

Dans ma pratique professionnelle thérapeutique j'ai dû faire face aux difficultés des personnes en situation de handicap et de leurs familles. J'ai souvent rencontré des sentiments de honte, certes non justifiés, mais bien présents et source de grande souffrance. Aussi, ai-je pris ici le temps de faire un tour d'horizon autour du concept de honte.

LA HONTE

« On ne se débarrasse jamais de son histoire quand celle-ci nous fait honte. On se bat avec elle, on se bat toujours, et la seule façon de gagner est de se battre encore, de faire avec elle, de la reconnaître, de chercher sans cesse à la désigner, à la nommer, à la débusquer lorsqu'elle se masque pour nous ramener à elle. »

Mohamed Mbougar Sarr

Edgar Morin vient de mourir à cent et quatre ans. Cet homme, à l'œuvre protéiforme, était philosophe, écrivain, sociologue etc. A quelques semaines de sa disparition, il répondait à une interview avec une connaissance pointue de la situation du monde, une lucidité étonnante, un esprit critique intact. Celui qui a développé la méthode de la pensée complexe, a souvent parlé de honte. Face aux horreurs de l'histoire, aux guerres, aux destructions, Morin a exprimé l'idée poignante d'avoir parfois « honte de son espèce », qu'il qualifie d' « obscène ». Le concept de pensée complexe lui fait dire que l'humain porte en lui le pire comme le meilleur. Sa lucidité l'oblige à regarder en face cette part d'ombre et de cruauté qui nous habite tous, mais ça ne l'empêche pas de se sentir appartenir à cette humanité qu'il critique. C'est ce qui fonde aussi son engagement et son espérance.

Mais, qu'est-ce que la honte ? on pourrait dire de manière très brève que c'est une émotion, liée à une atteinte à l'image de soi et au lien avec les autres.

La honte a longtemps été peu étudiée du moins dans le vaste champ des sciences humaines. Les émotions ont une place variable et fluctuante dans la littérature, la sociologie, la psychologie et même dans l'histoire.

Mais, depuis les « trauma-studies » issues du champ psychanalytique, elles sont évoquées, projetées et bientôt analysées par les sociologues, anthropologues, linguistes et historiens qui se penchent, pour cela, sur la psychologie des foules et de l'individu. Elles envahissent toutes les sciences humaines et montrent l'importance du traumatisme et la relation entre traumatisme individuel, collectif ou culturel. Certes, le trauma n'est pas une émotion, mais il en génère en quantité et sous toutes ses formes : la colère, la tristesse, la peur... et la honte. Quant à la psychologie, elle n'a jamais cessé de s'y intéresser de multiples manières.

Honte individuelle, honte groupale, honte sociale, honte culturelle, toutes sont liées. Elle occupe une place particulière car si on en parlait peu, c'est sans doute que son évocation risquait de « rouvrir les plaies » comme le dit Jean-Claude Vimont, historien français qui a beaucoup écrit sur les prisons et l'univers carcéral. Il parle surtout de la honte des détenus, évoque sa dimension individuelle, mais aussi sa dimension collective. La honte, dans ce cas particulier, d'avoir été mis au ban de la société et d'appartenir à un groupe socialement

réprouvé. La honte qui rejaillit sur la famille, même si celle-ci n'est pas délinquante. Donc l'individu, comme le groupe, « porte » la honte et on en parle peu pour préserver sa tranquillité, fuir la souffrance, éviter le mépris ou le jugement et sauvegarder l'ordre social ou familial.

LA LITTÉRATURE

Dans la littérature française, les exemples d'auteurs qui évoquent la honte et qui en font parfois le cœur de leurs écrits sont légion. Quelques exemples : Jean Genet, Jean-Paul Sartre et Albert Camus ont tous abordé la honte dans des romans ou dans des essais.

Jean Genet, au parcours personnel marginal et délinquant, parle de la honte comme d'une sorte de négatif de la fierté bourgeoise. Plutôt que de la subir, il s'en prévaut et en fait un outil de provocation, une force. Dans son roman « Journal d'un voleur », la honte, la trahison et même le crime apparaissent comme des vertus ! Dans « Notre-Dame des fleurs », elle est traitée sur les modes à la fois sexuel, social et moral en mettant en scène, un homosexuel, un très jeune assassin et d'autres personnages complexes mais tous assez interlopes et hors des normes sociales habituelles. Il veut brouiller les pistes des codes de la bourgeoisie bien-pensante. Chez Genet, la honte est assumée et même brandie comme un défi à la morale bourgeoise.

Albert Camus évoque la honte qu'il ressent de sa condition sociale modeste quand il arrive à l'école. Alors que sa famille est pauvre et illettrée, il y découvre des enfants de son âge issus d'autres milieux, des familles instruites et policées qu'il ne connaît pas. Dans « L'Étranger », la honte est traitée en creux. Meursault n'a honte de rien. Cet homme est cynique, refuse l'hypocrisie sociale et sort volontairement des codes, un peu comme chez Genet mais sans la provocation. On peut se demander ce que Camus voulait montrer avec un tel « héros » à qui la honte est totalement étrangère. Je fais le pari qu'à la fois, il rêvait d'être, comme Meursault, libéré de la honte, mais il décrit ainsi un parfait psychopathe. Dans « La Chute » que la honte est centrale, présente tout au long du livre. Passant sur un pont, le héros n'a pas porté secours à une jeune femme qui se noyait et sa lâcheté le poursuit et l'envahit d'une honte si profonde qu'il n'y a plus de place en lui et dans sa vie que pour ce sentiment.

Jean-Paul Sartre, dans « Huis-Clos », fait de la honte le sentiment qui fonde l'enfer des différents personnages. C'est là qu'on trouve la phrase « L'enfer c'est les autres ». Mais c'est surtout dans son essai « L'être et le Néant » qu'il parle très explicitement de la honte. « La honte dans sa structure première est honte devant quelqu'un. Je viens de faire un geste maladroit ou vulgaire : ce geste colle à moi, je ne le juge ni ne le blâme, je le vis simplement (...). Mais voici tout à coup que je lève la tête : quelqu'un était là et m'a vu. Je réalise tout de suite la vulgarité de mon geste et j'ai honte. (...) J'ai honte de moi tel que j'apparais à autrui. Et, par l'apparition même d'autrui, je suis mis en demeure de porter un jugement sur moi-même comme sur un objet, car c'est comme un objet que j'apparais à autrui. Mais, pourtant, cet objet apparu à autrui, ce n'est pas une vaine image dans l'esprit d'un autre. Cette image en effet serait entièrement imputable à autrui et ne saurait me « toucher ». Je pourrais ressentir de l'agacement, de la colère en face d'elle comme devant un mauvais portrait de moi, qui me prête une laideur ou une bassesse d'expression que je n'ai pas ; mais je ne saurais être atteint

jusqu'aux moelles : la honte est, par nature, reconnaissance. Je reconnais que je suis comme autrui me voit ». (L'Etre et le Néant, p. 265-266)

Récemment, elle est au cœur de l'écriture d'autres auteurs : Edouard Louis, Sorj Chalandon et Annie Ernaux qui en a fait le titre d'un de ses romans : « La Honte ».

Dans l'œuvre d'**Edouard Louis**, la honte est omniprésente. L'homosexualité est source de honte car vécue comme une anomalie dans le miroir que la société lui renvoie, aussi bien son père que le village, l'école ou les copains. Il a honte d'être un enfant gay dans un milieu hostile, mais il a aussi honte de son village, de son milieu familial très populaire, de ses parents peu instruits, de sa mère soumise et de son père violent. Il se vit comme un transfuge de classe car il s'éloigne très tôt du monde de son enfance. Et il a à la fois honte de sa famille et honte d'avoir honte, phénomène classique.

Il transforme cette honte en arme politique, comme Genet. Il dénonce la violence étatique, l'extrême droite et ses méthodes. Il utilise la littérature pour analyser les mécanismes sociaux de domination et de pauvreté, influencé en cela par Bourdieu. On peut poser l'hypothèse qu'il a fait de l'écriture sa psychothérapie.

Ainsi, après « En finir avec Eddy Bellegueule » où il règle ses comptes avec l'intolérance sociale pour l'homosexualité et avec la discorde familiale, il s'attaque à d'autres sujets mais reste dans sa famille. Tous ses livres ont un caractère autobiographique. Avec « Qui a tué mon père ? », il tente de sortir du sentiment de honte en se faisant l'avocat de cet homme diminué par un accident de travail. Il cherche à effacer la honte.

En 2021, il consacre un livre à sa mère « Combat et métamorphoses d'une femme ». Celle qui était pauvre et soumise à des partenaires violents décide de se libérer de cette emprise qu'il décrit en observateur. Il pense qu'il n'y est pour rien. Pourtant, ici aussi c'est une sorte de réparation. Il montre sa mère sous un jour positif. Elle qui était passive et résignée semble devenue actrice de sa vie. Cet ouvrage est comme une excuse d'avoir eu honte d'elle : effacer la honte dans la narration positive du parcours maternel.

Il y aurait encore beaucoup à dire de cette mère dont la métamorphose doit aussi beaucoup au fils. Elle a critiqué le premier livre de son fils. Elle a dû avoir honte de l'image d'elle dans ce premier roman qui a pu la pousser à changer sa vie.

Chez **Annie Ernaux**, la honte est le moteur central. Elle y revient dans quasi tous ses romans qui ont aussi une dimension autobiographique. Comme Edouard Louis, elle se vit comme une transfuge de classe. Ses études, son métier, son parcours, tout l'éloigne de son milieu d'origine. Elle ressent de la honte pour cette famille, si loin de ce qu'elle est, et, en même temps, elle a honte de les trahir. Ce sentiment est ici aussi à double sens et place l'écrivaine dans une situation inextricable. Il n'est pas étonnant que ce soit devenu le cœur de ses écrits. Dans « La honte » elle relate une scène où son père a failli tuer sa mère un jour de juin, événement qui l'a hantée toute sa vie bien que tout soit rentré dans l'ordre très rapidement et que ce ne se soit jamais reproduit. Elle raconte ensuite diverses anecdotes où la situation l'avait renvoyée à sa classe de gens simples. Elle écrit : « Il était normal d'avoir honte, comme d'une conséquence inscrite dans le métier de mes parents, leurs difficultés d'argent, leur passé d'ouvriers, notre façon d'être. Dans la scène du dimanche de juin. La honte est devenue un mode de vie pour moi. A la limite, je ne le percevais même plus, elle était dans le corps même ». (La honte, p.140)

Sorj Chalandon, lui, est en révolte contre un père brutal, antisémite, mythomane et violent ; il fuit le domicile familial à 17 ans pour vivre presque un an dans la rue et la quittera grâce à des militants politiques qui sympathisent avec lui et qui l'aident à sortir de la précarité. On peut penser qu'il a eu honte de cette période de sa vie car il n'en parlera qu'après avoir écrit 12 romans !

Quand il écrit « L'enragé », histoire d'un enfant maltraité et mal aimé, devenu délinquant et envoyé au bagne, il s'identifie à Camille, un jeune héros particulièrement fragile. Il le décrit comme « l'enfant de la honte, caché par la justice aux yeux des braves gens, par lâcheté, par paresse, par bêtise ».

Un autre sujet de honte : la collaboration de son père avec les nazis. Il a porté l'uniforme allemand et a été condamné. Pourtant ce père, qu'il qualifie de mythomane, racontait un faux passé de résistant, noyant la vérité sous des récits multiples tous plus faux les uns que les autres. Ce n'est qu'après sa mort que son fils a eu accès à son dossier judiciaire et qu'il a appris la vérité. Il écrit alors un roman intitulé « Enfant de salaud ». Cette expression, entendue dans son enfance mais de manière presque subliminale, lui est revenue quand il a appris la vérité.

Ce qui est surtout abordé par ces auteurs, c'est la honte sociale qui est liée aux milieux, aux « classes », aux appartenances involontaires. Il existe d'autres hontes sociales comme celle liée au handicap ou à la maladie mentale. Le sujet se perçoit comme « mauvais » en raison de sa différence et ce sentiment est aussi celui des parents, de la famille et même de certains soignants. La société renforce ce sentiment, ne sachant comment se comporter devant cette « anomalie », elle manifeste de la gêne et préfère s'éloigner de ces personnes, les excluant ainsi du groupe.

LA SOCIOLOGIE

La sociologie naissante au siècle passé se penche sur la honte avec, notamment, Goffman, Gaulejac, Bourdieu.

Erving Goffman, sociologue américain, s'est surtout attaché à travailler sur le concept de stigmaté qu'il définit comme « un attribut qui empêche une personne d'être acceptée pleinement par la société ». Pour lui, la honte naît dans l'interaction sociale qui souligne l'écart entre ce que l'individu est ou montre, le rôle attendu qu'il joue et celui qui est attendu de lui. Il ressent de la honte si son identité est disqualifiée par un stigmaté.

Si la honte n'est pas un focus, on voit qu'elle est présente dans ses théories comme une conséquence du choc entre stigmaté et société. Il consacre un ouvrage à la maladie mentale, *Asiles* en 1961, et un autre au handicap, *Stigmatés* en 1963.

Un autre sociologue, **Vincent de Gaulejac**, s'est davantage intéressé à la honte dans ses essais « Névrose de classe » (1987) ou, encore plus explicitement, dans « Les sources de la honte » (1996).

Selon lui, la honte est un fait social total qui relie la souffrance individuelle au contexte familial, social et culturel. Il observe, analyse, dissèque la honte. L'objectif annoncé est de briser le

cercle du silence qui entoure la honte en favorisant une meilleure compréhension et une meilleure approche de ses multiples facettes. Il parle des « violences humiliantes » et du regard méprisant qui sont des catalyseurs de la honte. Pour lui, « derrière la honte se cachent des trésors d'amour, de sensibilité et d'humanité qui n'arrivent pas à s'exprimer ».

Il n'est pas un sociologue du handicap ou de la maladie mentale, mais il analyse le handicap au travers du lien entre la souffrance intime et le regard social, avec, notamment, les notions de honte et d'exclusion, soulignant là aussi le décalage entre l'identité vécue et les standards de la société.

Pierre Bourdieu

Sociologue majeur du XXème siècle qui a surtout écrit sur la pauvreté et les dominations, il a abordé la honte dans son « Esquisse pour une auto-analyse » (ouvrage posthume). C'est « une émotion corporelle (honte, timidité, anxiété, culpabilité, ...) ». Elle se trahit dans des manifestations visibles, comme le rougissement, l'embarras verbal, la maladresse, le tremblement, autant de manières de se soumettre, fût-ce malgré soi et *à son corps défendant*, au jugement dominant, autant de façons d'éprouver la complicité souterraine qu'un corps qui se dérobe aux directives de la conscience et de la volonté entretient avec la violence des censures inhérentes aux structures sociales. ».

Son œil de sociologue est intéressant mais ne se détache jamais de son sujet de prédilection : la lutte des classes, les rapports de domination. Ainsi, il pense que le sujet est complice de sa propre soumission même s'il essaie de combattre les mécanismes de domination. Selon lui, le sujet ne peut se soustraire au regard humiliant et au jugement dominant. Le vocabulaire qu'il trahit sa formation et l'y assigne.

Dans cet écrit, il cherche à se rapprocher d'un monde dont il s'était éloigné par son statut d'universitaire. Il dit que ça lui « permet une réconciliation avec des choses et des gens dont l'entrée dans une autre vie m'avait insensiblement éloigné... C'est toute une partie de moi qui m'est rendue... parce que je ne pouvais la nier en moi qu'en les reniant eux, dans la honte d'eux et de moi-même ».

Pour dépasser la honte, Bourdieu prend le masque du chercheur. Pour mieux accéder à ses émotions, pour les libérer même, il se sert d'un langage objectif et d'une méthode scientifique. Il cache le moi honteux et cherche à le protéger d'un regard malveillant en imposant le regard ethnographique. Pour accéder à l'authenticité des retrouvailles, la honte se montre sous un masque bienveillant.

Il ne s'est pas spécifiquement intéressé au handicap mais ses concepts sont des outils utiles pour analyser ce type de situation.

LA PSYCHOLOGIE

La honte occupe une place importante en psychologie.

Freud n'a pas consacré d'ouvrage à la honte même s'il y revient souvent dans ses ouvrages, notamment dans Totem et tabou où la honte est une barrière constitutive du tabou. Dans

L'interprétation des rêves, un des rêves récurrents est de se trouver mal vêtu ou même nu en public, avec un fort sentiment de honte. Son avis sur celle-ci a évolué au cours du temps. En résumé, il la voit comme une barrière psychique contre le narcissisme et les pulsions sexuelles. Il lui attribue une certaine utilité dans le paysage psychique et s'attarde peu sur la souffrance parfois insupportable qu'elle induit.

Lacan aborde la honte de mille manières ce qui rend ses apports théoriques d'une grande densité et difficiles à résumer. Il n'en parle que dans une seule leçon de son séminaire « L'envers de la psychanalyse », en 1970, mais le texte, touffu, alimente la réflexion sur le sujet sans du tout vider la question. Pour lui, avoir honte est le signe que le sujet préserve encore une part de dignité et de secret. Ici aussi, c'est l'aspect utile qui est retenu. Il considère la honte « non comme un affect psychologique, mais comme un affect éthique, indice d'un rapport du sujet au réel.

Jung non plus n'a pas écrit de livres sur la honte. Et il aborde ce sujet de manière rare et brève dans ses premiers travaux pour s'en éloigner complètement ensuite. Il n'y revient que très vaguement dans son autobiographie. Pour lui, la honte est une émotion destructrice. Il s'est intéressé à d'autres concepts, notamment l'ombre et l'individuation. La honte est comprise dans le concept de l'ombre, censée couvrir les parts inavouables de notre personnalité, la partie refoulée. C'est une manière indirecte d'évoquer la honte. Sa position est très différente de celle des deux précédents.

La plupart des psychanalystes affirment que la honte joue un grand rôle dans les récits de leurs patients. On peut observer qu'elle est présente dans beaucoup de séances de manière explicite ou implicite.

C'est un facteur déterminant qui amène le patient en thérapie, même si c'est rarement exprimé comme tel. En effet, rares sont les individus qui consultent en annonçant vouloir traiter une problématique de honte. Le plus souvent, d'autres motifs de consultation sont amenés comme le fait de se sentir mal dans sa peau, envahi, ridiculisé, méprisé, etc. Autant de mots qui doivent alerter le thérapeute.

Si la honte en psychothérapie est rarement un phénomène explicite au début du processus thérapeutique, elle revient beaucoup dans les entretiens individuels, mais aussi comme élément de groupe. Elle sous-tend souvent les secrets de famille, si nombreux. On cache des événements ou des personnes par honte, parce que la révélation du secret jetterait la honte sur la famille et sur la personne. Mais si les transmissions transgénérationnelles enfouissent la cause, les descendants intériorisent la honte sans en connaître la source.

Car la honte peut être un héritage. Nous sommes tous habités par des événements familiaux vécus par notre lignée et, le plus souvent, sans en avoir aucune connaissance consciente. Les faits sont non seulement vieux, parfois oubliés et même parfois enfouis dans un secret.

La honte transforme l'être-sujet en être-objet. Le sujet pense et agit, l'objet subit et perd le pouvoir sur lui-même.

Elle suppose un autre, réel ou imaginaire, un témoin devant qui le sujet se sent mauvais, lâche ou tout au moins non conforme à l'idée qu'il se fait de lui-même ou aux normes du milieu qui l'entoure. En ce sens et selon Serge Tisseron, si la honte tue, la honte sauve aussi. Elle sauve le lien avec les autres car tant qu'il y a honte, l'autre existe.

Quand le sujet se sent démasqué, mis à nu, vu comme il n'aurait jamais voulu se montrer, il ressent un désir de dissimulation et de retrait du contact.

On peut trouver étonnante cette position qui paralyse alors que c'est le sujet qui projette sur l'autre une opinion ou un jugement négatif que ce dernier aurait sur lui. En réalité, ces opinions ou jugements qu'on suppose ne sont pas toujours sans fondement car ils peuvent être, par exemple, une attente des parents ou ils sont basés sur des codes connus de part et d'autre : c'est le cas d'attentes de certains comportements religieux ou de manières codées dans certains milieux. C'est aussi le cas de beaucoup d'ados qui se retirent de toute vie familiale par honte de ne pas répondre aux attentes des parents ou qui refusent d'aller à l'école qui leur renvoie une mauvaise image d'eux ; dans les deux cas, la honte les submerge.

Il arrive aussi que ces codes ne soient pas connus des deux parties ou que celles-ci obéissent à des attentes fort différentes. Mais le fait qu'ils aient cours dans le contexte de celui qui se sent honteux suffit. Par exemple, dans beaucoup de pays asiatiques, il est très mal vu de dire non ou de ne pas apporter de réponse satisfaisante à son interlocuteur. On assiste alors à des situations cocasses où la personne interpellée invente une réponse quelconque (par exemple, le chemin pour trouver la gare ou un hôtel) qui amène l'étranger à un mauvais endroit mais qui permet à l'autochtone de « garder la face ». Certes l'étranger aurait préféré un « je ne sais pas » plus honnête selon lui. Mais ceci aurait couvert de honte son interlocuteur. Et la honte, on la fuit.

Annie Ernaux, dans ses livres, montre bien que la honte surgit chez elle quand elle prend conscience des différences entre son milieu et l'école, les autres gens, etc. Auparavant, elle ignore ce sentiment « Je vivais à douze ans dans les codes et les règles de ce monde, sans pouvoir en soupçonner d'autres » (La honte p. 64). Elle situe ce moment à ses douze ans, année d'une prise de conscience douloureuse de n'être pas « comme les autres » ou, tout au moins comme certains autres auxquels elle devrait appartenir puisqu'elle parle et écrit comme eux « en bon français » et qu'elle fréquente leur école. Après la scène si marquante pour elle, elle écrit « Je suis devenue indigne de l'école privée, de son excellence et de sa perfection. Je suis entrée dans la honte. »

Le pire dans la honte c'est qu'on croit qu'on est seul à la ressentir » (La honte p.116). Il y a le sujet honteux et « les autres » qui forment une entité par le fait même qu'on s'en exclut. On en fait un tout alors qu'ils sont tous différents, constitués de groupes différents et d'individus variés. Dans sa chanson « Les vacances au bord de la mer », Michel Jonasz dit : « *On allait au bord de la mer, avec mon père, ma sœur, ma mère. On regardait les autres gens, comme ils dépensaient leur argent...* ». Les autres gens, dit-il, comme si seulement lui et sa famille étaient concernés par le manque de moyens. Il se croit seul dans ce cas.

Ce renvoi à une forme de solitude est très souvent exprimé par les patients qui se sentent exclus, qui s'excluent eux-mêmes d'un groupe, d'une famille, d'une relation, etc. Et c'est là qu'est leur souffrance.

Dans le cas des transfuges de classe, au sentiment de ne pas « convenir », de n'être pas du monde intégré (ou du moins qu'on veut intégrer) s'ajoute la culpabilité de faire mal aux siens, d'être mauvais parce qu'on en a honte.

Annie Ernaux, voguant de la honte à la colère avec une bonne dose de culpabilité, déclare en parlant de ses parents : « C'est leur faute si...tant pis pour ce que disent les profs sur les

parents. J'étais un petit monstre, une sale gamine, perdue tout au fond... Je les haïssais tous les deux, j'aurais voulu qu'ils soient autrement, convenables, sortables dans le véritable monde. » (Les armoires vides p.111)

Et, au détour d'un autre texte, elle ajoute « Je n'attends rien de la psychanalyse ni d'une psychologie familiale dont je n'ai pas eu de peine à établir les conclusions rudimentaires depuis longtemps, mère dominatrice, père qui pulvérise sa soumission en geste mortel, etc. Dire « il s'agit d'un traumatisme familial » ou « les dieux de l'enfance sont tombés ce jour-là » n'entame pas une scène que seule l'expression qui m'est venue alors pouvait rendre, « gagner malheur » (en normand, devenir fou ou malheureux pour toujours, suite à un effroi). Les mots abstraits restent au-dessus de moi. » (La honte p.32)

Voilà une position qui peut paraître à la fois étrange et éclairante. La honte étant honteuse, comment en parler ? Beaucoup de patients déclarent « J'avais envie d'aller me cacher » ou « j'aurais voulu rentrer sous terre ». Comment parler dans ce cas ? Boris Cyrulnik intitule d'ailleurs son livre sur la honte « Mourir de dire : La honte », comme si parler était synonyme de mort.

On voit fréquemment le sujet enfermé dans la honte et semblant se heurter, comme une abeille contre la vitre, à différents éléments de la situation. Il passe par plusieurs sentiments qui s'entrechoquent mais qui lui semblent n'ouvrir aucune porte de sortie.

En réalité et selon de nombreux psychanalystes, la honte est un des affects humains les plus souffrants et il n'est pas surprenant qu'il soit gardé secret et même inconscient. Le poème de Victor Hugo sur Caïn et Abel illustre bien les ravages de la honte comme le souligne Serge Tisseron : « Caïn qui ne peut échapper, même dans la tombe au regard accablant de Dieu, illustre bien l'aspect caché propre à la honte et dans lequel le sujet se sent transpercé par le regard d'un autre tout-puissant. » (La résilience p.18). Ici, c'est Dieu mais ce choix illustre bien la nature d'un tel regard. Même bien caché, on échappe difficilement à ce regard et c'est compréhensible puisque c'est le sujet qui l'a créé. Il s'est lui-même enfermé de façon irrémédiable dans le jugement.

Revenons au handicap ou à la maladie mentale.

Ceux-ci produisent des effets de culpabilité et de honte, il est banal de le dire. La personne directement concernée, le sujet, n'a pas toujours le discernement de sa différence ou du fait qu'elle ne répond pas aux niveaux de performance requis par la société. Mais il arrive que la personne en ait une intuition ou une perception diffuse ce qui génère un sentiment d'inquiétude et d'inconfort.

Au contraire du sujet, les parents, à l'annonce du handicap et passé la sidération, ressentent très vite de la honte et en souffrent énormément. On constate une réaction humaine complexe, liée au regard des autres, à la culpabilité inconsciente et au bouleversement de l'image de soi. Ce désarroi naît de la disparition de l'enfant rêvé, de l'impossibilité d'encre encore croire au projet-sens que tout parent élabore pour l'enfant à venir ou tout au moins de la difficulté à le réaménager au vu du handicap. Et, à la différence de la honte des transfuges de classe, la situation est figée. Jamais cette honte-là ne pourra s'effacer car le handicap est une situation consolidée, parfois évolutive mais très rarement pour un mieux. Il faudra donc un long et lent travail psychique.

Dans le monde du handicap, on constate une sorte d'hierarchie dans les différentes situations de handicap entre elles.

Celui qui résulte d'un accident est vécu comme arrivé de l'extérieur vers la personne « qui n'y peut rien ». « Ça lui est tombé dessus ». C'est une victime. Une excuse semble sous-entendue qui permettrait d'effacer la honte.

Si le handicap est physique, on se rassure car l'enfant « a toute sa tête », il est comme préservé du pire. C'est très souvent ce que disent les parents.

Si on est face à un handicap mental et, de surcroît, congénital, l'étendue du désastre est totale. La honte aussi.

On constate également une hiérarchie entre maladie mentale et handicap mental. Les parents semblent beaucoup y tenir. Est-ce dû au caractère définitif du handicap versus la possibilité de guérison d'une maladie ?

Tout ça peut sembler étonnant mais, dans tous les cas, la honte surgit et chacun cherche comment la fuir ou l'effacer à sa manière. Il me semble qu'à chaque situation correspond une perception différente et des modalités d'adaptation et de réponse au trauma vécu.

Tournons-nous maintenant vers ceux qui rencontrent la personne handicapée : la famille élargie, les soignants, le citoyen ordinaire..., bref les personnes valides. Celui qui me fait face est toujours un autre moi.

Certes l'être humain est bourré de défenses quand il a devant lui un autre qui lui est insupportable et c'est ce qui s'opère dans le domaine du handicap. Le regard valide bascule d'une peur intime de la vulnérabilité à un rejet social de la personne handicapée.

La frontière entre une personne d'un milieu très pauvre sur tous les plans et une personne déficiente légère est assez ténue. Souvent dans les classes défavorisées, on n'apprend pas à bien parler, à parler tout court, les échanges sont souvent pauvres et le vocabulaire réduit. On n'apprend que quelques codes sociaux élémentaires. Les comportements restent rustres au regard de ceux de la classe moyenne ou même d'une classe ouvrière « bien élevée ».

Jacqueline Gateaux-Mennecier défend d'ailleurs l'idée que la débilité légère n'est apparue qu'avec l'instruction obligatoire. Auparavant, on ne pouvait savoir si les illettrés l'étaient par manque de capacités ou parce qu'ils n'avaient jamais pu aller à l'école qui a ensuite fait apparaître ces différences et isolé les cas de déficience légère. Ce n'est pas pour autant que la honte est absente, dans tous les cas : pauvreté ou déficience.

CONCLUSION

Ce rapide survol de la honte à travers diverses disciplines montre à quel point elle est présente dans nos vies et dans celles de nos patients. Elle met un gouffre entre le sujet et le reste de l'humanité. Elle est un élément majeur dans les situations de handicap et de maladie mentale, en raison des stigmates portés par les handicapés et les malades mentaux.

Il ne faut pas oublier la difficulté de la dire, d'y mettre des mots, soit parce qu'elle est inconsciente, soit parce qu'elle est un héritage, soit parce qu'on la nie et l'exprime d'une autre manière, à travers un problème différent ou corollaire, etc. Et, en conséquence, garder à l'esprit la difficulté pour le thérapeute de faire émerger à la conscience du patient, le nœud du problème.

Comme la honte exclut et isole, savoir que d'autres ressentent aussi de la honte peut aider. C'est ce qui explique le succès des groupes de personnes ayant vécu les mêmes traumatismes ou le succès littéraire de certains livres comme ceux d'Edouard Louis ou d'Annie Ernaux.

Un vaste chantier reste ouvert sur le sujet de la honte.

On pourrait investiguer les liens entre honte et origine ethnique : pourquoi, par exemple, beaucoup d'africains adoptent une position humble et basse devant des blancs ? Pourquoi, les afro-américains conseillent à leurs enfants d'éviter les contacts avec la police ? Etc.

On pourrait aussi s'intéresser à l'aspect genré de la honte : Pourquoi les femmes violées, pourtant victimes, ont-elles honte ? Pourquoi les menstrues sont-elles vécues comme une honte, une souillure dans beaucoup de cultures et les femmes en ont honte ? Pourquoi une femme libre est souvent considérée comme une « femme de mauvaise vie » et sommée d'être honteuse ? Etc.

Autant de questions à investiguer une prochaine fois.

BIBLIOGRAPHIE

- ABRAHAM (N.), TOROK (M)(1978), *L'écorce et le noyau*, Paris, Flammarion, 1987.
- BERNARD (D.), *Lacan et la honte*, Paris, Editions nouvelles du champ lacanien (ENCL), 2019.
- BETTELHEIM (B.) (1960), *Le cœur conscient*, Paris, Livre de Poche, 1977.
- BOUCAND M.-H.) (2009), *Dire la maladie et le handicap*, Toulouse, Erès, 2011.
- BOURDIEU (P.), (sous la dir.de) *La misère du monde*, Paris, Seuil, 1993.
- BOURDIEU (P.), *Esquisse pour une auto-analyse*, Paris, Raisons d'agir, 2004.
- BRADSHAW (J.), *S'affranchir de la honte*, Montréal, Le Jour 1993.
- CAMUS (A.), *L'étranger*, Paris, Gallimard, 1942.
- CAMUS (A.), *La chute* Paris Gallimard 1956.
- CARUTH (C.), *Unclaimed Experience :Trauma, Narrative and History*, Baltimore, Johns Hopkins University, 1996.
- CASTEL (R.) *Les métamorphoses de la question sociale*, Paris, Fayard, 1995.
- CHALANDON (S.), *Enfant de salaud*, Paris, Grasset, 2021.
- CHALANDON (S.), *L'enragé*, Paris, Grasset, 2023.
- CYRULNIK (B.), *Mourir de dire : la honte*, Paris, Odile Jacob, 2010.
- DOFF (N.) (1911), *Jours de famine et de détresse*, Arles, Actes Sud « Babel », 1994.
- ERNAUX (A.) (1997) *La honte*, Paris, Gallimard Folio, 1999.
- ERNAUX (A.) (1974) *Les armoires vides*, Gallimard Folio, 1994.
- ERNAUX (A.) (2003) *L'écriture comme un couteau*, Gallimard Folio, 2011.
- GATEAUX-MENNECIER (J.), *La débilité légère, une construction idéologique*, Paris, CNRS, 1990
- GAULEJAC (V.de) *La névrose de classe*, Paris, Hommes et groupes, 1987.
- GAULEJAC (V.de) (1996), *Les sources de la honte*, Paris, Desclée de Brouwer, 2011.
- GAULEJAC (V.de) *Honte et pauvreté*, in *Santé mentale au Québec*, vol XIV, n° 2, 1989.
- GENET (J.) (1943), *Notre-Dame des fleurs*, Paris, Gallimard Folio, 1976.

- GENET (J.) (1948), *Journal du voleur*, Paris, Gallimard, 1949.
- GOFFMAN (E.) (1961), *Asiles : études sur les malades mentaux et autres reclus*, Paris, Minuit, 1979
- GOFFMAN (E.) (1963), *Stigmates, les usages sociaux des handicaps*, Paris, Minuit, 1975.
- FREUD (S.) (1912), *Totem et tabou*, Paris, Folio Essais, 2010.
- FREUD (S.) (1900), *L'interprétation des rêves*, Paris, Seuil, 2010.
- LOUIS (E.), *Pour en finir avec Eddy Bellegueule*, Paris, Seuil, 2014.
- LOUIS (E.), *Qui a tué mon père ?*, Paris, Seuil, 2018.
- LOUIS (E.), *Combat et métamorphoses d'une femme*, Paris, Seuil, 2021.
- MBOUGAR SARR (M.), *La plus secrète mémoire des hommes*, Paris, Philippe Rey, 2021.
- MISSONNIER (S.), (sous la dir. de) *Honte et culpabilité dans la clinique du handicap*, Toulouse, Erès, 2012.
- MORIN (E.), *Leçons d'un siècle de vie*, Paris, Denoël 2021.
- RILKE (R-M.) *Le livre de la pauvreté et de la mort*, Arles, Actes Sud 1983.
- ROSIER (L.) *Lire et écrire la honte*, La Revue Nouvelle, n°3, 2024.
- SARTRE (J-P.) (1943), *L'être et le néant*, Paris, Gallimard ,1975.
- SARTRE (J.-P.) (1945), *Huis-clos*, Paris, Folio théâtre, 2019
- SAUSSE (S.), *Le miroir brisé : l'enfant handicapé, sa famille et le psychanalyste*, Paris, Calmann-Levy, 1996.
- TISSERON (S.), *La honte, psychanalyse d'un lien social*, Malakoff, Dunod, 1992.
- TISSERON (S.), *De la honte qui tue à la honte qui sauve*, Le Coq-héron, n°184, 2006.
- TISSERON (S.), *Résilience*, Paris Puf, coll. « Que sais-je ? » 2007 .
- VIMONT (J-C) *La honte sociale et l'historien*, Histoire@politique, n° 7, 2009.
- ZYGOURIS (R.), *La honte de soi* in *Espaces*, n° 16, 1987.