piédestal pour cacher cette honte.

« La honte n'a pas de consistance, si cuisante qu'elle soit : elle est impalpable.(..) Inséparable du mépris (mépris de soi ou mépris des autres), elle pollue l'atmosphère entre les êtres au point de rendre parfois irrespirable. (...) L'alcool est souvent utilisé comme une arme secrète pour diminuer l'angoisse et acquérir de l'aisance... La honte est l'affect essentiel expliquant le recours à l'alcool, tandis que le mépris qu'elle engendre provoque l'échec trop fréquent des efforts entrepris pour vaincre l'alcoolisme »

Jean Maisondieu : Les alcooléens . Edition Bayard .1998.

*Exhibitionnisme

En essayant de se défendre de ce sentiment de honte qui fait croire à la personne qu'elle est inférieure aux autres, cette personne va s'exhiber, scandaliser par son comportement (*exemple : la personne alcoolique*) elle va être alors objet de mépris et de pitié et cela va augmenter sa honte

*Désir de plaire

Pour se protéger de sa fragile identité, la personne peut développer un « faux self ». En effet, elle va penser que la seule façon d'être acceptée de ses proches est, par exemple, de prendre soin des autres (le bon environnement dont parle Winnicott). Cette honte excessive va empêcher la personne de croire qu'elle est assez bonne pour être aimée, elle va se plier aux désirs d'autrui.

« Leur estime de soi dépend de la louange et de la critique qu'ils reçoivent des autres personnes »

R et P Potter Efron « Se libérer de la Honte .

*Négligence de soi

Elle va négliger son apparence, ses besoins, se donner des surnoms méprisants, rechercher d'autres

personnes « honteuses » .Elle va rechercher des moyens de se faire du tort (*exemple : l'alcoolique va continuer à boire pour éprouver moins de honte*).

*La dépendance et les comportements compulsifs

La honte excessive et l'addiction sont des partenaires fréquents .La personne va chercher à soulager sa douleur profonde et le vide intérieur qu'elle ressent en utilisant des aides, des objets extérieurs. Elle va penser trouver la réponse au soulagement de sa douleur en dehors d'elle-même Ce seront : les drogues, l'abus d'alcool, d'aliments, de travail , d'achats de biens de consommation , de jeu...

Normalement ,dans l'enfance , l'acceptation de la frustration se fait progressivement et l'enfant petit à petit différera la satisfaction de son désir .Il ressentira le manque , en effet, le désir de la mère va se tourner vers autre chose que lui et, c'est grâce à ce manque que l'enfant se délimite. Il passe de la fusion primitive à la reconnaissance de lui-même avec la naissance de l'imaginaire . Le langage lui permettra ensuite de mettre des mots sur ce manque.

Les personnes addictives sont souvent des « états limites » :

Elles n'ont pas pu traverser cette phase dépressive normalement. Elles ne peuvent supporter cette sensation de manque , son intensité est trop forte , trop envahissante, le moment où la mère s'éloigne a été vécu comme perte , abandon car les « objets internes » ne sont pas réconfortants ou sont « mal installés »(à cause entre autres d'une mère « insuffisamment bonne ») Elles ressentent comme un « vide intérieur » et une certaine haine de la réalité frustrante .

L'objet censé combler le manque va être constamment recherché : il y a comme une « auto thérapie » avec l'aliment , l'alcool, la drogue, le tabac, le jeu...pouvant « colmater » tous les désirs insatisfaits.

La honte intériorisée va se rencontrer chez ces personnes addictives: honte de ne pas savoir dominer, maîtriser ce besoin excessif qui devient dépendance .

Exemple : Souvent une femme obèse qui vient d'avoir une césarienne refusera toute aide du personnel soignant au « premier lever » après l'opération .Elle « ne veut pas déranger » Honte de son poids ? volonté de passer inaperçue ? peur du regard des autres sur son corps ? peur d'être jugée défailante, sans volonté ?

« Honte de se montrer : le vêtement s'avère indispensable, il voile, il masque. A l'intérieur de soi , la honte exprime la crainte de se désagrèger , de s'effriter , de se disloquer. Du côté social, elle marque l'angoisse de l'exclusion , du rejet qui réactive la détresse initiale et réveille la peur du retrait d'amour. Cette honte pathologique est parfois masquée par d'autres sentiments comme la colère, la haine et la résignation »

Catherine Grangeard :Obésité : le poids des mots , les maux du poids « »Edition Calmann-Lévy

L'alcoolique est pétri de honte, il a peur du jugement de l'autre, de son mépris, de sa pitié. Il a un Idéal du moi grandiose : il voudrait être parfait, irréprochable .Il va attribuer à l'alcool la responsabilité de sa déchéance et cela préservera pour lui l'idée qu'il est exceptionnel. L'alcool, par la sensation de légèreté, d'euphorie qu'il procure, va lui permettre d'échapper à la souffrance d'être envahi de honte .Le Moi est écartelé.

« sous l'habit du poivrot, se cache un vrai seigneur, inconnu de tous , mais dont lui seul sait l'incalculable valeur : la sienne , jamais mise à l'épreuve de la réalité , puisque toujours dissimulée derrière l'ivresse »

Les Alcooléens Jean Maisondieu Edition Bayard (1992)

*Eviter les liens sexuels

Cette honte intériorisée se retrouve quand la personne a été objet d'abus sexuels, elle ne peut alors se faire une image juste d'elle, ne peut établir de limites entre elle et les autres. Sa sexualité est « abîmée », elle aura peur d'être découverte indigne, elle évitera toute intimité.

*Mutilation de soi

La personne habitée par une honte excessive va inconsciemment « réclamer » l'échec : elle croit ne rien mériter et va penser ne pas mériter bonheur et réussite.

*La violence

La personne, par exemple, qui a été victime de violence dans sa petite enfance, va intérioriser la honte ,mais , parfois, va renouveler dans sa vie d'adulte des expériences d'humiliation et de violence. Elle pourra être elle-même violente envers ses enfants.

Moyens permettant de se distancier plus efficacement de la Honte excessive

*L'Humour

L'humour permet de soulager la gêne dans une situation honteuse. L'autodérision est la capacité de se moquer de soi-même, en ayant réussi à se distancier de ce qui suscite la honte .Ce ne sera pas un rire défensif, appelé « rire du pendu », mais un rire vrai qui s'appuie sur une partie de soi non « pétrifiée »

par le sentiment de honte et qui a la distance suffisante pour ne pas prendre à son compte le jugement humiliant.

« *Les masques de la Honte sont souvent empreintes de bouffonnerie, d'ironie qui permet de porter plus légèrement la marque infâme, de se démasquer par clivage de l'assignation honteuse* »

Masques de la Honte Jean-François Solal SPF numéro 16 (2006)

*Le militantisme

Volonté de lutter contre les différentes formes de pouvoirs qui sont à la source de violences humiliantes. Lutter contre le mépris, refuser la résignation.

*L'écriture

L'écriture permet de se projeter sur une scène imaginaire, de mettre en scène les différentes parties en conflit de soi-même. Elle permet de se décoller de l'histoire familiale, de refuser les contaminations honteuses, les répétitions et d'ouvrir d'autres possibles. L'écriture va permettre de transformer l'expérience douloureuse de la honte en la rendant communicable, en lui donnant un caractère public, en lui donnant un sens.

Nous pouvons noter des écrivains qui ont pu parler de leur honte : Primo Lévi, José Semprun, Jean-Paul Sartre.

Dans la Honte due à la Névrose de classe, le roman autobiographique va relater l'histoire du sujet, montrer sa fidélité à sa classe d'origine en parlant de ses valeurs, de son courage, des humiliations qu'elle reçoit de la part de la classe dominante. Cela va diminuer la honte que le sujet ressent à s'être élevé socialement. Le sujet a besoin de faire coexister en lui les valeurs, les idéaux des deux groupes sociaux si différents et parfois opposés. (Annie Ernaux, Albert Camus)

*Le groupe

Le groupe va aider à la résolution de la Honte qui est un sentiment très social (exemple : le groupe des alcooliques anonymes). Dans le groupe qu'il a choisi, le sujet va retrouver une sorte de matrice maternelle au sein de laquelle il se trouvera protégé et sécurisé. Il pourra parler de sa honte, ce qui va remettre celle-ci à sa juste place. Il se sentira accepté par les autres membres du groupe, semblable ni meilleur ni pire..

Cependant, certains groupes d'aide pourront avoir un effet délétère : en confortant la personne dans un sentiment de victimisation où elle ne voudra pas sortir de cet état.

3.L'ABSENCE DE HONTE

« *Il est honteux d'être sans honte* » Saint Augustin

Quand il existe chez la personne une absence de honte, il y a chez elle un dérèglement des relations sociales, elle est dépourvue de la retenue nécessaire pour vivre convenablement en société. Elle refuse d'accepter la Loi. Les relations sociales demandent un long apprentissage et l'intériorisation d'interdits, de tabous, d'usages, de convenances, de règles de politesse. Ne pas les respecter correspond à des incivilités et paraît être un manque d'éducation.

O, dans certains troubles comme dans la phase maniaque des troubles bipolaires, il y a cette absence de civilité, une perte du sens moral qui étonne, déroute, questionne et indispose l'entourage. Le malade maniaque va réaliser des actes interdits, va être irritable, arrogant et agressif avec tout le monde. Il ne va pas s'en rendre compte et ne ressentira aucune honte. Chez l'hypomaniaque (forme atténuée de la manie où l'humeur est anormalement élevée, euphorique et irritable) « *une certaine négligence des subtilités relationnelles (tact, politesse, manières) et de la sensibilité aux autres peut se manifester et compromettre l'insertion sociale. Il (elle) peut être trop direct, indélicat, blessant, graveleux* »

Manie et dépression Pr Marc-Louis Bourgeois Edition Odile Jacob 2007

Le sujet pervers ressent peu d'affect donc pas de honte, il a peu de conflit à l'intérieur de lui : Selon Bergeret (*Psychologie pathologique Edition Masson 1994*) Le pervers va réduire l'autre à un état d'objet, il ne va pas reconnaître à l'autre le droit de posséder un propre narcissisme. Il va utiliser l'autre au service de son propre narcissisme exclusivement. La précocité libidinale a été telle que pulsion et objet partiel se sont trouvés très tôt liés et l'objet total n'a pas pu être formé. Le Surmoi, instance critique et morale, n'est pas actif et le pervers va fonctionner avec un Idéal du Moi narcissique, sans culpabilité ni honte. Il éprouve des besoins compulsifs et agressifs et il passe à l'acte, il les agit. « (...)il prête à l'autre ce qui n'est pas tolérable en lui. L'autre n'est que menace vitale à détruire. (...)il est dans une problématique d'emprise avec l'autre. L'autre n'est que menace, il le nie pour exister. Il y a impossibilité d'identification à l'autre. Pour peu que l'autre soit peu sûr de lui-même, s'interroge au niveau de l'être et de sa légitimité. Les voici, l'un et l'autre, comparses et proie, l'un de l'autre(...) »

Monique Aumage : Peut-on rêver la névrosation du pervers ? in histoire de l'image en psychanalyse

Edition : L'Esprit du temps 2002

Chez les criminels pervers, on retrouve cette absence de honte. Ils sont dans le déni du côté répréhensible de leurs actes, ils développent des arguments qui vont vider ces actes criminels de leur contenu inhumain. Ils ne se sentent pas coupables et n'ont pas conscience de leur responsabilité.

« A propos des tueurs (Hutus), c'est tout à fait étonnant et aussi bouleversant de voir à quel point ils sont dénués de honte, de remords et qu'ils éprouvent seulement des regrets à cause de leur échec »

Récit de Jean Hatzfeld, journaliste au Rwanda en 1994 cité dans Les lettres de la SPF numéro 16

Quand les parents n'ont pas honte de ce qu'ils ont fait, les enfants ressentent un désarroi total : ils y a un antagonisme entre l'amour qui les lie à leurs parents et le rejet, le mépris, l'horreur qu'ils ressentent à la pensée de ce qu'ils ont fait, ils vont ainsi porter la Honte à la place de leurs parents. Ils vont ainsi ressentir une culpabilité qu'ils voudraient éviter

IV LA THERAPIE AIRE (analyse intégrative et rêve éveillé) : pour se libérer de la Honte excessive

« Tu es comme une femme en couches

Et cependant tu retiens l'instant

Et tu restes dans la douleur.

Que crains tu donc ?

Ce n'est pas à un autre être

Que tu dois donner naissance,

Mais à toi-même »

K Kierkegaard

La Honte excessive relie une situation de violence subie par le patient dans sa famille, son rapport au monde et une souffrance psychique. Son imaginaire est bloqué. Le patient n'arrive pas à s'en dégager car il ne peut symboliser à cause de cette blessure narcissique ancienne.

« Quand on a été blessé, la vie est cassée à l'intérieur, les mécanismes psychologiques ne sont plus conducteurs de vie mais deviennent destructeurs, autodestructeurs »

Les Blessures psychiques Gustave-Nicolas Fischer Edition Odile Jacob (2003)

Le patient a donc besoin du thérapeute pour sortir de la confusion : repérer dans la réalité ce qui vient de lui et ce qui vient des autres dans ce processus de dévalorisation qui l'habite.

Il va comprendre peu à peu comment des fragilités antérieures sont réactualisées dans des conflits actuels.

Dès le début de la relation thérapeutique avec un patient habité par la honte, donc très susceptible et sensible à tout jugement, il sera essentiel d'établir un lien social par une qualité de présence, d'écoute, d'empathie. Ce lien sera très fragile au début, il y aura souvent risque de gêne, de pitié et danger de « faire honte » ou d'humilier sans le vouloir car le patient honteux va être confronté à de nombreuses réactualisations de sa honte intériorisée.

« Face à la honte, le psychanalyste est plus mal à l'aise que l'anthropologue et le philosophe. Il est pris entre la banalité de l'affect qui jalonne la plupart des cures et une extrême difficulté lorsque certaines hontes envahissent la cure et que leur récurrence rend vaine l'interprétation. (...) Deux contre attitudes menacent l'analyste : qu'il soit un observateur sidéré, pris dans la spécularité honteuse, et il n'y a plus d'analyse ; qu'il ignore les enjeux de la honte, la rabatte sur la culpabilité, par exemple, et sorte indemne du transfert honteux, et il n'y a toujours pas d'analyse »

Marques de la honte, démarque du sujet Jean-François Solal in SPF numéro 16 (2006)

Une alliance thérapeutique en position d'Equivalence va permettre la traversée des souffrances obligatoirement réactualisées. Le patient va pouvoir se libérer du traumatisme, affronter l'indicible. Le thérapeute va aider son patient à lever les désignations, les étiquettes honteuses qu'il a intériorisées pour retrouver une confiance en soi, une identité propre. Le thérapeute fera preuve de compassion, celle-ci se fondant sur la capacité d'identification et d'échange. (Compassion : « souffrir avec l'autre » est une qualité de relation où le thérapeute montre au patient qu'il ressent ce qu'il vit et qu'il souffre avec lui).

Le thérapeute devra aussi cibler ce qui fait écho avec sa propre histoire de Honte dans ce que dit le patient et arriver à s'en distancier tout en endossant les effets d'un transfert honteux pour libérer le patient d'une répétition traumatique de situations honteuses. Le thérapeute aura au cours du contre transfert à analyser en profondeur les sentiments et les réactions que suscitent en lui la confrontation à la honte excessive de l'autre (sachant que dans la vie courante : elle peut faire peur, gêner, être contagieuse, être fascinante, susciter le mépris, de la pitié, du rejet, une volonté de mise à distance...).

Le thérapeute va reconnaître les souffrances , les manques de son patient et montrer et valoriser toutes les capacités , les réalisations, les créations dont le patient est capable. Petit à petit, le patient va démêler ce qui est de sa responsabilité personnelle, tous ces mécanismes de déagements mis en œuvre contre cette honte qui à présent deviennent inadaptés et ce qui vient de l'extérieur, ce qui est de la responsabilité de l'environnement (par exemple, une impossibilité de trouver du travail). Le patient habité par une honte excessive, taraudante, va osciller entre des séances où il évitera d'en parler et d'autres où il l'exprimera.

Le patient va développer un esprit critique sur sa propre destinée et une compréhension plus claire de ce qui en a déterminé le cours

Grâce à l'association libre, la parole libre et au rêve éveillé, le patient va pouvoir se libérer du traumatisme, affronter l'indicible en établissant une relation de confiance avec le thérapeute.

Chez le patient habité par la honte, il y a souvent inhibition de l'agressivité. Avec l'aide du Rêve éveillé, le patient va trouver l'expression de sa propre agressivité, il va aussi développer ses capacités d'imagination, donc d'expression et de création. Il va sortir de l'inhibition due à cette honte excessive, qui empoisonne de l'intérieur son fonctionnement psychique et rend difficile pour lui les relations aux autres.

Cette prise de conscience est augmentée avec le Rêve éveillé qui permet d'éprouver au plus profond de soi-même , de reconnaître ses émotions dans le « voir , vivre et verbaliser » du rêve éveillé , l'émotion y est vivante ; le sujet va l'éprouver, l'imaginer, la communiquer et la laisser évoluer.. Les émotions deviennent des alliées et non des ennemis (qui trahissaient en exprimant des choses que l'on ne voulait pas dire ou montrer) .Le patient osera parler de sa honte et il n'aura plus besoin de la cacher. Par exemple, Le rêve éveillé sera efficace chez un patient phobique : ce sera comme une « *thérapie d'exposition* » en imagination permettant une confrontation imaginaire avec la peur là où la charge de peur était trop forte.

« Le cerveau émotionnel ne change que dans l'action .Eviter et réfléchir ne modifiera guère la peur , il faut l' « apprivoiser » comme un animal en douceur et régularité et ne pas la brusquer »

Psychologie de la peur Christophe André Odile Jacob (2004)

Le patient va peu à peu arriver à se dégager de la honte « qui lui colle à la peau » , mettre des mots là où la honte avait engendré le silence , développer des capacités de symbolisation , opérer une restauration de son histoire , repérer et relier entre eux les différents facteurs qui ont provoqués la honte .

En conclusion

La libération de la honte excessive va consister à s'accepter soi-même tel que l'on est avec ses qualités et ses défauts, sans chercher constamment la perfection, l'exploit, la réussite. Accepter d'être comme autrui et défendre son identité face au regard de l'Autre. Retrouver le sens de sa propre responsabilité en ne se percevant plus comme victime Refuser d'intérioriser toute humiliation avilissante.

Le travail thérapeutique va permettre au patient habité par la honte de se libérer du passé, d'avoir une bonne image de lui, de faire des projets, de prendre sa vie en main, d'avoir un pouvoir décisionnel .

La libération pourra aussi se faire grâce à l'écriture, la musique, le chant, la peinture, la réalisation d'une mission militante ou la prière dans une dimension plus spirituelle, pouvant amener consolation et apaisement.

« Qui nommes tu mauvais ?

Celui qui veut toujours faire honte.

Qu'y a-t-il pour toi de plus humain ?

Epargner la honte à quelqu'un.

Quel est le sceau de la liberté acquise ?

Ne plus avoir honte de soi-même »

Nietzsche : Le Gai savoir .Gallimard

BIBLIOGRAPHIE

Ordre ?? alphabétique, ~~chronologique ??~~ à mon avis : alphabétique

Marques de la honte, démarque du sujet Jean-François Solal SPF numéro 16 (2006)

Psychologie de la peur Christophe André Odile Jacob (2004)

Les Blessures psychiques Gustave-Nicolas Fischer Edition Odile Jacob (2003)

Peut on rêver la névrotisation du pervers ? in histoire de l'image en psychanalyse Monique Aumagne :
Edition : L'Esprit du temps 2002

Les lettres de la SPF numéro 16 Jean Hatzfeld , journaliste au Rwanda en 1994 cité dans

Manie et dépression Pr Marc-Louis Bourgeois Edition Odile Jacob 2007

Les Alcooléens Jean Maisondieu Edition Bayard (1992)

Obésité : le poids des mots , les maux du poids. Catherine Grangeard Edition Calmann-Lévy

Psychologie pathologique Edition Masson 1994 Bergeret et coll

Se libérer de la honte R et P Potter Efron Inter éditions .2005.

La honte, irréductible humain Véronique Bourboulon Les lettres de la SPF numéro 16 (2006)

Honte ou trouble de la personnalité borderline .2004. Psychiat Ment Health News

Les sources de la Honte Vincent de Gaulejac Desclée de Brouwer Paris .1996.

Trois essais sur la théorie de la sexualité Freud Folio essais.1962.

La Honte entre Scham et Vergüenza Lya Tourn Les Lettres de la SPF numéro 16 (2006)

L'interprétation des rêves Freud *quelle année*

La psychanalyse de Freud à aujourd'hui Dominique Bourdin Editions Bréal. 2000.

Trois essais sur la théorie de la sexualité Freud Folio essais.1962.

La névrose de classe Vincent de Gaulejac Edition HMG(1987)

Mai 2008