

LA HONTE

Serge Tisseron

LA HONTE

Comment en sortir ?

DUNOD
POCHE

Illustration de couverture :
© Cincinnati Art Museum / Bridgeman Images

© Dunod 1992, 2007, 2014 pour les précédentes éditions
© Dunod 2020, 2023 pour les éditions de poche
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-085315-1

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 coanime avec Gabriel Cottin et Claude Nachin.

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

Préface à l'édition 2020

L'INÉVITABLE MOMENT DE VIOLENCE

DEPUIS 2014, la honte a pris dans le débat public une place nouvelle. En témoignent le procédé appelé « *Name and Shame* », et le mot d'ordre : « La honte doit changer de camp. » Les deux ne sont toutefois pas à mettre sur le même plan. Dans le « *Name and Shame* », il s'agit pour des personnalités politiques d'appeler la honte sur des membres d'un autre parti dont les agissements ne tombent pas sous le coup de la loi, mais qui sont accusés d'avoir failli à leurs responsabilités. Le procédé constitue une attitude dangereuse car il prétend instituer ceux qui le pratiquent en justiciers d'une cause publique alors qu'ils sont bien souvent tout aussi critiquables. En revanche, avec « La honte doit changer de camp », il s'agit pour des victimes qui ne peuvent plus utiliser le levier de la loi de faire reconnaître leur préjudice, et cela change évidemment tout.

La honte à défaut de la culpabilité

L'expression a été lancée par des femmes qui ont subi des agressions sexuelles et qui ont perdu la possibilité d'utiliser la loi contre leur agresseur parce que celui-ci est

légalement protégé par le délai de prescription. Mais la honte doit-elle pour autant « changer de camp » ? Cette stratégie n'est-elle pas une impasse peu réparatrice, dans le sens où l'on préférerait finalement voir la honte disparaître, ou alors la voir se répartir mieux entre les groupes pour limiter les abus ? En fait, les victimes d'agression sexuelle n'appellent pas la honte sur ceux qui ont été jugés et condamnés, mais sur ceux qui ne seront jamais jugés, et encore moins condamnés¹. C'est seulement quand l'arme de la culpabilité est impossible que celle de la honte s'impose en dernier recours. Et cette attitude permet incontestablement aux victimes de reconstruire leur estime d'elles-mêmes et de retrouver leur dignité. Car une victime qui proteste contre son agresseur sort du statut de quelqu'un à qui il est arrivé des choses pour accéder à celui de quelqu'un qui en fait arriver. En outre, c'est aussi une façon de recréer une forme de lien social en échappant au risque de s'enfermer dans un statut de victime isolée. J'écrivais dès 1992 que le dépassement de la honte passe par la réaffiliation, et il existe depuis très longtemps des groupes de buveurs et de toxicomanes anonymes. Faire groupe avec celles et ceux qui se perçoivent comme victimes des mêmes agressions impunies est aussi une façon de créer du lien salvateur.

Bien sûr, le mot d'ordre « La honte doit changer de camp » peut paraître violent, mais il faut comprendre qu'il correspond à la violence que la victime a subie, et aussi à la violence de la colère qui lui a permis de survivre aux traumatismes de honte. Mais la colère, ici, n'est pas

seule en cause. Si elle nourrit le désir de pouvoir un jour dénoncer publiquement son agresseur, la fierté d'avoir survécu physiquement et psychologiquement à l'épreuve de l'agression nourrit aussi l'orgueil. C'est ce mélange de colère et d'orgueil que j'appelle la rage. Je me suis longtemps demandé comment la honte pouvait ne pas conduire plus souvent à la mort alors qu'elle est génératrice d'émotions extrêmement violentes qui poussent à l'effacement de soi. Il me manquait d'y comprendre la place de la rage. Sans elle, personne ne pourrait échapper à une situation d'humiliation traumatique.

De colère et d'orgueil

J'en étais là de mes réflexions quand un autre événement, personnel celui-là, m'a convaincu un peu plus du rapport de la honte et de la rage. En 2017, la Bibliothèque nationale de France m'a proposé de me consacrer une journée d'hommage² assortie d'une invitation à lui faire don de mes archives. J'ai alors commencé à mettre un peu d'ordre dans mes documents, à commencer par mes nombreux dessins, poèmes et textes libres par lesquels j'ai tenté, ma vie durant, de mettre des mots et des images sur mes états intérieurs. J'y ai brutalement découvert l'origine de la honte qui m'a si longtemps ravagé sans que je parvienne à la comprendre. Ces textes et ces dessins disaient tout³, et il n'était pas nécessaire d'être psychanalyste pour comprendre l'agression dont j'avais été victime, mais aussi de quelque façon complice. En les découvrant, j'ai également été frappé par le mélange de souffrance et de colère

rageuse dont ils témoignaient. J'ai alors compris que c'est la rage qui m'avait permis d'y survivre. Car la honte ne tue pas toutes les émotions qui ont accompagné la situation traumatique inaugurale, comme je l'avais initialement pensé⁴. Il existe au moins une émotion qui non seulement n'est pas tuée par elle, mais qui au contraire s'en nourrit, c'est la rage. Et c'est même peut-être la seule façon de ne pas intérioriser la honte que nous inflige un agresseur, notamment dans une agression sexuelle, mais aussi dans toutes les situations de violence éducative où la honte prétend être utilisée comme un levier.

Le risque est que cette rage, une fois éprouvée, et son efficacité démontrée pour survivre à une agression extrême, s'installe comme une attitude d'autodéfense permanente, avec des effets en termes de sociabilité qui peuvent devenir problématiques. La victime d'un traumatisme grave peut se sentir menacée en permanence d'en revivre les conséquences psychiques, et attaquer de façon rageuse ceux qui, même involontairement, pourraient en réveiller la blessure.

Reconnaître la violence en soi

Quand les parents n'imposent pas la honte à leur enfant, ils lui permettent de se construire une représentation de lui-même en tant qu'être humain du seul fait qu'il se perçoit comme humain lui-même. Cette représentation qu'il se fait de l'humain et du non-humain lui permet alors en quelque sorte de « s'auto-honorer à dose homéopathique » lorsqu'il adopte une idée ou un comportement qui lui

semblent contraire à l'humain, de telle façon que cette honte fonctionne pour lui comme un clignotant rouge lui indiquant une limite à ne pas franchir. Mais si les parents, ou les éducateurs d'un enfant, utilisent le levier de la honte pour tenter de lui imposer un comportement, ou tout simplement l'humilient par plaisir, l'enfant apprend à se constituer comme humain ou non-humain sous le regard de l'autre. Il devient ainsi vulnérable au jugement d'autrui qui prétend le déposséder de son caractère humain, et risque, plus tard, d'adopter des comportements non humains pour ne pas se sentir exclu de son groupe d'appartenance. Cela permet de mieux comprendre pourquoi la honte peut être à la fois ce qui sauve, quand elle indique une limite à ne pas franchir, et ce qui peut perdre, quand elle incite à renoncer à ses repères personnels pour s'aligner sur ceux de son groupe. C'est évidemment l'éducation qui oriente vers l'un ou l'autre de ces chemins. Le plus grave n'est pas qu'une personne soit stigmatisée comme non humaine par une autre ou par un groupe, car cela est hélas inévitable ; c'est qu'elle le croit parce qu'elle s'est habituée très tôt à se considérer ainsi sous le regard de l'autre. C'est un mélange de colère et d'orgueil qui en protège, autrement dit ce que j'ai appelé la rage. Lorsqu'on ne peut pas se reconnaître dans le regard d'autrui et qu'on est pourtant obligé, pour survivre, de faire comme si c'était le cas, on ne survit qu'avec la rage.

Hélas, les personnes qui ont été maltraitées ou humiliées essayent évidemment de l'oublier et, pour mieux se le cacher à elles-mêmes, tentent de le cacher aux autres.

Elles prononcent de belles phrases destinées à rassurer ceux qui n'acceptent de reconnaître la honte en eux qu'à la condition d'ignorer la rage qui leur a permis d'y survivre. Nous aimons tous qu'on nous raconte de belles histoires, et celles de personnes humiliées qui deviennent des bienfaiteurs de l'humanité nous plaisent tout particulièrement. La question principale, pour moi aujourd'hui, est celle-ci : mais où ces personnalités mettent-elles leur rage ? Ce n'est pas toujours dans leur combativité pour la « bonne cause », ou tout au moins pas uniquement. Parfois, la face sombre de l'un de ces « bienfaiteurs » s'impose au fur et à mesure que la parole de ceux qui l'ont côtoyé se libère.

On comprend que si la rage est le meilleur moyen de ne pas mourir de honte, le problème n'est pas qu'une personne ait un jour survécu grâce à elle, c'est qu'elle ne reconnaisse pas la violence qui l'habite, ni le lien de celle-ci avec la blessure de honte dont elle est porteuse. Cette reconnaissance constitue une condition indispensable pour pouvoir non seulement positiver sa honte, mais aussi pour ne plus imposer sa rage à autrui. À défaut, la honte risque de devenir un étendard qui permet à ceux qui l'ont vécue de justifier leurs agressions, parfois publiques, mais aussi parfois cantonnées à la sphère privée. Ils confondent la rage destructrice qu'ils ont éprouvée par le passé sans pouvoir ni la dire ni l'agir, et la juste colère qu'ils éprouvent aujourd'hui contre ceux qui ont brisé leur vie. Puisse ce livre inviter chacun à comprendre les rouages de la honte, à commencer par celle qui se cache derrière les multiples masques que je tentai, il y a près de trente ans, de lever.

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 *Sources de la honte*, publié par Vincent de Gaulejac en 1996⁵, puis de *Mourir de dire : La honte*, de Boris Cyrulnik en 2010⁶. 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 *12 Years a Slave* du réalisateur Steeve McQueen, dans les films des frères Dardenne comme *Deux jours, une nuit*, et dans l'ensemble de l'œuvre du Cambodgien Rithy Panh. 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 réaffiliation 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 un⁷. 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 nécessaires 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. 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 êtres humains : 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 réhumanisation 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 reconstruire⁸. 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 compte⁹. 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 soi 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.

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'agressions sexuelles, 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 social¹⁰. 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. J'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.

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 ailleurs¹¹ 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» 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 de se voir infliger. 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 écoles maternelles, il a été montré que cette activité

augmente l'empathie qui joue un rôle essentiel dans la prévention des attitudes violentes¹².

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 donnée en 2010 avec *L'empathie au cœur du jeu social*¹³. 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.

Préface à l'édition 2007

POUR UNE CLINIQUE SOCIALE
DE LA HONTE

QUINZE ANS APRÈS LA PREMIÈRE ÉDITION de cet ouvrage, la loi du silence qui a si longtemps fait taire la honte est enfin rompue. Ceux qui l'ont éprouvée un jour ont compris que la dire permet de vivre différemment, et ceux qui sont chargés de l'écouter en ont compris l'importance¹⁴. Des écrivains se risquent à évoquer sa place dans leur vie¹⁵ et plus seulement à travers des personnages de fiction, des adolescents la revendiquent – rappelons-nous les pancartes « C'est la honte » ou « J'ai la gerbe » après le premier tour des élections présidentielles de 2002 – et le président Gerhard Schröder l'assume pour son pays lorsqu'il déclare « vouloir dire sa honte » aux victimes du nazisme¹⁶.

Du côté des spécialistes du fait psychique, les choses aussi ont bougé. Les psychanalystes qui ont si longtemps réduit la vie psychique aux investissements sexuels et aux zones érogènes sont de plus en plus nombreux à accepter le rôle joué par l'attachement¹⁷. Or la honte est l'émotion qui témoigne que le lien

d'attachement est rompu ou qu'il menace de l'être. Elle est en cela l'équivalent de l'angoisse de culpabilité par rapport aux désirs et aux interdits qui leur sont imposés. C'est cette idée, totalement novatrice dans le contexte psychanalytique du début des années 1990, qui était le fil rouge de *La Honte, psychanalyse d'un lien social*. Les deux versants complémentaires de celle-ci – comme signal d'alarme et comme symptôme – témoignent en effet chacun de ce rapport privilégié aux diverses formes du lien. Mais le lien, en 1992, n'était pas encore à la mode. Les choses ont bien changé depuis. Aujourd'hui, comme chacun peut le constater, il est partout ! Les pessimistes déplorent son délitement tandis que les optimistes vantent sans cesse les mérites de tout ce qui peut le renforcer. Qu'il s'agisse de soutien aux personnes âgées, de regroupements familiaux, de dynamiques intergénérationnelles ou de nouvelles technologies, le même appel se fait entendre à chaque fois : « créer » ou « recréer » du lien social¹⁸. Mais qu'est-ce que « lien » veut dire ?

Les trois piliers de l'identité

Jérémy a été conduit au service des urgences de l'hôpital après avoir été trouvé ivre mort sur la voie publique. Ses vêtements sont sales et son odeur désagréable. Il le sait, il en parle, mais c'est pour dire que ça n'a aucune importance. Jérémy se considère en effet comme « sans valeur ». C'est pour cela que ses enfants et sa femme ne l'aiment plus et il s'étonne même que des médecins

puissent s'intéresser à lui. Il lui semble en effet être passé « de l'autre côté », là où tout lien avec la communauté humaine est rompu. Bien sûr, Jérémy fait un épisode dépressif grave. On pourrait même être tenté de parler de mélancolie s'il ne manquait les idées d'indignité propres à cette pathologie. Mais on ne peut rien comprendre à cet épisode dépressif si on n'a pas à l'esprit que Jérémy réagit par une forte honte à une situation particulièrement complexe. Qu'on en juge. Cet homme, qui travaillait dans la petite entreprise de son père, avait été incité plusieurs fois par celui-ci à renoncer à des avantages financiers que ses performances justifiaient amplement, mais qui auraient pu, au dire de ce père, ruiner leur équilibre financier. Jérémy avait accepté cette situation injuste pendant plusieurs mois en pensant qu'elle s'arrangerait plus tard, jusqu'au jour où il avait compris que son père ne changerait jamais d'attitude à son égard et que ce chantage durerait aussi longtemps qu'il travaillerait pour lui. Comme il s'occupait d'une partie de la comptabilité, il avait alors commencé à détourner de petites sommes qui lui semblaient correspondre à ce que l'entreprise de son père aurait dû, en toute justice, lui octroyer. Cette situation avait duré quelques années sans que les détournements atteignent jamais des sommes bien importantes et sans que la sécurité financière de l'entreprise familiale soit jamais mise en péril. Malheureusement, un contrôle fiscal inopiné avait révélé l'affaire au grand jour. Jérémy était ainsi brutalement passé du statut de victime

tentant de réparer une injustice à celui de menteur et de fraudeur. Son père voyait même après coup dans cette attitude une légitimation du refus qu'il avait toujours opposé à son fils d'augmenter son salaire. Il aurait « compris très tôt » que celui-ci faisait « des choses louches » et il était « soulagé d'avoir la confirmation de ses intuitions », même si cela, bien sûr, lui « fendait le cœur » ! Cette manière qu'avait son père de résumer la situation annulait par avance tout ce que Jérémy aurait pu expliquer. Et bien qu'il ait cru, pendant des années, ne faire que réparer à sa façon une injustice dont son père aurait dû avoir honte, il se retrouvait maintenant à porter seul le poids de l'opprobre. Les autres employés de son père, payés correctement et dépendants de lui pour leur avenir, se gardèrent bien entendu de soutenir Jérémy. Celui-ci vit alors le gouffre de la honte s'ouvrir sous ses pas, un gouffre d'autant plus profond qu'il s'en voulait de ne pas l'avoir vu venir...

Alors qu'un autre, dans la même situation, aurait contre-attaqué, stigmatisé la malhonnêteté de son père et brandit la disproportion criante entre son salaire et ses activités, Jérémy se laissa glisser dans la honte. Il s'abandonna comme un nageur fatigué décide de ne plus lutter et se laisse absorber par l'eau profonde. L'estime qu'il se portait à lui-même sombra la première. La seconde victime de cette situation fut sa certitude de pouvoir continuer à bénéficier de l'affection de ses proches, lorsque sa femme émit des doutes sur son honnêteté. Enfin, lorsqu'il comprit la difficulté