

Serge Tisseron

Valoriser la honte, de la catastrophe à l'affiliation

La honte n'est ni la pudeur, ni la culpabilité

La pudeur est la gardienne de notre intimité. Le sentiment de pudeur témoigne du fait qu'une agression, dont le but était d'entrer dans notre corps ou dans notre psychisme, a échoué. Elle a été détournée ou contenue. La pudeur est le témoin du bon fonctionnement du pare excitation. Au contraire, la honte est la trace qu'une effraction a réussi. Autrement dit, elle prouve toujours qu'un événement réel et grave a bien eu lieu, même si on ne peut rien dire sur la génération concernée.

La culpabilité assure de pouvoir faire réparation, de purger sa faute et d'être réintégré dans la communauté. Le code civil interdit d'ailleurs de faire état en public de fautes pour lesquelles un coupable a purgé sa peine. La culpabilité est donc destinée à favoriser la réintégration du coupable dans le groupe social. Elle est un signal émotionnel *intégrateur*. Être coupable, c'est courir le risque d'une punition qui écarte provisoirement du groupe en étant assuré d'y retrouver sa place ensuite. Au contraire, être honteux, c'est être stigmatisé et marginalisé. La culpabilité est « intégratrice » alors que la honte est « désintégratrice ». Et elle l'est à la fois sur le plan social (c'est le risque de la marginalisation) et sur le plan psychique (son expérience première est celle d'une catastrophe).

La honte menace les trois dimensions de toute identité

Le caractère désintégrateur de la honte est lié au fait qu'elle menace, et parfois détruit, les trois formes d'investissements psychiques sur lesquels notre identité est bâtie : les investissements narcissiques, sexuels et d'attachement. L'expérience de honte confronte à la fois à une grave dévalorisation de soi, fait craindre de perdre l'amour de ses proches, et fait planer la menace d'une exclusion de sa communauté. Dans la honte, on craint en effet non seulement de perdre l'affection de ceux qu'on aime, mais même toute manifestation d'intérêt de qui que ce soit. C'est pourquoi la honte est toujours bordée par l'angoisse d'être retranché du genre humain, c'est-à-dire d'être confronté à un devenir non humain.

En fait, la honte est le « clignotant rouge » qui s'allume à chaque fois que nous franchissons la ligne qui sépare l'humain du non humain, et cela dans un sens comme dans l'autre. Nous ressentons la honte quand nous courons le risque de faire des choses qui nous déshumanisent. Et nous la ressentons aussi lorsque nous nous sommes éloignés, sans même nous en apercevoir, du pacte qui fonde l'humain, et que nous y revenons. Primo Levi raconte qu'au moment de la libération d'Auschwitz, des prisonniers se laissèrent mourir de honte parce que l'horreur entrevue dans le regard de leurs libérateurs leur avait soudain donné conscience qu'ils avaient franchi la ligne qui sépare l'humain du non humain.

Les phases de la honte : l'importance de la nommer

La honte provoque d'abord un état d'anéantissement psychique. Pour tenter d'y échapper, le sujet plonge dans la confusion : il ne sait plus qui il est, il se coupe de lui-même. Et dans ce drame, le sentiment vécu de honte est le premier pas sur le chemin de la reconstruction de soi. Pour deux raisons. D'abord, avoir honte, c'est voir sa honte de l'extérieur, se désolidariser d'elle, ne plus *être* honteux, mais *avoir* honte, ou même, mieux encore, comme disent les jeunes pour la mettre encore plus à distance : « avoir la honte ». C'est la première raison pour laquelle le sentiment de honte est structurant. La deuxième raison, c'est qu'avoir honte, c'est penser que les autres peuvent nous faire honte. En ayant

honte, ou peur qu'on me fasse honte, je me réintroduis dans un circuit social dans lequel les autres font attention à moi. Je m'imagine retrouver une place dans ma communauté.

La reconnaître derrière ses masques.

La honte est si catastrophique qu'on fait tout pour l'aménager. C'est pourquoi elle se cache souvent sous des masques sous lesquels il faut la reconnaître. Certains de ces aménagements sont catastrophiques, comme la résignation, les comportements d'échec qui évoquent un pseudo masochisme, la tendance à faire honte aux autres et la fausse culpabilité, celle qui est destinée à se cacher à soi-même sa honte. Et cette culpabilité là est évidemment sans fin puisque sa cause véritable est ailleurs. Parmi les aménagements structurants, il y a l'ambition, l'indignation, et l'humour bien sûr. Mais il existe encore une troisième façon de gérer la honte : c'est de la déplacer. On ne change rien à la honte, mais on lui donne une cause différente de celle qu'elle avait initialement.

Aucune honte ne prouve rien

Aucune honte ne prouve rien sur ses causes, ni sur la génération concernée. On peut en effet avoir honte pour des actes qu'on a commis soi-même, mais aussi pour des actes dont on a été le témoin, et même, parfois, le témoin impuissant, et, bien sûr pour des actes dont on a été la victime. On peut aussi avoir honte pour un autre, à commencer par les enfants qui ont honte de l'appartenance sociale de leurs parents, de leur alcoolisme ou même de leur apparence. Enfin, on peut avoir honte sans savoir pourquoi par solidarité avec des gens que l'on ressent comme honteux. Lorsque, dans une famille, il existe une honte que les parents ont vécue et qu'ils cherchent à tenir secrète vis-à-vis de leurs enfants, il n'est pas rare que ceux-ci la pressentent et qu'ils... aient honte de la honte qu'ils imaginent à leurs parents. Ils finissent parfois par devenir honteux sans en connaître la raison. Mais comme cette situation est particulièrement inconfortable, ces enfants s'inventent rapidement une « bonne » raison d'avoir honte. Ils peuvent alors, par exemple, se sentir poussés à des actes délictueux comme pour justifier, à leurs propres yeux, la honte qu'ils éprouvent.

Cette attitude permet de comprendre comment une honte familiale dont l'origine est inconnue peut alimenter des pratiques honteuses, toxicomaniaques, délinquantes ou sexuelles par exemple : il est moins difficile d'avoir honte de comportements qu'on revendique que d'une honte familiale qu'on ressent, mais dont on ignore la cause. Quand la honte ne peut pas être effacée, sa cause peut toujours être travestie !

Valoriser la honte

Le devenir spontané de la honte est rarement favorable. Il en résulte souvent des évolutions catastrophiques comme la résignation ou des comportements auto destructeurs qui font croire à tort à l'existence d'un masochisme. Le travail sur la honte consiste d'abord à comprendre qu'elle n'est ni dans l'individu qui la ressent, ni dans le groupe qui la lui impose, elle est entre les deux, comme une réalité à la fois psychique et sociale. C'est dans ces deux composantes que le clinicien, mais aussi le travailleur social doivent l'identifier, l'accompagner et la rendre « utile ». La reconstruction psychique a rapidement des effets sur la socialisation et les progrès dans celle-ci ont des effets psychologiques. Le travail porte sur la reconnaissance du sentiment de honte, l'exploration des conflits familiaux et généalogiques et la valorisation des émotions (comme la colère) qui étaient masquées par la honte. C'est à cette condition seulement que les expériences ayant pu entraîner des hontes paralysantes et destructrices peuvent devenir positives et structurantes pour le sujet et par contre coup pour le groupe dont il fait partie.

Giving shame its due, from devastation to affiliation

Shame is neither modesty nor guilt

Modesty is the guardian of our privacy. When we experience modesty, it is proof of the failure of an attempted act of aggression, be it physical or psychological. Modesty shows that the threshold of excitation is functioning correctly. Shame, on the other hand, is the sign that such an attempt has succeeded. In other words, it always proves that a real and serious event has taken place, even if we can say nothing about its origins.

Guilt allows us to make reparation, to expiate our sins and be reintegrated into the community. Civil law forbids the public outing of faults for which a guilty party has already made reparation. Guilt thus serves to favour the reintegration of the guilty party into the social group. It is an *integrative* emotional signal. To be guilty is to run the risk of a punishment that temporarily excludes us from the group, while resting assured of the possibility of future reintegration. To be shamed, on the other hand, is to be stigmatised and marginalised. Guilt is “integrative”, whereas shame is “disintegrative”. Moreover, shame has this quality both on the social front (risk of marginalisation) and the psychological front (it is primarily experienced as a catastrophe).

Shame threatens all three dimensions of one’s identity

The disintegrative dimension of shame is tied to the fact that it threatens, and sometimes destroys, the three forms of psychical investment upon which our identity is based: narcissistic, sexual and affective investment. The experience of shame sets before us a severe devaluation of the self, the fear of losing the love of those close to us, and the threat of exclusion from our community. In shame, we indeed fear not only losing the affection of those we love, but also any sign of interest on their part. This is why shame is always paired with the anguish of being excluded from humankind; in other words, being faced with becoming nonhuman.

In fact, shame is the “flashing red light” that turns on every time we cross the line separating the human from the nonhuman in either direction. We feel shame when we run the risk of doing things that dehumanise us. We also feel it when we have strayed, even unintentionally, from the pact that makes us human, and then return. Primo Levi relates that upon the liberation of Auschwitz, some prisoners died of shame because the horror they perceived in the eyes of their liberators suddenly made them aware of having crossed the line separating the human from the nonhuman.

The phases of shame: The importance of calling it by name

Shame first provokes a state of psychical annihilation. In trying to escape from this state, the subject is thrown into a state of confusion: he no longer knows who he is; he is cut off from himself. In this drama, the sense of shame is the first step towards the reconstruction of the self, for two reasons. First, to be ashamed is to see one’s shame from the outside, to dissociate oneself from it, to no longer *be shameful*, but rather to *be ashamed*, or better yet, as young people say to distance themselves even more from the feeling: « avoir la honte ». This is the first reason why the sense of shame is formative. The second reason is that to be ashamed is to believe that others can shame us. By being ashamed, or fearing shame, we make our way back into a social circle in which others pay attention to us: we imagine regaining a place in our community.

Recognising shame behind its masks

Shame is often so catastrophic that we would do anything to adjust to it. For this reason, it often hides behind masks beneath which we must be able to recognise it. Some of these adjustments are catastrophic, such as resignation, defeatist behaviours evoking pseudo-masochism, the tendency to shame others and false guilt designed to conceal one's shame from oneself. This guilt is of course endless, as its true cause is elsewhere. Among the possible formative adjustments are ambition, indignation, and of course humour. However, there exists a third mechanism for dealing with shame: displacement. This does not alter the sense of shame, but gives it a different cause than it initially had.

Shame never proves anything

No shame may be assumed to speak to its own causes, nor to the behaviours it spawns. One may be ashamed of acts one has committed oneself, but also of acts one has witnessed, albeit as a helpless witness, and of course of acts of which one is victim. One may also feel empathic shame, as is for example the case of children who are ashamed of their parents' social status, their alcoholism or even their appearance. Last but not least, one may be ashamed without apparent reason by identification with people one perceives as being shamed. When, within a family, the parents have experienced shame that they try to conceal from their children, it is not uncommon that the children sense it and... are ashamed of their parents' perceived shame. They sometimes end up being ashamed without knowing why, but as this situation is particularly uncomfortable, these children quickly invent a "good" reason for being ashamed. For example, they may feel driven to criminal behaviours in order to justify, in their own eyes, the shame they feel.

This attitude allows us to understand how a familial shame of unknown origin can feed into shameful practices such as drug addiction, delinquency and sexual behaviours: it is easier to be ashamed of behaviours for which one claims responsibility than of a familial shame which one acknowledges without knowing its cause. While shame may be indelible, its roots can still be disguised!

Giving shame its due

The spontaneous development of shame is rarely favourable. It often results in catastrophic evolutions such as resignation or self-destructive behaviours that can be mistaken for masochism. The treatment of shame begins with understanding that it exists neither solely within the individual who feels it, nor within the group who imposed it upon him, but somewhere between the two, as both a psychological and a social reality. It is through these twin elements that clinicians and social workers must identify, accompany and transform this feeling into a "useful" emotion. Psychological reconstruction quickly affects socialisation, whose progress in turn has psychological effects. Treatment deals with acknowledgement of the sense of shame, exploration of familial and ancestral conflicts and the recovery of emotions (such as anger) that were masked by shame. It is only in this way that experiences which have led to crippling, devastating shame can become positive and formative for the subject and, indirectly, for the social group to which he belongs.