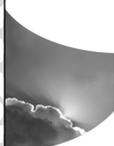


JOHN
BRADSHAW

S'AFFRANCHIR DE LA HONTE

SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS TOXIQUES ET
DES COMPORTEMENTS DESTRUCTEURS

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Céline Sinclair



Les multiples visages de la honte

La honte est un sentiment difficile à cerner car il s'élabore très tôt au début de notre vie, avant même que nous puissions recourir au langage. Ce sentiment est simplement humain et normal, mais il peut dégénérer en une véritable maladie de l'âme que j'appelle la « honte toxique ». Je distingue effectivement deux types de honte : celle, bienfaisante, qui nourrit ce qu'il y a de vivant en nous et celle, toxique, qui le détruit. Sous sa forme toxique, la honte donne lieu à une atroce impression d'être brutalement mis à nu, à une profonde scission intérieure qui se manifeste par le sentiment d'être coupé de soi-même et des autres. Elle contraint la personne vivant sous son emprise à se renier elle-même puis à dissimuler ce désaveu sous différents faux-semblants. Étant donné que la dissimulation et les faux-semblants constituent son terrain de prédilection, la honte toxique, avec son côté sombre et caché, se révèle des plus insaisissables lorsqu'on tente de l'examiner de plus près.

Par conséquent, puisque la honte toxique se terre et se présente sous différents déguisements, on doit la traquer en apprenant à reconnaître

ses multiples visages et les comportements trompeurs auxquels elle donne lieu.

La honte : une émotion humaine normale

J'ai récemment été frappé par la franchise et l'honnêteté de Broadway Joe Namath qui, au cours d'une entrevue, admettait en toute sincérité, avec une pointe de déception dans la voix, qu'il n'arrivait pas à se tailler une place de reporter sportif au sein de l'important réseau de télévision qui l'avait engagé. Il exprimait une saine honte et semblait tout à fait conscient de ce que, en dépit de ses nombreuses réalisations, il avait bel et bien des limites.

La honte en tant que permission d'être humain

Lorsqu'elle est saine, la honte nous fait prendre conscience de ce que, en tant qu'êtres humains, nous sommes, par essence, limités. *Aucun d'entre nous ne jouit et ne jouira jamais de pouvoirs illimités*, même si certains gourous modernes voudraient bien nous amener à croire le contraire en nous donnant de vains espoirs. Ce sont eux, en l'occurrence, qui s'enrichissent grâce à leurs programmes censés offrir de tels pouvoirs, pas nous. Ils nous atteignent directement dans notre faux moi et notre honte toxique. En réalité, nous, les humains, avons des limites, et comme ces limites font partie de notre essence, nous nous retrouvons aux prises avec de graves problèmes quand nous n'acceptons pas ce fait indéniable.

La honte normale nous renseigne sur nos limites. Comme toutes les émotions, il s'agit d'une énergie en mouvement qui nous pousse à satisfaire nos besoins fondamentaux, notamment le besoin de donner une structure à notre vie. Pour combler ce besoin, nous établissons les frontières qui donnent forme à notre existence et à l'intérieur desquelles nous sommes à même de vivre en toute sécurité. Ces frontières et cette forme nous rassurent et nous permettent d'utiliser notre énergie avec un maximum d'efficacité. En revanche, lorsque nous n'avons pas de frontières, nous méconnaissions nos limites et nous nous trouvons

facilement plongés dans la plus grande confusion. Désorientés, nous gaspillons beaucoup d'énergie, bref, nous perdons le nord. Nous développons des problèmes d'accoutumance parce que nous ne savons ni à quel moment nous arrêter ni comment dire « non ».

La honte normale nous maintient en contact avec la réalité, car elle nous rappelle que nous sommes essentiellement limités. *La honte normale constitue la frontière métaphysique fondamentale de tous les êtres humains.* C'est cette énergie émotionnelle qui nous signale que nous ne sommes pas Dieu: elle nous fait prendre conscience du fait que nous avons commis des erreurs, que nous en commettrons d'autres encore et que nous avons besoin d'aide. Autrement dit, elle nous donne la permission d'être humains.

La honte normale fait partie intégrante de nos forces intérieures. Elle nous fait prendre conscience de nos limites et, par conséquent, nous aide à mieux canaliser notre énergie. Elle nous donne, en fait, une meilleure emprise sur notre vie, puisque la connaissance de nos limites nous évite de nous acharner à poursuivre des buts irréalisables ou de nous entêter à vouloir changer ce que nous ne pouvons pas changer. La honte normale nous permet d'intégrer notre énergie au lieu de la disperser.

La honte et le développement de l'enfant

Selon Erik Erikson, le sentiment de honte apparaît chez l'enfant au cours du deuxième stade de son développement psychosocial. Durant le premier stade, il a besoin de jeter les bases d'un sentiment de confiance fondamentale, celui-ci devant s'avérer plus fort que son sentiment de méfiance. En examinant de plus près les caractéristiques de ce premier stade de l'évolution de l'enfant, nous pourrions mieux comprendre ensuite ce qu'est la honte normale.

Dès le début de sa vie, l'enfant a besoin de sentir qu'il peut faire confiance au monde extérieur auquel ses parents biologiques ou leurs substituts lui donnent accès. Il doit sentir qu'une personne fiable est là pour satisfaire ses besoins de façon humaine et prévisible. Pour peu que ses parents se montrent prévisibles, affectueux et qu'ils reflètent

tous ses comportements, l'enfant acquerra un sentiment de confiance fondamentale. Dans ce climat de sécurité et de confiance, il commencera à tisser des liens interpersonnels qui se transformeront ensuite en un « pont » de mutualité. Cette réciprocité sera plus tard d'une importance décisive dans l'éclosion de son sentiment du moi, puisque l'enfant est un « nous » avant de devenir un « je ». Finalement, lors de cette première étape de sa vie, l'enfant ne peut accéder à la connaissance de lui-même qu'en étant reflété par ses parents et, afin de croître, il a besoin que s'établisse un pont relationnel entre lui et ses parents.

Le pont interpersonnel

La relation entre l'enfant et le parent évolue graduellement vers un intérêt réciproque à mesure que s'établit entre eux un climat de confiance. En fait, la confiance de l'enfant se développe au fur et à mesure que croît en lui le sentiment que cette mutualité est prévisible et fiable. Corrélativement, un lien émotionnel se tisse et c'est en prenant appui sur cette alliance que l'enfant peut explorer le monde extérieur et prendre le risque de s'y aventurer. Cet attachement, qui se transforme progressivement en un pont interpersonnel entre l'enfant et le parent, constitue le fondement de la croissance et de la compréhension mutuelle. Par la suite, le pont interpersonnel se trouve renforcé par certaines expériences que l'enfant vit et dont il dépend. L'Autre, la toute première personne qui s'occupe de l'enfant, devient significatif en ce sens que l'amour, le respect et les soins qu'il lui donne sont vraiment importants. L'enfant se permet d'être vulnérable puisqu'il s'abandonne à son besoin de l'Autre.

Une fois que la confiance fondamentale s'est établie, l'enfant est capable de ressentir de la honte, une honte qui peut être saine ou toxique.

L'émergence de la honte normale

Vers l'âge de quinze mois, l'enfant commence à développer sa musculature et c'est alors qu'il doit trouver un juste équilibre entre ses

capacités à «retenir» et à «laisser aller». Son développement musculaire lui permet de trouver l'équilibre dont il a besoin pour se tenir debout et marcher, ce qui stimule son désir d'explorer et de s'aventurer. Mais pour pouvoir concrétiser ce désir, il doit passer au stade de la séparation d'avec ses parents.

De fait, Erikson soutient que, sur le plan psychosocial, la tâche inhérente à ce stade de développement consiste à découvrir l'équilibre entre l'autonomie et la honte ou le doute. On appelle souvent ce stade (qui débute vers l'âge de quinze mois et prend fin vers l'âge de trois ans) «les années difficiles», parce que l'enfant se met à explorer en touchant, en goûtant et en mettant à l'épreuve tout ce qui l'entoure. L'enfant de deux ans se révèle obstiné et ne veut en faire qu'à sa tête (mais toujours au su et au vu de ses parents). Lorsqu'il essuie un échec (à peu près toutes les trois minutes), il pique une colère noire. Au cours de ce stade, l'enfant a besoin de s'approprier les choses afin de les tester au moyen d'une répétition intentionnelle. Confronté à un monde flambant neuf, il répète certaines expériences, manifestant ainsi son besoin d'assimiler tout ce qu'il voit, entend et goûte.

Les besoins de l'enfant

L'enfant a avant tout besoin d'un parent ferme mais compréhensif qui soit à même de satisfaire ses propres besoins avec son conjoint. Ce parent — la mère, en l'occurrence — doit avoir résolu les problèmes inhérents à ses toutes premières relations et faire preuve d'un bon sens de l'autoresponsabilité. Lorsque ces conditions sont réunies, le parent peut satisfaire les besoins de l'enfant et être disponible pour lui.

En ce qui a trait à la honte saine et aux autres émotions, l'enfant a besoin d'être correctement modelé. Il a besoin que ses protecteurs lui consacrent du temps et lui prêtent attention. Par-dessus tout, il a besoin qu'ils établissent pour lui des limites claires. Ce contrôle extérieur doit être ferme mais rassurant. Parallèlement, l'enfant a besoin de sentir que le pont interpersonnel ne risque pas d'être détruit par sa

nouvelle impulsion qui le pousse à n'en faire qu'à sa tête, c'est-à-dire son récent désir d'autonomie. Dans *Enfance et société*, Erikson précise :

La fermeté doit le protéger contre l'anarchie potentielle de son sens discriminatoire qui n'est pas encore exercé, contre son incapacité à retenir ou laisser aller à bon escient.

Quand l'enfant peut se sentir protégé à l'intérieur des limites établies par des parents compatissants, quand il peut explorer, expérimenter et se mettre en colère sans craindre que ces derniers ne lui retirent leur amour – le pont interpersonnel –, il lui est alors possible d'éprouver de temps à autre une saine honte. Cette honte peut prendre la forme d'un embarras passager à la suite d'une erreur ou celle de la timidité et de la réserve en présence d'étrangers, par exemple. Par ailleurs, elle se révèle nécessaire, voire primordiale, car elle contribue à maintenir l'équilibre de l'enfant en lui fixant les limites de son autonomie nouvellement acquise. En fait, la honte saine nous avertit que nous ne sommes pas omnipotents.

Je me rappelle ce jour où, alors que je m'approchais de l'estrade pour donner une conférence sur «le désir de dépassement inhérent à la nature humaine», quelqu'un m'a discrètement fait remarquer que ma braguette était ouverte. Ma rougeur et mon embarras momentanés témoignaient de mon sentiment de honte salutaire qui me conseillait de ne pas m'emporter.

Pascal a dit ceci : «L'homme n'est ni ange ni bête, et le malheur veut que qui veut faire l'ange fait la bête.» Thomas d'Aquin, quant à lui, soutenait que l'homme est un être spirituel qui, pour accéder à la spiritualité, a besoin d'un corps. Ces deux auteurs exprimaient la même idée que le philosophe George Santayana : «Il est nécessaire de devenir une bête si l'on doit jamais être un esprit.» Nous avons besoin de cette frontière qu'est notre finitude : elle nous rappelle que nous sommes humains et non divins.

La honte et ses rapports avec l'embarras et la rougeur

Confrontés à une situation embarrassante – que ce soit en raison d'une maladresse physique, d'une sensibilité particulière face à une certaine personne ou d'une entorse à l'étiquette –, nous sommes pris au dépourvu, mis à nu sans y avoir été préparés. La présence des autres nous semble alors insupportable et nous rougissons sous l'effet d'une honte normale. La rougeur, en tant que manifestation du sentiment d'être dévoilé de manière inattendue, montre bien la nature imprévisible et involontaire de la honte. « On révèle alors involontairement ses sentiments; on se met à nu », dit à ce sujet Helen Lynd dans *On Shame And The Search For Identity*.

La rougeur est à la fois une manifestation et une image de nos limites humaines. Sous son effet, nous éprouvons le désir de nous « cacher le visage », de « sauver la face » ou de « rentrer sous terre ». Grâce à elle, nous savons que nous avons commis une erreur. À quoi nous servirait la faculté de rougir si l'erreur n'était pas foncièrement humaine? Cette manifestation d'une saine honte maintient notre contact avec la réalité en nous rappelant que nous sommes des humains essentiellement limités. Elle nous signale qu'il ne faut pas nous laisser emporter par notre désir d'exceller.

La honte et ses rapports avec la timidité

La timidité est une frontière naturelle qui nous empêche de nous révéler à un étranger, ce qui nous évite dans une certaine mesure d'être blessés par autrui. Pour la plupart d'entre nous, la perspective d'aborder un étranger se révèle intimidante. Lors de la rencontre, nous avons une conscience aiguë de nous-mêmes, nous bégayons ou nous nous exprimons de façon gauche et maladroite, ce qui peut augmenter notre embarras. Cette forme de timidité traduit une honte normale, une sorte de répugnance à se mettre à nu.

Par définition, l'étranger, c'est quelqu'un de non *familier*: il n'appartient pas à notre famille et incarne la menace de l'inconnu. Or, la timidité que nous éprouvons en sa présence nous dicte la prudence;

elle nous met en garde contre le risque d'être blessés ou mis à nu. On peut donc affirmer que cette frontière protège notre moi le plus profond. Cependant, la timidité *peut* devenir un sérieux problème lorsqu'elle plonge ses racines dans la honte toxique.

La honte en tant que besoin social fondamental

Le vieux proverbe selon lequel «Un homme seul n'est pas un homme» met en évidence notre besoin fondamental de vivre en société, d'entretenir des relations avec nos semblables. Nul d'entre nous ne peut se passer des autres, de leur aide; nul n'est assez fort pour ne pas éprouver le besoin d'amour, d'intimité et de dialogue avec autrui.

À la naissance, un lien symbiotique nous rattache à notre mère. Nous sommes un « nous » avant d'être un « je ». Cette relation originelle revêt une extrême importance. Après avoir passé une année et demie à établir un lien de confiance mutuelle, nous commençons à nous tourner vers le monde extérieur afin de mettre notre autonomie à l'épreuve et, à ce moment-là, nous avons besoin de la honte pour demeurer conscients de nos limites. Durant notre enfance, la honte et le doute nous permettent de contrebalancer notre autonomie nouvellement acquise.

Nous avons ensuite besoin de nos parents pendant une autre dizaine d'années avant d'être prêts à nous détacher du foyer. Nous ne pouvons satisfaire nos besoins sans dépendre de nos principaux protecteurs. La honte normale est là pour nous rappeler que nous avons besoin d'aide, que nous ne pouvons pas nous tirer d'affaire tout seuls. Aucun être humain ne le peut. Même quand plus tard nous parvenons à jouir d'une grande autonomie, d'une large indépendance, nous avons encore des besoins à satisfaire: aimer, croître, prendre soin de quelqu'un et lui être indispensable. La honte continue alors d'agir comme un signal salutaire en nous rappelant que nous avons besoin d'aide, d'amour et de relations affectueuses avec les autres.

Si nous ne recevions pas les signaux salutaires de la honte, nous n'aurions pas conscience de nos besoins fondamentaux.

La honte en tant que source de créativité et d'apprentissage

J'ai un jour eu l'occasion de participer à un atelier animé par Richard Bandler, l'un des créateurs de la programmation neurolinguistique (PNL), et je n'ai jamais oublié l'une des facettes de cette très profitable expérience. M. Bandler nous avait demandé de nous rappeler un moment de notre vie où nous étions convaincus d'avoir raison. Après quelques secondes de réflexion, je me suis souvenu d'un incident avec ma femme. Selon la consigne de l'animateur, nous devions nous remémorer le souvenir choisi, le découper en séquences, puis nous le projeter mentalement comme s'il s'agissait d'un film. Il nous fallait ensuite faire défiler le film à rebours avant de le reconstituer dans le désordre : mettre la séquence du milieu au début, celle de la fin au milieu, etc. Finalement, nous devions nous remémorer à nouveau toute l'expérience comme nous l'avions fait au début, mais en prêtant cette fois une grande attention aux détails et à notre sentiment d'avoir raison.

Dès que j'ai revécu mentalement l'expérience en question, je me suis rendu compte qu'elle ne véhiculait déjà plus autant d'intensité émotionnelle qu'à l'origine. De fait, il m'a été pratiquement impossible de retrouver son intensité première. Par le biais de cet exercice, M. Bandler voulait nous sensibiliser à l'une des techniques de « restructuration de notre carte du monde personnelle » appelée « travail de submodalité ». Cependant, ce n'était pas cela qui m'apparaissait comme le plus important, mais plutôt ce que M. Bandler avait dit au sujet de la créativité, que je considère comme la plus précieuse de nos ressources.

Richard Bandler avait soutenu que le sentiment d'avoir raison constituait l'un des principaux obstacles à la créativité. Lorsque nous sommes sûrs de quelque chose, avait-il expliqué, nous mettons fin à notre recherche de nouvelles informations. Car avoir raison, c'est être certain, et être certain, c'est cesser d'être curieux. Or, la curiosité et l'émerveillement se révèlent essentiels à tout apprentissage (Platon affirmait même que l'émerveillement est à l'origine de la philosophie).

Par conséquent, nous cessons de chercher et d'apprendre sitôt que nous possédons la certitude absolue d'avoir raison.

La honte saine, la conscience de nos limites fondamentales, nous empêche de nous croire omniscients. Elle nous nourrit car elle nous pousse à rechercher de nouvelles informations et à apprendre de nouvelles choses.

La honte en tant que source de spiritualité

Dans son livre intitulé *The Farther Reaches Of Human Nature*, Abraham Maslow, le pionnier de la psychologie de la troisième force, a écrit ceci :

La vie spirituelle [...] fait partie de l'essence humaine. C'est une caractéristique qui définit la nature humaine [...] sans laquelle la nature humaine ne serait pas entièrement la nature humaine.

Mais qu'est-ce que la spiritualité ? Je crois qu'elle concerne notre mode de vie et, que la vie se déploie et s'accroît sans cesse. Si bien que la spiritualité peut se définir en termes d'expansion et de croissance. Elle concerne l'amour, la vérité, la bonté, la beauté, la générosité et la compassion ; elle a quelque chose à voir avec l'intégrité et la plénitude. Elle représente notre besoin le plus fondamental, celui qui nous pousse à nous dépasser et à nous relier à l'ultime source de réalité qu'on appelle communément « Dieu ».

La honte saine constitue le noyau de la spiritualité. En nous rappelant nos limites incontournables, elle nous fait savoir que nous ne sommes pas Dieu. Elle nous indique la voie à suivre pour enrichir le sens de notre vie, elle nous fait sentir qu'il y a quelque chose ou quelqu'un de plus grand que nous. La honte saine constitue le fondement psychologique de l'humilité.

La honte toxique

Dans *Le chemin le moins fréquenté*, Scott Peck montre comment les gens souffrant de névrose ou de troubles du caractère souffrent également d'un trouble de la responsabilité :

Les uns assument trop de responsabilités; les autres pas assez. Lorsqu'ils sont en désaccord avec le monde, les premiers se croient coupables, les seconds sont persuadés que c'est le monde qui a tort.

Nous avons tous des traits de personnalité légèrement semblables à ceux des personnes souffrant de névrose ou de troubles du caractère. Le plus grand problème de notre existence consiste à déterminer et à clarifier nos responsabilités. Pour pouvoir vraiment consacrer notre vie à l'honnêteté, à l'amour et à la discipline, nous devons être prêts à nous engager vis-à-vis de la réalité, engagement qui, selon Peck, repose sur « le désir et la capacité de souffrir une continuelle remise en question ». Cette réévaluation permanente exige que nous entretenions une bonne relation avec nous-mêmes. Les êtres qui ne sont pas foncièrement humiliés jouissent effectivement de ce type de relation. Par contre, ceux qui sont rongés par la honte se révèlent de véritables ennemis pour eux-mêmes. La honte toxique, ce sentiment qui paralyse, est à l'origine des syndromes aussi bien névrotiques que caractériels.

Les syndromes de la honte névrotique

Quelle est la nature de cette honte qui vous paralyse? Par quel processus s'est-elle installée dans votre vie et qu'est-il advenu de votre honte normale au cours de ce processus?

La honte toxique, cette honte paralysante, se traduit par le sentiment envahissant que l'on est un être humain médiocre et anormal. Elle ne se définit plus du tout comme une émotion ayant pour

fonction de nous rappeler nos limites: elle devient plutôt un état d'esprit permanent, une identité en soi. Sous son emprise, on se sent totalement dénué de qualités, faible, inepte. La honte toxique consiste en une rupture du moi avec lui-même.

Cette rupture est comme une hémorragie interne. Au cœur de la honte toxique, il y a la peur de se révéler à soi-même. La personne pétrie de honte se gardera de dévoiler son moi profond aux autres, mais, de manière plus significative encore, elle se gardera aussi de se révéler à elle-même.

Si la honte toxique s'avère aussi insupportable, c'est qu'elle met douloureusement à nu l'échec présumé du moi par rapport au moi. Le moi devient l'objet de son propre mépris, un objet auquel on ne peut se fier et, en tant que tel, le sujet se perçoit comme un être indigne de confiance. La honte toxique est ainsi vécue comme un tourment intérieur, une maladie de l'âme. À partir du moment où l'on est un objet peu fiable, on est forcé de vivre en dehors de soi. La honte toxique est donc paradoxale et autogénératrice.

On peut avoir honte d'éprouver de la honte. En général, on admet qu'on ressent de la culpabilité, de la peine ou de la peur bien avant d'admettre que l'on a honte. La honte toxique donne le sentiment d'être isolé et seul dans tous les sens de ces deux termes. Un sentiment d'absence et de vide intérieur hante toujours la personne foncièrement humiliée.

Jusqu'à présent, on a très peu étudié la honte toxique, que l'on confond aisément avec la culpabilité. Freud nous en a beaucoup appris sur l'anxiété et la culpabilité, mais il a presque complètement négligé la honte.

Dans un récent article du *New York Times* intitulé «Shame Steps Out of Hiding and into Sharper Focus», Daniel Goleman écrivait ceci:

Les psychologues, convenant qu'ils en sont dépités et un peu embarrassés, concentrent tardivement leur attention sur la

honte, une émotion puissante et très répandue qui, on ne sait trop comment, a échappé jusqu'ici à l'examen scientifique rigoureux.

L'intériorisation : quand la honte envahit toute l'identité

Toute émotion peut être intériorisée et, dans ce cas, perdre sa fonction d'origine pour se transformer en un type de caractère. Nous connaissons probablement tous une « soupe au lait », une « face de carême » ou un « bonnet de nuit ». Ces trois termes dénoncent le fait qu'une émotion (colère ou tristesse) est devenue le fondement de la personnalité, a pris la place de l'identité. Ces trois types de personnes n'éprouvent pas de la colère ou de la mélancolie, elles *sont* la colère ou la mélancolie.

L'intériorisation de la honte sous-tend au moins trois processus :

- L'identification à des modèles peu fiables et pétris de honte ;
- L'assujettissement de tous les sentiments, besoins et pulsions à la honte, par suite du traumatisme subi lors d'un abandon ;
- L'interconnexion des souvenirs gravés dans la mémoire et la création de « collages de honte ».

L'intériorisation se fait graduellement, avec le temps, et tout être humain doit en combattre certains aspects. Elle a lieu lorsque les trois processus se répètent fréquemment et régulièrement.

L'identification à des modèles pétris de honte

L'identification est un processus normal qui répond au constant besoin de sécurité ressenti par l'être humain. En fait, le sentiment d'appartenir à quelque chose de plus grand que soi procure la sécurité et la protection d'une réalité plus vaste.

Le besoin de s'identifier à quelqu'un, de sentir que l'on fait partie de quelque chose, que l'on appartient à un lieu, compte au nombre de

nos besoins les plus fondamentaux. Hormis notre instinct de conservation, nul autre besoin n'est aussi impérieux que ce besoin qui se manifeste d'abord face à nos « pourvoyeurs » ou à d'autres personnes significatives, puis face à la famille, au groupe de pairs, à la culture, à la nation et au monde. La fidélité à un parti politique ou l'attachement à une équipe sportive sont des formes atténuées de ce besoin d'identification. Par le biais de *notre* équipe, nous pouvons éprouver les émotions fortes que procurent victoires et défaites. Pour ma part, j'ai été dès mon jeune âge un fervent partisan de l'équipe de l'Université Notre-Dame. Bien que je ne sois jamais allé à South Bend et que je n'aie jamais fréquenté cette université, je demeure un fan de cette équipe, avec tout ce que cela implique sur les plans passionnel et émotif : lorsqu'elle gagne, je gagne avec elle, et lorsqu'elle perd j'ai « la trouille ».

Ce besoin d'appartenance explique la loyauté, voire le fanatisme, que certaines personnes témoignent à un groupe... leur groupe.

Tout enfant s'identifie à ses parents. Mais quand ceux-ci sont profondément humiliés, cette identification marque la première étape du processus d'intériorisation de la honte.

L'abandon : la loi de la mutualité rompue

À partir du moment où l'on est délaissé, abandonné, on intériorise un sentiment de honte. Le mot « abandon » évoque précisément la perte du moi authentique et la fin de l'existence psychologique. En ce qui concerne l'enfant, il est incapable de savoir qui il est si ses parents ne le reflètent pas, surtout durant ses premières années de vie. Or l'abandon sous-tend l'absence de cet effet miroir. Les parents qui sont coupés de leurs propres sentiments (ce qui est le cas de tous les parents profondément humiliés) ne peuvent refléter et confirmer les sentiments de leur enfant.

La première période de la vie étant préverbale, tout repose sur des interactions émotionnelles. L'enfant n'a donc aucun moyen de savoir qui il est si personne n'est en mesure de refléter ses sentiments.

D'ailleurs, ce besoin de retrouver sa propre image dans le regard d'autrui demeure important tout au long de la vie. Pensons seulement à la frustration que nous pouvons ressentir lorsque nous nous adressons à quelqu'un qui ne nous regarde pas, s'agite ou feuillette son journal. Pour trouver notre identité, nous avons besoin qu'une personne significative nous voie presque aussi bien que nous nous voyons nous-mêmes.

De fait, comme le dit Erik Erikson dans *Enfance et société*, l'identité est un phénomène interpersonnel :

Le sentiment d'identité du moi est accru par la confiance que l'on acquiert qu'à son identité et à sa continuité intérieure correspond dans l'esprit des autres la même identité et la même continuité.

Parallèlement à l'absence de reflet, l'abandon sous-tend également la négligence à satisfaire les besoins de dépendance propres au développement de l'enfant, les sévices de toutes sortes et l'enchevêtrement des besoins (avoués ou cachés) des parents ou du système familial.

L'assujettissement des sentiments, besoins et pulsions à la honte

Le fait que la honte se lie aux sentiments, aux besoins et aux instincts naturels constitue un facteur clé dans la transformation de la honte normale en honte toxique. *Être ligoté par la honte, cela signifie que chaque fois que l'on éprouve un sentiment, un besoin ou une pulsion quelconques, on se sent immédiatement humilié.* Autrement dit, les forces dynamiques de notre existence humaine provenant directement de nos sentiments, de nos besoins et de nos pulsions, sitôt que ceux-ci se trouvent assujettis à la honte, nous sommes mortifiés au plus profond de nous-mêmes.

L'interconnexion des souvenirs et les « collages de honte »

À mesure que l'enfant vit des expériences humiliantes et tente de s'en protéger, il emmagasine dans sa mémoire des images en rapport

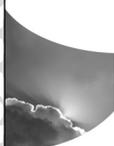


Table des matières

| | |
|--------------------|----|
| Introduction | 11 |
|--------------------|----|

Première partie : Le problème

| | |
|--|-----|
| Chapitre premier – Les multiples visages de la honte | 17 |
| Chapitre deux – Les origines de la honte toxique | 49 |
| Chapitre trois – Les cachettes de la honte toxique | 123 |

Deuxième partie : La solution

| | |
|--|-----|
| Introduction – Le processus d’extériorisation | 193 |
| Parabole – Le prisonnier et la caverne obscure | 197 |
| Chapitre quatre – Pour en finir avec la dissimulation et l’isolement .. | 199 |
| Chapitre cinq – Les douze étapes qui assainissent la honte toxique .. | 207 |
| Chapitre six – Libérez votre enfant intérieur oublié | 221 |
| Chapitre sept – Intégrez les parties de vous-même que vous avez reniées | 237 |

| | |
|--|-----|
| Chapitre huit – Aimez-vous vous-même | 259 |
| Chapitre neuf – Guérissez vos souvenirs et changez votre image de soi | 275 |
| Chapitre dix – Affrontez et changez vos voix intérieures | 299 |
| Chapitre onze – Composez avec la honte toxique dans vos relations interpersonnelles | 333 |
| Chapitre douze – Le réveil spirituel | 357 |
| Conclusion | 387 |
| Annexe: Note aux psychothérapeutes | 389 |
| Lectures | 395 |