

# La Honte

## Du même auteur

### Essais

- *Un psy au cinéma*, Paris, Belin, 2013.
- *3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir*, Toulouse, Erès, 2013.
- *Fragments d'une psychanalyse empathique*, Paris, Albin Michel, 2013.
- *Rêver, fantasmer, virtualiser, du virtuel psychique au virtuel numérique*, Paris, Dunod, 2012.
- *Les secrets de famille*, Paris, PUF, 2011.
- *L'empathie au cœur du jeu social*, Paris, Albin Michel, 2010.
- *Le jeu des 3 figures en classes maternelles*, Paris, Fabert, 2010.
- *Les dangers de la télé pour les bébés*, Toulouse, Erès, 2008.
- *Qui a peur des jeux vidéo ?* Paris, Albin Michel (avec Isabelle Gravillon), 2008.
- *Virtuel, mon amour. Penser, aimer, souffrir, à l'ère des nouvelles technologies*, Paris, Albin Michel, 2008.
- *Le Mystère des graines à bébé*, Paris, Albin Michel Jeunesse, (ouvrage illustré), 2008.
- *La résilience*, Paris, PUF, 2007.
- *Vérités et mensonges de nos émotions*, Paris, Albin Michel, 2005.
- *Voyage à travers la honte. Coordination de l'aide aux victimes de la maltraitance*, Ministère de la Communauté française, Bruxelles, Editions Henry Ingberg, 2005.
- *Manuel à l'usage des parents dont les enfants regardent trop la télévision*, Paris, Bayard, 2004.
- *Comment Hitchcock m'a guéri*, Paris, Albin Michel, 2003.
- *Les Bienfaits des images*, Paris, Odile Jacob, 2002 (Prix Stassart de l'Académie des sciences morales et politiques, 2003).
- *L'intimité surexposée*, Paris, Ramsay, 2001 (Prix du livre de télévision, 2002).
- *Petites mythologies d'aujourd'hui*, Paris, Aubier, 2000.
- *Enfants sous influence, les écrans rendent-ils les jeunes violents*, (2000) Paris, 10/18, 2002.
- *Comment l'esprit vient aux objets*, Paris, Aubier, 1999.
- *Y a t il un pilote dans l'image ?* Paris, Aubier, 1998.
- *Le Mystère de la chambre claire*, (1996), Paris, Flammarion, 1999.
- *Le bonheur dans l'image*, Paris, Les empêcheurs de penser en rond, 1996.
- *Secrets de famille, Mode d'emploi*, (1996) Paris, rééd. Marabout, 1997.

- *Psychanalyse de l'image, des premiers traits au virtuel*, Paris, Dunod, 1995.
- *Tintin et le secret d'Hergé*, Paris, Hors collection, Presses de la Cité, 1993.
- *La honte, psychanalyse d'un lien social*, Paris, Dunod, 1992.
- *Tintin et les secrets de famille*, (1990), Paris, Aubier, 1992.
- *La bande dessinée au pied du mot*, Paris, Aubier, 1990.
- *Psychanalyse de la bande dessinée*, (1987) Paris, Flammarion, 2000.
- *Tintin chez le psychanalyste*, Paris : Aubier, 1985.

### En collaboration

- Tassin J-P., Tisseron S., *Les 100 mots du rêve*, Paris, PUF, 2014.
- Bach J.F. Houdé O., Léna P., Tisseron S., *L'enfant et les écrans*, un avis de l'Académie des Sciences, Paris, Le Pommier, 2013.
- Stiegler B., Tisseron S., *Faut-il interdire les écrans aux enfants ?* Paris, Ed. Mordicus, 2009.
- Papetti Y., Tisseron S., *L'Erotisme du toucher des étoffes*, Paris, Séguier, 1990.

### Directions d'ouvrages collectifs

- *Subjectivation et empathie dans les mondes numériques*, Dunod, 2012.
- *L'enfant au risque du virtuel*, Dunod, 2005.
- *Le Psychisme à l'épreuve des générations*, Dunod, 1995.

### Bandes dessinées et ouvrages illustrés

- *Le Mystère des graines à bébé*, Albin Michel jeunesse, 2008 (dessins de Aurélie Guilleret).
- *Le Petit livre pour bien vivre les secrets en famille*, Bayard jeunesse, 2006.
- *Dessous de divan*, Calmann-Lévy, 2005.
- *Tintouin chez le psychanalyste*, Calmann-Lévy, 2004.
- *La télé en famille, Oui !* Bayard jeunesse, 2004.
- *Journal d'un psychanalyste*, Calmann-Lévy/Ramsay, 2003 (rééd. Marabout Poche, 2004).
- *Bulles de divan*, Calmann-Lévy/Ramsay, 2001 (rééd. Marabout Poche, 2005).
- *Les Oreilles sales*, Les Empêcheurs de penser en rond, 1994.
- *Histoire de la psychiatrie en bande dessinée*, Savelli, 1978.

idem

SERGE TISSERON

# La Honte

Psychanalyse d'un lien social

3<sup>e</sup> édition

DUNOD

## Illustration de couverture © Paulista - Fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2014 pour cette nouvelle édition.

© Dunod 1992 pour la première édition.

5 rue Laromiguière, 75005 Paris

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-070716-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Je remercie Claude Nachin pour ses critiques stimulantes et Eric Adda pour ses suggestions. Je remercie également les divers sociologues avec qui j'ai échangé des idées depuis plusieurs années, en particulier Marie-Claire Lavabre, Anne Muxel, Daniel Bertaux, François de Singly et Vincent de Gaulejac, ainsi que les participants de la recherche « Honte et pauvreté » dirigée par celui-ci – Frédéric Blondel, Adrienne Chambon, Luce Janin-Devillars, Shirley Roy, Isabelle Taboada Léonetti et Norma Takeuti –, et ceux du séminaire de recherche « Psychanalyse et lien social » que je co-anime avec Gabriel Cottin et Claude Nachin.*

*Je remercie enfin Didier Anzieu pour l'attention qu'il porte à l'ensemble de mes réflexions.*



# Sommaire

<i>Préface à l'édition 2014. Une émotion extrême... et qui ne prouve rien</i> .....	X
<i>Préface à l'édition 2007. Pour une clinique sociale de la honte</i> .....	XXI
Introduction .....	1
1. Multiplicité des approches de la honte en psychanalyse .	7
2. Investissements et objets de la honte .....	35
3. Étude de quelques situations concrètes de honte .....	61
4. Les transmissions familiales de la honte .....	84
5. Les gestions de la honte .....	109
6. Les déplacements de la honte .....	127
7. Penser (à) la honte dans la pratique de la cure .....	143
8. Une approche thérapeutique de la honte : la médiation des images .....	157
Conclusion .....	177
<i>Postface à l'édition 2007. Les démons de l'affiliation</i> .....	183
Bibliographie .....	207
Table des matières .....	213
Index .....	217





# Préface à l'édition 2014

## Une émotion extrême... et qui ne prouve rien

« LA HONTE » EST CELUI DE MES OUVRAGES qui m'a valu les courriers les plus bouleversants. Pas les plus nombreux, mais incontestablement ceux qui m'ont le plus touché. C'est qu'il rompait avec une conspiration du silence qui s'était installée dans le paysage français, que ce soit autour de la collaboration, de l'avortement, de l'inceste ou de la guerre d'Algérie. Parler de la honte n'est pas devenu facile pour autant. La preuve en est que mon ouvrage est resté quasiment orphelin, exception faite des *Racines de la honte*, publié par Vincent de Gaulejac en 1996<sup>1</sup>, puis de *Mourir de parler, la honte*, de Boris Cyrulnik en 2010<sup>2</sup>. Deux ouvrages seulement consacrés à ce sujet en vingt-deux ans, l'un six ans et l'autre dix-huit ans après le mien, le problème de la honte est-il donc si terrible ? Pourtant, le mot est bien présent, que ce soit dans la façon dont les adolescents disent « c'est la honte », ou dans la presse people. Mais tout est fait pour ôter au mot son poids de gravité, comme le montrent les innombrables articles qui, sous prétexte de traiter de la honte, évoquent une robe déchirée au cours d'une soirée, une tenue inconvenante ou une invitation dont on a laissé passer la date sans s'en apercevoir. La honte, la vraie, celle qui accompagne toutes les situations de marginalisation, est très rarement évoquée. Pourtant, il serait faux de dire qu'elle est absente du paysage culturel. Mais c'est plus souvent du côté du cinéma qu'on la trouve, comme dans *Shame* et *Twelve years slave* du réalisateur Steeve Mac Queen, dans les films des frères

---

1. Paru aux Editions Desclée de Brouwer.

2. Paru aux Editions Odile Jacob.

Dardenne comme *Deux jours, une nuit*, et dans l'ensemble de l'œuvre du Cambodgien Rithy Pan. C'est que la honte est affaire de regard et qu'il est donc plus facile de la montrer que d'en parler. C'est pourtant plus nécessaire que jamais. D'autant plus que depuis 1992, l'aggravation de la précarité économique, avec les violences qui y président, et le développement des technologies numériques qui favorisent l'anonymat, éclairent la honte sous d'autres jours. Mais avant d'aborder ces nouveaux regards, commençons par évoquer quelques réflexions entendues dans les années qui ont suivi la parution de *La Honte, psychanalyse d'un lien social*.

## Le premier et le dernier des liens sociaux

Si j'en crois les courriers que j'ai reçus, quatre idées ont marqué mes lecteurs : tout d'abord le fait que la honte comporte plusieurs phases et qu'il est essentiel de la reconnaître dès ses premiers signes ; ensuite le fait qu'elle avance souvent masquée et que, là encore, il importe de savoir l'identifier ; en troisième lieu, le fait qu'aucune honte ne prouve rien, ni sur celui qui l'a originellement éprouvée, ni même sur la génération concernée par son expérience catastrophique ; et enfin la nécessité de la positiver partout où elle apparaît afin de rendre possible une ré-affiliation de ses victimes à l'humain. Ces lecteurs ont vu juste : ces quatre idées sont en effet à la fois les fils rouges de mon ouvrage et la raison du sous-titre que je lui ai donné : « Psychanalyse d'un lien social ». Un lien social ne favorise en effet pas toujours le devenir humain de ceux qu'il soude. Il existe des formes de lien social délétères et la honte en est un<sup>1</sup>. Elle unit celui qui fait honte et celui qui est honni, mais aussi tous ceux qui imposent la honte à une même victime et tous ceux qui sont voués en même temps au mépris public.

Bien sûr, il y a des humiliés qui se révoltent. Ce sont ceux qui trouvent dans leur monde intérieur l'affection et l'appui nécessaire parce qu'ils ont pu constituer dans leur petite enfance une figure interne pleine de sollicitude à leur égard. Mais ceux qui ont vécu des carences affectives précoces, des deuils ou des violences sont particulièrement menacés d'effondrement.

---

1. Cette expression « lien social » était loin d'avoir en 1992 l'écho qu'elle a aujourd'hui.

D'autant plus que la déshumanisation d'un humain par un autre, même si elle ne prélude pas toujours à sa destruction active, produit souvent le même résultat en invitant la victime à se laisser mourir, ou à se suicider. Quand plus aucune issue ne paraît possible, quand toute estime de soi est perdue, s'installe en effet un état d'inhibition affective et cognitive destiné à engourdir la souffrance. Ce mécanisme, bien connu en psychologie sous le nom de « clivage », est l'ultime rempart contre le risque d'éprouver l'angoisse d'une marginalisation irrémédiable. Le sentiment même de honte se perd. La personne n'a plus souci d'elle-même. Elle « décroche ». Car tel est le paradoxe de la honte. On commence à l'éprouver parce qu'on craint d'être marginalisé, puis quand la souffrance est extrême, elle finit par anesthésier. C'est pourquoi les déportés, dans les camps, n'éprouvaient plus la honte. Ils survivaient à des conditions terriblement dégradantes parce qu'ils ne les percevaient plus comme telles. Mais ils ont vécu à nouveau la honte au moment de leur libération. C'est la situation décrite par Primo Levi : à 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.

## **De la honte qui tue à la honte qui sauve**

Une personne peut ressentir la honte lorsqu'elle court le danger de rompre le pacte qui scelle la dignité de tous les hommes : le sentiment de honte est alors une sorte de clignotant rouge qui indique la ligne à ne pas franchir. Mais la honte peut aussi être éprouvée lorsque, après avoir rompu ce pacte, on y revient. Autrement dit, nous ressentons la honte quand nous courons le risque de nous déshumaniser, mais tout autant quand nous nous engageons sur le chemin d'une ré-humanisation après une déshumanisation transitoire, que ce soit du fait de décisions et d'actes que nous avons accomplis nous-mêmes, ou parce qu'un tiers nous a ôté la dignité d'être humain. La honte témoigne tout autant de l'humanité menacée que de l'humanité retrouvée. Et dans les deux cas, elle peut engloutir, mais dans les

deux cas aussi, il existe des moyens de la « positiver ». J'en donne plusieurs exemples dans mon ouvrage. Rappelons en brièvement quelques-uns.

Il s'agit bien sûr d'abord de reconnaître la honte et de la nommer. Ensuite, il est important de travailler à retrouver les sentiments que la honte a étouffés, à commencer par l'angoisse et la colère : ces sentiments sont en effet la base à partir de laquelle la personnalité peut se reconstruire<sup>1</sup>. En troisième lieu, il convient d'envisager les aspects générationnels de la honte : on peut avoir honte pour ce qu'on imagine que d'autres ont accompli et cette dimension est essentielle à prendre en compte<sup>2</sup>. Enfin, il est essentiel d'assurer celui qui est plongé dans la honte qu'il conserve le soutien de sa communauté, car sans elle, il est très difficile de maintenir l'estime de soi : c'est le but de toutes les associations qui réunissent d'anciens buveurs, des femmes battues, des victimes de catastrophes...

Pourtant, il faut reconnaître que celui qui est – ou qui a été – humilié refuse souvent l'aide qui lui est offerte. Ce n'est pas par amour de son persécuteur, et encore moins par plaisir de souffrir. C'est pour tenter de sauver son estime de lui-même quand tous ceux qui l'entourent ne retiennent de la situation qu'il vit que l'humiliation. Car on peut décider d'affirmer sa liberté alors qu'on en est privé, pour soutenir sa dignité. D'autant plus que face à quelqu'un que nous voyons humilié, nous sommes souvent enclins à lui dire : « Vous vous laissez traiter pire qu'un animal, ressaisissez-vous ! » Alors, comment s'étonner que l'humilié réponde, superbe : « Pas du tout, je ne subis pas cette situation, je l'ai choisie ». C'est la manifestation désespérée d'une estime de soi qui voit dans le refus de la main tendue sa seule issue. Pour permettre à celui qui est humilié d'accepter de l'aide, disons-lui plutôt : « Vous pouvez faire d'autres choses, de grandes choses ». Parce que la sortie de la honte passe d'abord par la restauration de l'estime de soi.

---

1. J'ai exploré plus tard cette dimension de la honte dans *Vérités et mensonges de nos émotions* (2005), Livre de Poche, 2007.

2. J'ai exploré plus tard cette dimension de la honte dans *Secrets de famille, mode d'emploi* (1996) Marabout, 1997.

## Aucune honte ne prouve rien

Revenons sur les aspects générationnels de la honte. Mes travaux ultérieurs ne m'ont pas seulement confirmé dans l'idée qu'aucune honte ne prouve rien, ils me permettent aujourd'hui d'enrichir considérablement cette affirmation. Il existe en effet au moins sept situations possibles génératrices de honte.

1. *La honte d'action* consiste à avoir honte pour un acte qu'on a accompli soi-même et qui est condamné comme honteux par le groupe auquel on appartient.
2. *La honte de contagion* consiste à avoir honte parce qu'on est proche de quelqu'un qu'on ressent comme honteux et que sa honte nous gêne, surtout si nous la percevons chez lui en ignorant les raisons pour lesquelles il la ressent.
3. *La honte d'humiliation* consiste à avoir honte pour un acte dont on a été soi-même la victime. C'est le cas des victimes d'agression sexuelle, de tortures, et de ceux qui ont vécu des expériences extrêmes de dénuement.
4. *La honte de solidarité* consiste à avoir honte pour quelque chose que l'un de nos proches a commis, et dont il a honte. Tout se passe comme si la honte rebondissait alors de l'individu qui a commis un acte indigne vers son groupe familial, puis de ce groupe vers chacun de ses membres, avec un effet de « ricochet » possible sur plusieurs générations. Une personne peut ainsi s'engager dans des tâches de réparation pour des actes honteux commis plusieurs générations auparavant.
5. *La honte d'expiation* consiste à avoir honte de quelque chose qu'un parent ou un proche a commis et dont il n'a pas honte. On éprouve la honte pour l'autre parce qu'on pense qu'il devrait l'éprouver. C'est le cas des enfants de tortionnaires qui disent avoir honte des actes que leur parent a commis.
6. *La honte d'imagination* consiste à avoir honte pour quelque chose qu'on imagine qu'un autre a commis, même s'il n'a rien fait de semblable. C'est une honte de solidarité ou d'expiation par imagination. Il a ainsi été montré que de nombreux enfants nés entre 1940 et 1943 de relations entre des femmes françaises et des soldats allemands de l'armée d'occupation s'étaient trouvés dans cette situation. Comme personne ne voulait répondre à leurs questions sur les conditions de leur naissance, et qu'ils percevaient

leur existence comme honteuse, la plupart ont imaginé être nés d'un viol. Ils se sont perçus comme des enfants de la honte, condamnés à éprouver cette émotion jusqu'à la fin de leurs jours en lien avec les conditions de leur conception, alors qu'en réalité, beaucoup étaient nés de belles histoires d'amour.

7. *La honte « sans savoir pourquoi »*, enfin, est liée au fait d'avoir intériorisé précocement la honte d'un parent, mais sans avoir eu le droit de reconnaître celle-ci. Le problème est que celui qui est dans cette situation cherche à donner un sens à cette émotion. Et pour cela, il ne tarde pas à créer des événements dont son environnement est amené à lui faire honte. Il peut alors attribuer la honte qu'il éprouvait jusque-là sans raison aux événements honteux qu'il a lui-même contribué à fabriquer. Dostoïevski en donne un exemple dans sa nouvelle intitulée *Le sous-sol*. La honte que le héros ressent en permanence semble être en réalité liée à une situation honteuse dans laquelle son père a été engagé. Celui-ci a accompli des actes inhumains que le fils pressent, mais qu'il n'a pas le droit de savoir. Ne pouvant dire qu'il a honte pour son père, ce fils crée alors sans cesse des situations dans lesquelles il se retrouve avoir honte lui-même. De cette façon, il donne un sens personnel à une honte qui n'est pas originellement la sienne, mais il crée aussi une forme de solidarité avec son père, et même d'expiation pour lui, puisque les situations honteuses dans lesquelles il se met provoquent sa condamnation publique.

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

En plaçant ainsi la honte au carrefour du psychique et du social, je proposais donc de rompre avec une vision de la psychanalyse réduite à un psychologisme, c'est-à-dire à la représentation d'un individu enfermé dans sa propre vie psychique. Je posais ainsi les bases de ce que j'allais développer tout au long de mes ouvrages suivants comme une psychanalyse transindividuelle. Il n'est donc pas étonnant que l'auteur sur lequel je m'appuie le plus souvent dans *La Honte* soit Nicolas Abraham, qui a tenté, dès les années 1960, de construire une psychanalyse qui intègre la dimension

du social<sup>1</sup>. Et il n'est pas étonnant non plus qu'au moment de sa parution, mon ouvrage ait choqué nombre de psychanalystes. *La Honte* bouscule en effet le schéma freudien traditionnel opposant la culpabilité, mise en lien avec *l'Idéal du Moi* héritier du complexe d'Œdipe, à la honte, mise en lien avec le *Moi idéal* héritier des premières instances psychiques. Il y substitue l'idée que l'être humain construit en même temps son identité psychique et son identité sociale, et qu'il le fait en édifiant parallèlement trois piliers complémentaires : l'estime qu'il se porte à lui-même, sa certitude d'être assuré de l'affection de ses proches, et enfin son sentiment de faire partie d'une communauté dans laquelle il se sent pris et dont il est partie prenante. Je montrais en 1992 comment ces trois piliers sont affectés très inégalement dans la culpabilité et la honte. Je propose de compléter aujourd'hui cette approche en y introduisant la dimension de la pudeur. La pudeur est en effet une émotion qui témoigne d'une menace grave sur un seul de ces piliers, l'estime de soi. La culpabilité la menace aussi, mais elle affecte aussi la certitude de bénéficier de l'affection de ses proches, sans toutefois toucher au sentiment d'appartenance. Quant à la honte, elle touche en même temps à ces trois piliers et menace de ce fait le plus gravement l'identité. Et c'est d'autant plus grave que, comme nous venons de l'évoquer, elle peut se communiquer à d'autres, de proche en proche.

### La pudeur protège

La pudeur permet de régler la distance qui sépare chacun d'autrui et de tempérer le désir de se montrer par l'inquiétude d'être rejeté. Elle protège donc contre le risque d'une perte d'estime de soi. L'enfant l'apprend par imitation, en s'identifiant aux comportements pudiques d'un adulte. Cela

---

1. Mais Nicolas Abraham a ignoré la dimension des images, et c'est cet oubli que je tente de combler dans le dernier chapitre de *La Honte* consacré aux images psychiques partagées comme moyen de favoriser la reconstruction, en thérapie duelle, d'un psychisme dévasté par la honte. C'est cet aspect que j'ai ensuite prolongé, dans *Psychanalyse de l'image, des premiers traits au virtuel*, en expliquant la dimension des images comme objets jouant un rôle intermédiaire essentiel dans trois domaines : dans la vie psychique, dans la vie sociale, et entre l'une et l'autre.

commence très tôt, dès qu'une mère ou un père change un tout petit, joue avec les diverses parties de son corps, l'embrasse de partout et que le bébé adore ça ! Car il vient toujours un moment où l'adulte éprouve une gêne à prolonger ces jeux et les interrompt. Autrement dit, c'est la retenue du parent qui, une fois intériorisée par le bébé, va constituer la racine de son sentiment de pudeur. Certains parents se demandent parfois comment « apprendre la pudeur » à leurs enfants. C'est très simple : il suffit d'être pudique avec eux, et ils intérioriseront spontanément cette manière de sentir et de se comporter.

### *La culpabilité socialise*

Alors que la pudeur est une façon de mobiliser les ressources de l'estime de soi pour se protéger contre une effraction d'autrui, la culpabilité fait également peser une menace sur la certitude de bénéficier de l'affection de ses proches. Mais en même temps, celui qui se sent coupable est assuré de pouvoir faire réparation, de purger sa faute et d'être ensuite réintégré dans sa communauté. Autrement dit, la culpabilité fait planer une menace, mais elle fournit en même temps le mode d'emploi pour y échapper. Dans nos cultures occidentales, et à la différence des cultures du monde arabe et asiatique, la religion et le code civil en font partie. La religion catholique organise le pardon des péchés dans le rituel de la confession, et le code pénal assure le coupable que ses fautes une fois expiées ne pourront plus être évoquées en public.

### *La honte désoriente et marginalise*

À la différence de la pudeur qui n'affecte que l'estime de soi, et de la culpabilité qui engage aussi l'angoisse de perdre l'affection de ses proches, la honte menace en plus la certitude de rester un sujet de son groupe. Il peut s'agir du groupe familial, mais aussi de toutes les familles de substitution, syndicales, politiques, nationales, et même, dans les cas extrêmes, de l'humanité entière. À la limite, la honte fait craindre de perdre la qualité d'être humain. C'est pourquoi, à la différence de la culpabilité, il n'en existe aucun mode d'emploi, sauf à dénoncer celui qui veut l'imposer. Et c'est



aussi pourquoi elle est l'arme privilégiée de la domination sur tous ceux qui sont en situation de fragilité. Les enfants, les chômeurs, les femmes battues ou abandonnées, les membres des minorités ethniques, tous les laissés pour compte sont faciles à déstabiliser par la honte. Même s'ils savent qu'ils n'ont rien à se reprocher – et qu'ils sont pour cette raison peu sensibles à la culpabilité –, leur isolement et leur dénuement rendent en effet leur estime d'eux-mêmes fragile et dépendante de leurs interlocuteurs. Ils vivent dans l'angoisse d'une marginalisation qui leur ferait courir le risque de basculer de l'autre côté, là où ils cesseraient de se percevoir comme des membres à part entière de l'humanité.

## De la honte à l'empathie

Il existe enfin, disions-nous au début de cette préface, de nouvelles raisons de parler de la honte. La première est liée à Internet, dont je ne souffle mot dans mon ouvrage de 1992, et pour cause : Internet n'existait pas à cette époque ! Or l'espace du Net est régulé par la honte. En témoigne l'existence de « pages de honte » qui visent à stigmatiser certains internautes condamnés par leur collectivité : un adolescent anglais qui a maltraité son chat et une jeune japonaise qui a jeté son chewing-gum sur le sol dans une gare en ont notamment fait les frais. La page de honte est destinée à détruire l'e-réputation, et elle s'avère très efficace pour y parvenir. Au point d'inciter certains adolescents à préférer une punition imposée par leur famille ou leur école au risque de perdre leur e-réputation. J'ai longuement parlé de cet aspect ailleurs<sup>1</sup> et ne le développerai donc pas ici.

Un second aspect de la honte, mieux connu aujourd'hui qu'en 1992, est son rapport à la précarité et à la violence. Des comportements violents peuvent être la conséquence directe d'une humiliation passée, mais aussi d'un sentiment de honte lié à la pauvreté, ou au fait d'être sans emploi et incapable de subvenir aux besoins des siens. La précarité économique affecte en effet ce que nous avons appelé « les trois piliers de l'identité »

---

1. Notamment dans *Virtuel mon amour* (Paris, Albin Michel, 2008) et dans *Rêver, fantasmer, virtualiser, Du virtuel psychique au virtuel numérique* (Paris, Dunod, 2013).

exactement de la même manière que le fait la honte : elle sape la confiance en soi, elle suscite l'inquiétude de perdre l'affection de proches que l'on ne peut plus nourrir ni loger correctement, et enfin elle menace le sentiment d'appartenance par l'incapacité de consommer dans une société qui exalte partout la consommation comme une forme de lien social privilégié. Ceux qui sont dans cette situation peuvent vivre un mélange de repli sur soi, d'inhibition des émotions, et d'incapacité à demander de l'aide qui les conduit parfois sur la pente d'une marginalisation inexorable. D'autres, et parfois les mêmes à d'autres moments, entrent en révolte et s'en prennent indistinctement à tous.

Dans tous les cas, quiconque a vécu ou vit une expérience de honte est prêt à tout pour y échapper. Vous bousculez quelqu'un par inadvertance, il vous menace, voire vous frappe ! Vous jugez sa réaction disproportionnée et vous avez raison. Mais celui qui vous agresse ainsi a pu craindre que vous lui manifestiez du mépris. Sa violence est à la mesure de la honte qu'il redoute d'éprouver. Il ne s'agit pas d'agressivité car la personne agressive utilise sa victime pour faire reconnaître sa puissance, c'est pourquoi sa violence s'accompagne du plaisir de vous dominer. Au contraire, la violence destinée à écarter le risque de la honte ne procure ni plaisir, ni soulagement. C'est pourquoi peu importe, dans ce moment, le dommage infligé à autrui. Il ne s'agit que de se protéger.

Parfois, ce n'est pas la violence physique qui est au premier plan, mais le désir d'humilier autrui comme on l'a été soi-même, et comme on craint de l'être à nouveau. L'agression physique, il est vrai, suit parfois. Enfin, celui qui redoute la honte peut tenter de s'en libérer en l'imposant à autrui. Il mène alors une attaque anticipée contre la honte qu'il craint qu'on lui inflige. C'est le cas de ces personnes toujours promptes à dire : « Ne me manque pas de respect ! » Et ces réactions sont encore plus vives quand une honte familiale ancienne, liée par exemple à un inceste gardé secret, empêche qu'un traumatisme personnel de honte puisse commencer à être élaboré. L'importance démesurée attribuée à l'honneur par certaines personnes est pareillement souvent en lien avec à une estime de soi fragilisée par des expériences de honte précoce. Et cela peut commencer très tôt. Dès l'école maternelle, certains enfants sont déjà enfermés dans des spirales de violence comme si l'agression était pour eux la seule réponse à tout ce qu'ils ne

comprennent pas et qui les menace. Ils ne peuvent ni se mettre à la place de l'autre, ni accepter que l'autre se mette à leur place. C'est notamment pour eux que j'ai conçu l'activité que j'ai appelée *Jeu des Trois Figures*, par allusion aux trois personnages de l'agresseur, de la victime et du tiers, qui peut être témoin, sauveteur ou redresseur de torts. Pratiquée chaque semaine par les enseignants des Maternelles, il a été montré que cette activité augmente l'empathie qui joue un rôle essentiel dans la prévention des attitudes violentes<sup>1</sup>.

Nous voyons que la corrélation forte entre honte vécue et violence agie ne doit pas seulement nous inciter à éviter de faire honte à qui que ce soit, mais aussi à manifester de l'empathie à tous ceux de nos interlocuteurs qui semblent redouter un jugement dépréciatif de notre part. D'autant plus que la capacité d'empathie de celui qui a un jour vécu la honte est souvent bloquée, et avec elle la capacité de se reconstruire : il ne peut ni se mettre à la place de l'autre, ni accepter que l'autre se mette à sa place. *La Honte, psychanalyse d'un lien social*, appelait donc une suite consacrée à la place de l'empathie dans la construction d'un lien social qui ne soit justement pas mortifère. Je l'ai donné en 2010 avec *L'empathie au cœur du jeu social*<sup>2</sup>. Au lien de honte qui détruit à la fois celui qui l'impose et celui qui la subit, s'oppose le lien d'empathie qui permet à deux interlocuteurs de se construire ensemble, dans une relation à la fois mutuelle et réciproque.

---

1. Tisseron S. (2008) *Le Jeu des Trois Figures en classes maternelles*, Paris, Fabert, 2011 (téléchargeable sur <http://www.yapaka.be>).

2. *L'empathie au cœur du jeu social*, Albin Michel, 2010.