

LA HONTE

N°1

Qu'est-ce que la honte ?

- sentiment toujours vécu « devant » les autres et « par rapport » à leur jugement
- réaction d'humiliation devant le jugement de l'autre + culpabilité qu'on porte soi-même sur cet aspect
- mélange d'émotions simples (peur, colère, tristesse) et de sentiments (impuissance, rage contenue, désespoir...)
- la honte c'est se sentir indigne
- la honte est une émotion qui peut ne pas être visible (parfois aucune expression faciale)

N°2

A quoi sert la honte ?

- à nous informer sur nous même : on constate qu'on n'assume pas ce qui nous fait honte
- à nous aider à identifier notre propre jugement
- à nous informer de l'importance des personnes qui nous entourent (et de leur avis)
- à réguler les relations sociales
- à inhiber les pulsions de violence tout en ressentant le désir de violence

N°3

Qu'est-ce qui engendre la honte ?

- lorsqu'on est visible dans un aspect de soi qu'on juge très négativement
- lorsqu'on est : humilié, méprisé, moqué, illégitime, victime d'un secret ou d'un mensonge, dans la rivalité...
- quand on découvre involontairement un secret bien gardé

N°4

Mal gérée ?

- elle peut engendrer de la violence : la honte et la rage s'amplifient l'un l'autre
- la honte amène les personnes à croire qu'elles ont quelque chose qui ne va pas. La honte peut engendrer une mauvaise estime de soi et même une haine de soi
- la honte excessive mine l'ego (soumission) ou le sur-dimensionne (excès narcissique, domination)

N°5

Comment agir en tant que parent ?

- encourager l'enfant à ne pas fuir et qu'il confronte les objets de sa honte à notre jugement de parent l'aimant inconditionnellement
- l'aider à assumer ses défauts et à accepter les critiques pour aller de l'avant
- accueillir avec empathie et attention les élans de l'enfant qui veut montrer ce qu'il sait faire et ce qu'il connaît
- respecter la honte que l'enfant dit ressentir, et lui apprendre à rire de lui-même et de la situation