



Par
Richard Fillion
Juin 2012



Interview With June Price Tangney.url

Plan de la présentation

Introduction

- ❖ *Quelques définitions*
- ❖ *Pourquoi s'intéresser à la honte*

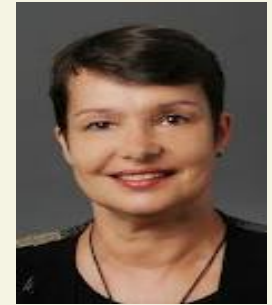
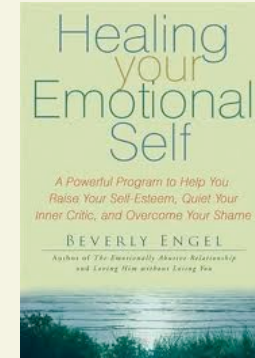
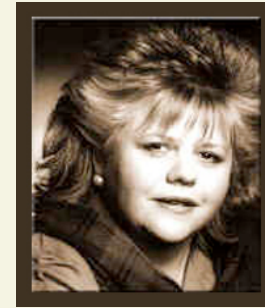
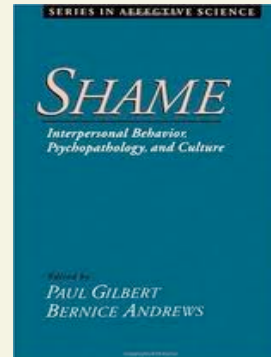
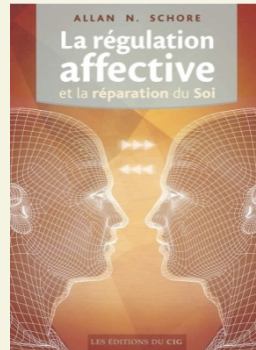
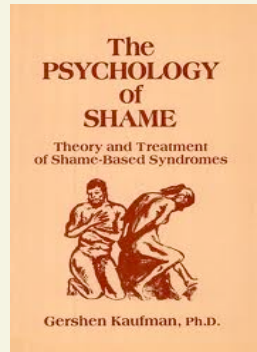
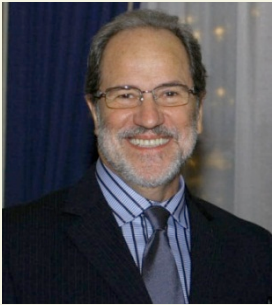
I. Comprendre la Honte

- ❖ *La genèse de la honte selon le modèle de la PGRO*

II. Traiter la honte

- ❖ *Le traitement de la honte, une application à la PGRO*

Les principales références



- Le traitement de la honte, une application à la PGRO



À propos de la honte

*«La honte est un sentiment inhérent d'être **une mauvaise** personne, expérience accompagnée de la peur d'être mis à nu ainsi que d'une rage protectrice»*

Kaufman, 1974

«La honte c'est le poison de l'âme». La honte est importante car elle signifie que je tiens compte de l'existence de l'autre»

Boris Cyrulnick

Les personnes souffrant de honte intériorisée passent une grande partie de leur vie à essayer de remédier «le péché » dont ils n'ont aucun souvenir.

Louis Cozolino

À propos de la honte



- La honte est un affect puissant qui a des fonctions à la fois adaptatives et souffrantes.
- La honte est un mécanisme de protection qui aide l'individu à éviter la vulnérabilité, l'humiliation et résulte d'un bris de contact dans la relation.

La honte un affect global/Central

- **Delisle** (2011) la Honte comme un affect central.
 - Un affect qui en englobe d'autres
- **La honte héritière de l'indispensable et l'intolérable**
(Schore, 1994, 2003,2008, Badenoch 2008)
 - *L'indispensable : Désir d'apparaître dans la relation*
 - *l'intolérable - La peur d'être découvert et rejeté*
- «Lorsque l'induction de la honte est précoce, fréquente et qu'elle n'est pas réparée, il s'ensuit une **représentation corticale invariante**. Le cercle est complété, alors que les circuits limbiques et corticaux convergent, déclenchant dans le corps les mécanismes qui **reproduiront** inlassablement le tableau de la honte » (Badenoch, 2008)

La honte un affect Inhibiteur

Kaufman:

1. La honte est un affect inhibiteur de la joie et d'intérêt envers quelque chose.
2. Phénoménologiquement, ressentir de la honte, c'est se sentir vu dans le sentiment douloureux d'être diminué.
3. La honte, c'est l'affect du sentiment d'infériorité

La honte un affect neurodynamique

- Pour **Schore**, une capacité à éprouver un affect comme la honte est importante du point de vue de l'adaptation
- Démonstration neurobiologique de la honte et son influence sur le développement
- Nourrisson dans son apprentissage relationnel se retrouve soit dans une activation neurodynamique hyperactivée par l'entremise du système sympathique ou hypoactivée via le système parasympathique.
- Ces deux systèmes sont donc impliqués dans la régulation de la honte.

La honte un affect interne et externe (social)

- **Gilbert** (2011) présente la honte comme une expérience à la fois interne et sociale (externe).
- Être dans le monde à titre d'une self non désiré, un self que le self lui-même ne veut pas être.
- Cette autoévaluation négative fait référence à l'aspect subjectif du self. Donc à la honte intériorisée
- L'individu se voit comme méchant, défectueux sans valeur.

La honte un affect souvent inconscient

1. La honte se présente de différentes façons, subtiles et souvent inconscient.
2. La honte est un affect qui dérange et il est sans doute préférable de le mettre en arrière fond.
3. **Fonagy** et al (2002), la honte toxique. Cette forme de honte affecte l'estime de soi. Une honte difficile à traiter. Dans l'expérience de honte toxique = mentalisation.
4. De là, l'importance d'amener progressivement la honte à la conscience, pour favoriser la mentalisation et la régulation.

En résumé: La honte un est un affect...

- **Central**
- **Inhibiteur**
- **Neurodynamique – affecte des circuits neuronaux**
- **Interne et externe**
- **Souvent inconscient**

Pourquoi étudier la Honte?

1. La honte représente **un affect** qu'il est **important** de comprendre et de traiter puisqu'elle contribue **positivement ou négativement** à la **socialisation** et **l'estime de soi** de l'individu.
2. **La honte joue un rôle vital dans le développement de la conscience.**
 - *En nous alertant par exemple, des conduites inappropriées, la honte devient un motivateur pour la correction.*
 - *Le développement optimal de la conscience dépend en grande partie d'une modulation ou d'une régulation de la honte.*
3. Parce que la honte occupe une place centrale dans bien des problèmes psychologiques pour lesquels les clients nous consultent.

LA HONTE

- Freud
- Klein
- Mahler
- Winnicott
- Kohut
- Kernberg
- Erikson
- Fonagy

La genèse de la honte

Processus d'intériorisation de la honte

- La PGRO

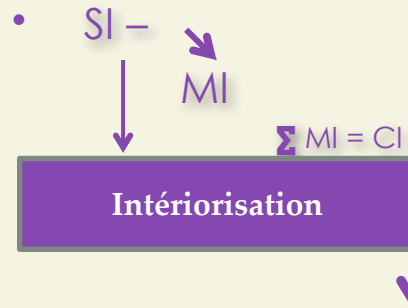


Autres point de vue théoriques

- Kaufman
- Schore

Intériorisation de la honte

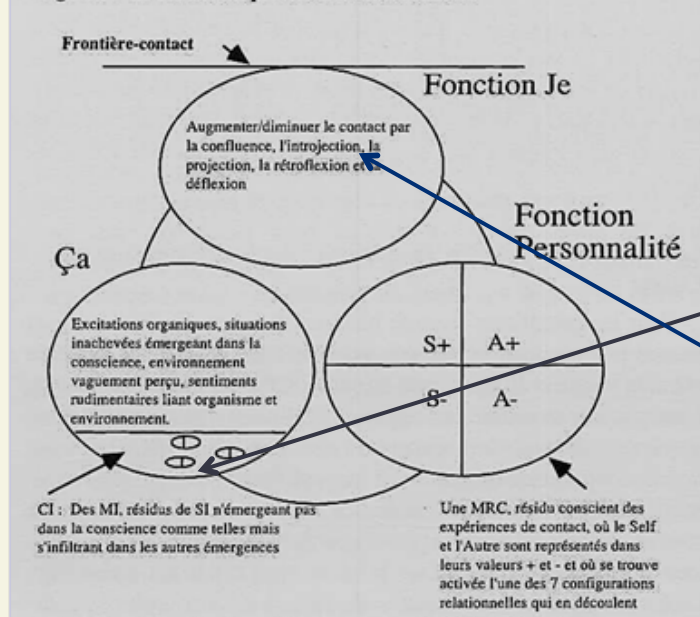
La pathogénèse



Intériorisation de la honte

- Selon Cousein (GT)
- Ce qui est intériorisé - une expérience honteuse à la fois indispensable et intolérable qui aura tendance à conduire à des reproductions
- Chez les honteux le CI prend de la place dans les représentations internes & contaminent les émergences du Ça.
- Le «Je» recherche des configurations qui peuvent amener chez les honteux des configurations conforme à la projection (CE = CI)

Figure 3 : Le Soi comme processus d'intériorisation



- Le traitement de la honte, une application à la PGRO

Intériorisation de la honte

La pathogénèse

Kaufman

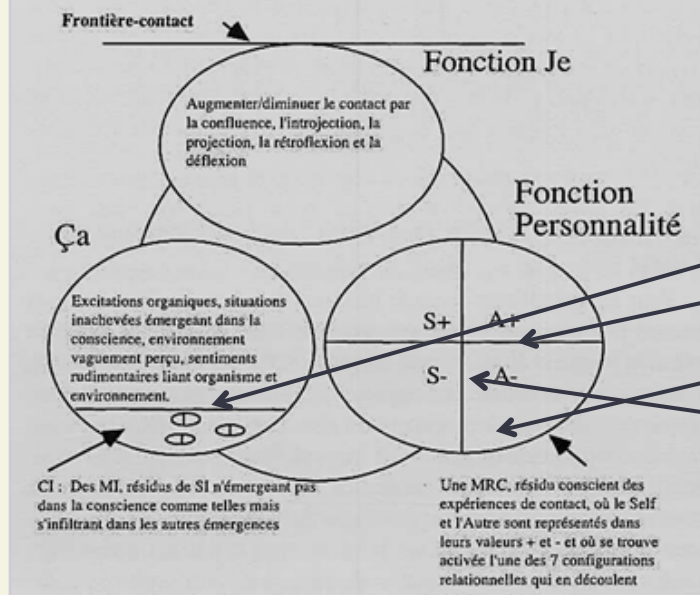
- SI –
↓
MI
 $\Sigma MI = CI$

Intériorisation

- L'Intériorisation est accomplie à travers l'imagerie/scènes

Scènes

Figure 3 : Le Soi comme processus d'intériorisation



Visuelle Auditive Kinesthésique

Ce qui est intériorisé; c'est le regard blâmant, le message blâmant, le ton de la voix, les **sensations**, le lieu, les personnes dans la scène etc.

- Image de l'interaction
- Image d'identification (Mère, père ou les deux)
 - Mère ou père ou parents blâmant

Le traitement de la honte, une application à la PGRO

Intériorisation de la honte

La pathogénèse

Kaufman

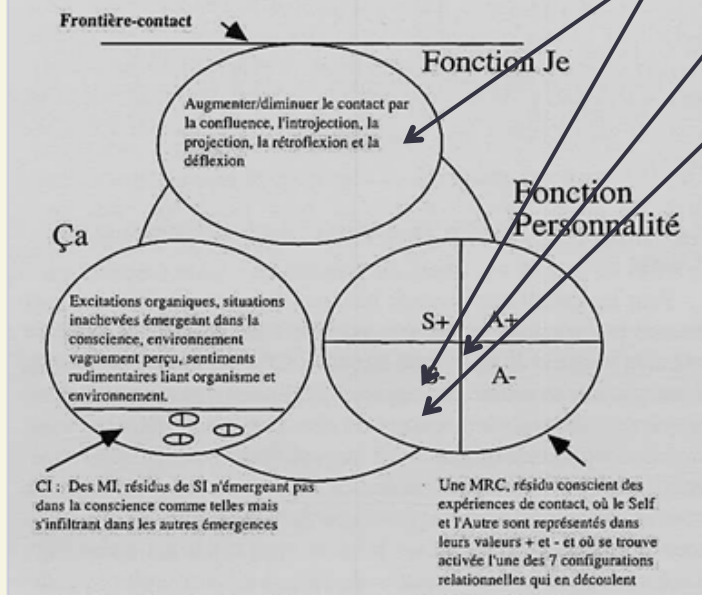
SI –

MI

$$\Sigma MI = CI$$

Intériorisation

Figure 3 : Le Soi comme processus d'intériorisation



Le processus

1. L'Individu se méprise, se blâme et comparaisons négatives vis-à-vis les autres;
2. Renie leurs besoins et sentiments d'attachement;
3. Division (split) le self se voit comme tout négatif et l'autre tout positif;
4. La personne entière base son identité sur la honte: je suis honteux.

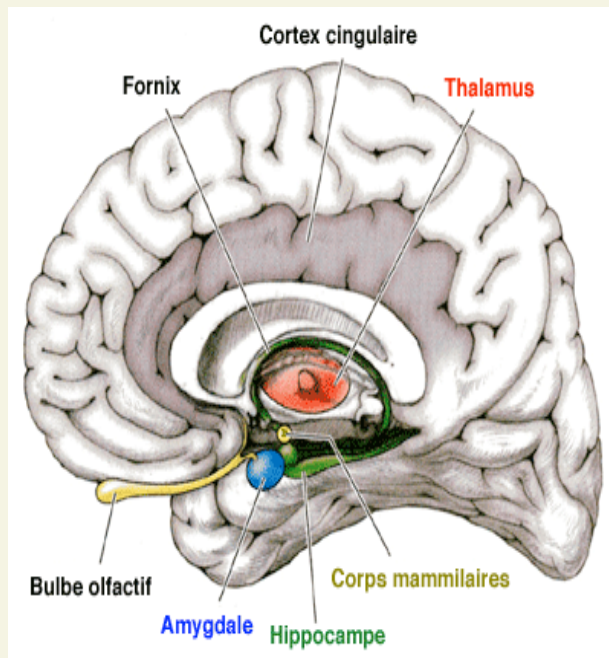
Liens avec la PGRO

- La scène comme un MI – l'intolérable (la scène est intériorisée pour garder l'indispensable)
- Fonction (Je) contribue au reniement des besoins
- MRC: Chez le honteux de Kaufman S- et A-

Le traitement de la honte, une application à la PGRO

Intériorisation de la honte

Modèle de Schore



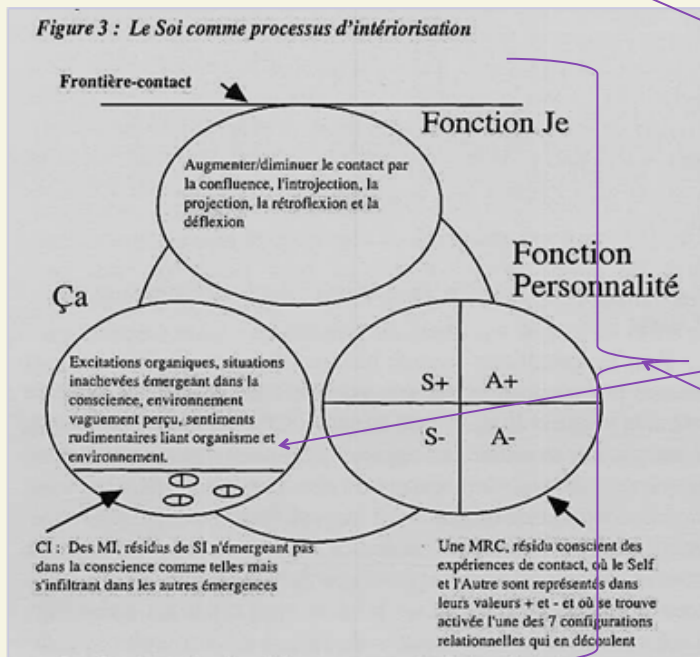
1. La honte intériorisée comme expérience relationnelle soutenu mettant en échec le processus de régulation homéostatique.
 2. Inscription dans les circuits amygdaliens - mémoire implicite
- Les échecs précoces et répétés dans l'accordage affectif créent - une conviction selon laquelle les besoins affectifs spécifiques sont inacceptables et honteux.

L'expérience précoce de la honte

Selon le modèle de Schore

Modèle présenté par André Lapointe, Ph.D, lors du séminaire sur la régulation affective, avril 2011

Intériorisation



• Représentation des interactions régulatrices d'affect – voir

- Le traitement de la honte, une application à la PGRO



L'adversaire intime: défenses contre la honte

- 2 catégories de défenses
- **Prévention**
- *Ex: Devenir tellement, riche, puissant ou indispensable de tel sorte que personne n'ose me traiter d'une façon humiliante et honteuse*
- **Transfert**
- *Ex: transférer la honte quand elle est ressentie ou vécue parce qu'intolérable. Extérioriser l'intérioriser.*

C'est la fonction «Je» qui module le contact via ces défenses

Prévention de la honte

- Vouloir être puissant
- Le perfectionnisme
- Le retrait
- L'évitement
- La temporisation

○ **Stratégies de transfert de la honte**

- La rage
- Le mépris
- Le blâme
- Etc.

- Garder clivée la/les parties, qui cherchent à émerger pour se compléter/intégrer.



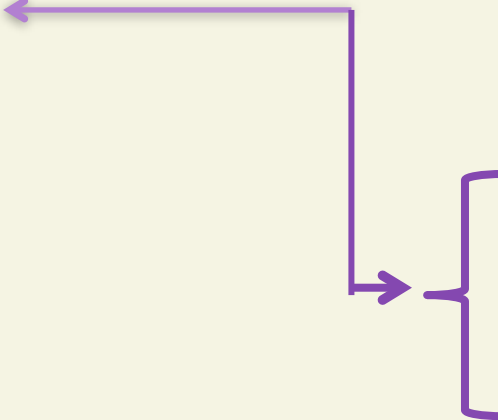
...

Une application à la PGRO

- Le traitement de la honte, une application à la PGRO

- 
- La honte présente dans les différents chantiers développementaux;
 - L'enjeu thérapeutique de la honte (application à la PGRO)
 1. Doit permettre d'accéder aux MI de la honte intériorisée
 2. D'en comprendre le sens et l'effet sur l'expérience courante
 3. Dissolution des MI

- La PGRO



Perspectives complémentaires
➤ Kaufman
➤ Schore

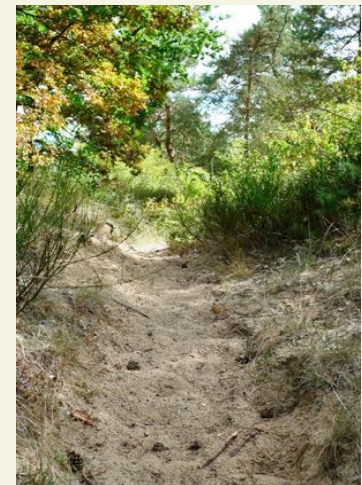
L'autoroute de la honte



Active des déplacements connus menant à des accidents , des interruptions de contact qui contribuent au maintien d'un ajustement conservateur. On reprend la route pour avancer mais on se retrouve à nouveau dans une impasse (impasse relationnelle) etc...

Réparation de la honte

Cocréer des voies de circulation alternatives pour éventuellement sortir des impasses relationnelles de la honte toxique



- Le traitement de la honte, une application à la PGRO

Implications cliniques

1. Reconnaître et identifier la honte chez le client;
Indices *-(Greenberg & Iwakabe, 2011)*
2. Amener graduellement la honte à la conscience
3. Validation de l'expérience de honte;
4. Régulation de la honte

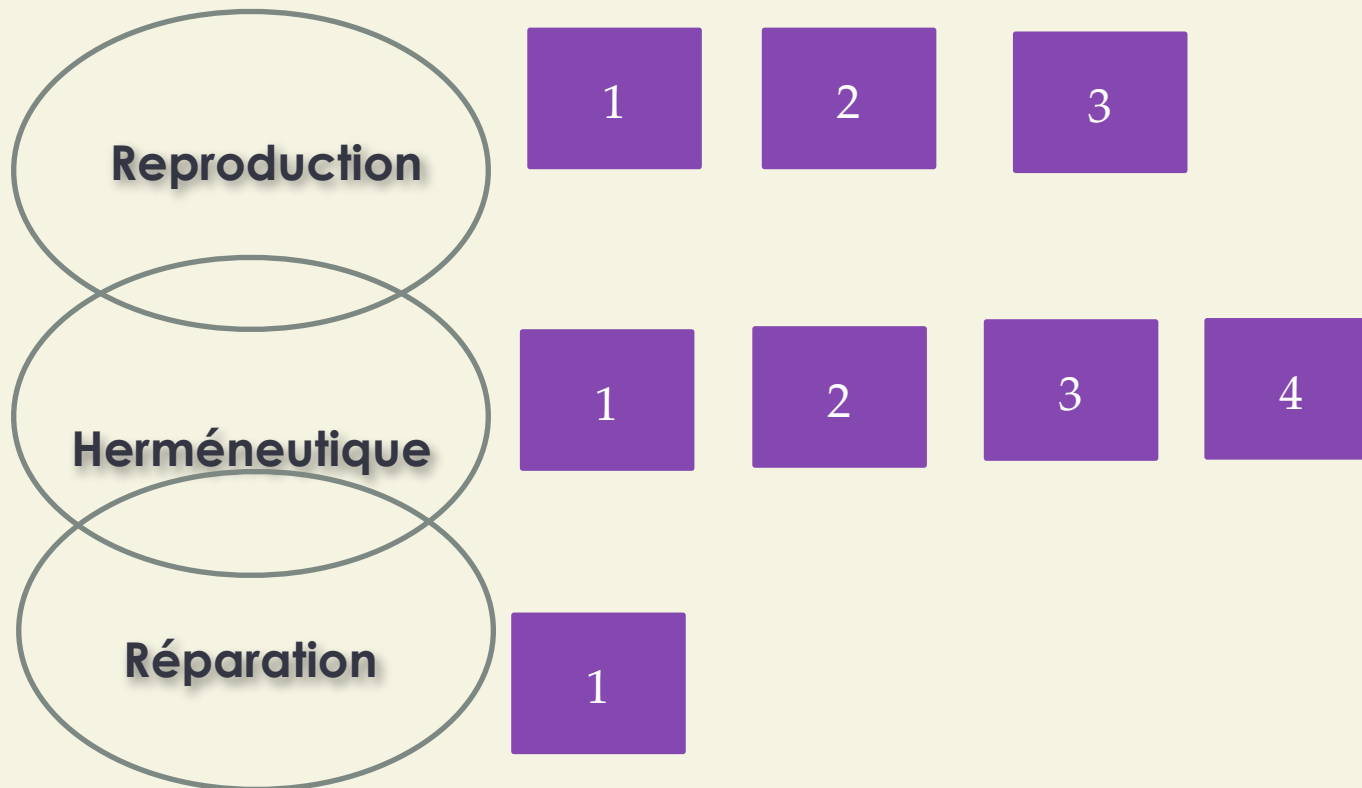
Messages NV de la honte



- Expression faciale de choc
- Perte de tonus du corps, des muscles faciaux...
- Froncer les sourcils
- Perte de sourire
- Regard détourné, ou vers le bas
- Posture corporelle affaissée
- Rougissement
- Désir de retrait, d'évitement, de s'échapper ou de se cacher



Cycle	Reproduction	Reconnaissance	Réparation
	dans l'un ou l'autre des champs expérientiels		
Enjeu	Mettre enjeu, dans le champ externe, la configuration MI	Prendre conscience du fait que ce qui se passe dans le champ externe est contaminé par un MI et prendre conscience des liens entre les évènements et les expériences de divers champs expérientiels	Faire un ajustement créateur tenant compte à la fois du CI, de la MRC et du champ externe
Mode	Transfert	Herméneutique	Réel



PGRO – Dissolution des MI

**Reproduction
Mode transférentiel**

Permettre et soutenir élaboration transférentielle , porteuse de la blessure; Ex: Pour le Honteux être vu et reconnu; Repérer les reproductions et les décoder.

• **Reconnaissance
Herméneutique**

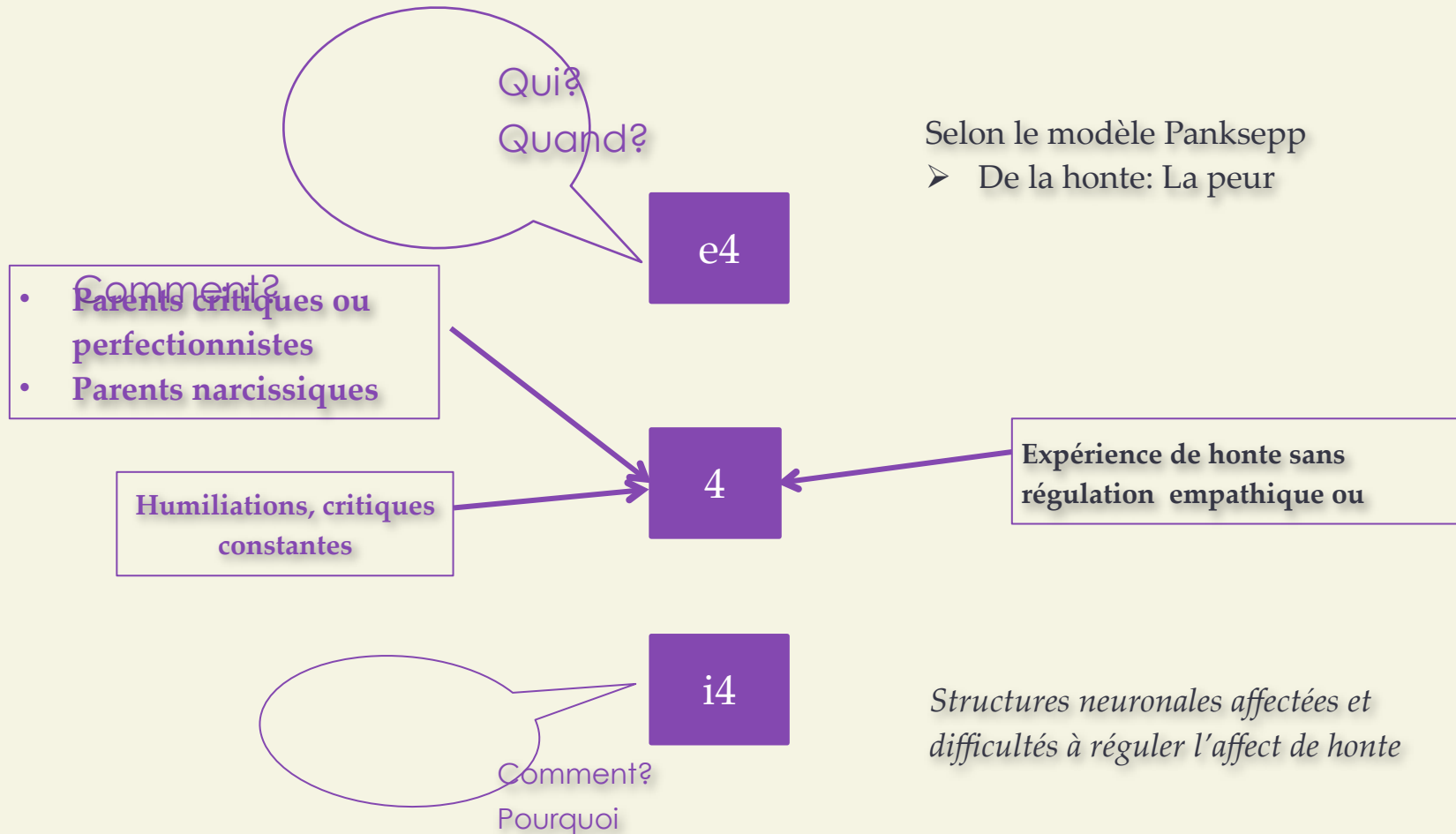
Éclairer, rendre à la conscience; Permettre au client de mieux assimiler son expérience (de honte), et le processus par lequel il attribue ce sens – dans sa MRC

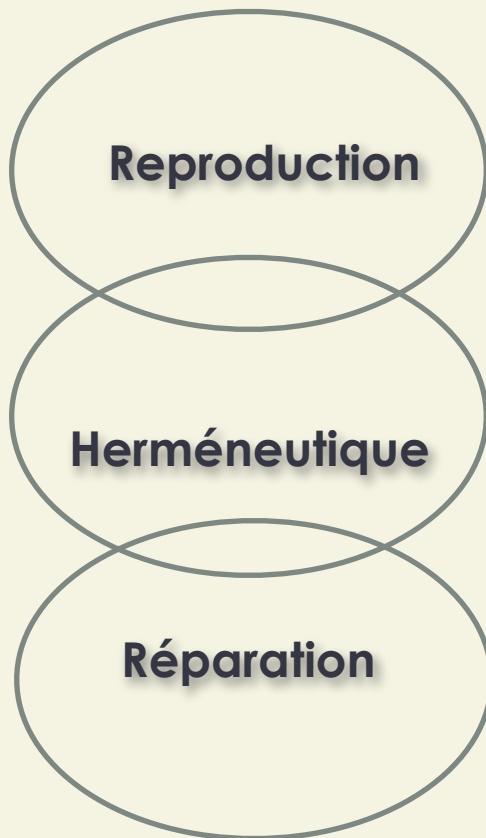
**Réparation
Mode réel**

Restauration de la capacité de contact; effet miroir; Capacité d'être en accordage et de réguler son affect de honte seul ou avec l'autre; Réactivation du chantier développemental; peut avoir un impact sur le C-3

- 
- **Les circuits neuronaux** issus d'un ch.4 de honte toxique ont encodé un modèle mental (MI et MRC) qui prédispose l'adulte à voir le monde (ch.1,2,et 3) à travers le filtre du désespoir et de l'angoisse (Cozolino, 2006) et à le rendre (CE) semblable au ch.4 (CI).
 - Sur le plan neuro, la situation de contact est mal évalué (préfrontal-orbito frontal) et l'activation de cette situation n'est pas régulée.
 - Reproduction: ce qui a été imprimé et qui se réimprime

Exemple d'un dialogue herméneutique sur les expériences de honte C-4



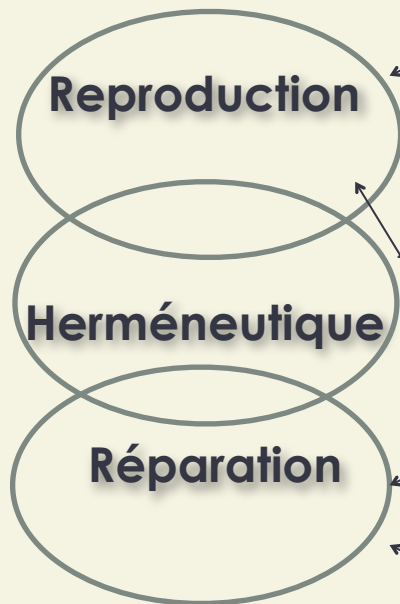


Schore : Restauration de la régulation affective

Transfert d'affects honte toxique consciemment (rage, colère) ou inconsciemment (somatisation, dissociation. IP défenses du CD- pour éviter d'être en contact avec un affect intolérable. Reproduction de situations de désaccordage affectifs. Pour continuer à éviter ou à faire seule. Surveiller les indices de désaccordage affectifs

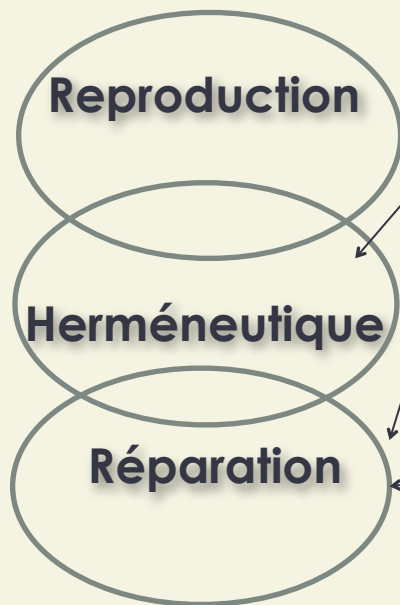
Favoriser l'éclairage sur l'expérience immédiate du client en terme de besoins affectifs non reconnu par l'autre et contribuant à dysrégulation affective affectant les fonctions du Self

Emphatiquement favoriser le raccordage, la reconnaissance de ses besoins affectifs; restauration de la capacité du client à l'autorégulation –affect de honte- à travers l'interaction avec une personne ou seul. Réorganisation du monde interne; Contribuer à un Self plus unifié cohérent et continu



- Les scènes de honte doivent être récupérées (permettre la reproduction) et amener à la conscience;
- La scène revécue permet le déblocage des affects implantés dans la scène;
- Il ne s'agit de vouloir effacer ou reprogrammer les scènes (MI) mais bien de les remodeler ou créer de nouvelles scènes (sortir d'impasse) ayant des affects positifs.
- Le thérapeute doit être capable de tolérer les affects intenses et négatifs du client pour l'aider à tolérer par la suite les affects négatifs sans se sentir envahi ou nul.

Kaufman: Création de nouvelles scènes



- Réappropriation des parties rejetées par le «Reparenting»
- Expérimenter interpersonnellement d'abord dans la relation et ensuite expérimenter à l'interne du client.
- Dans la relation le clt apprend à être bon pour lui-même, d'être plus compatissant .
- Un self plus unifié

Un enjeu important: la honte du thérapeute

1 ● Honte en thérapie: dynamique bidirectionnelle

2 ● Honte chez le thérapeute (approche psychanalytique)

• Pole Moi idéalisé
(Professionnel/Thérapeute)

TENSION

Pole Moi réel

3 ● Être conscient de ses propres enjeux de Honte

Un enjeu important: la honte du thérapeute

Ex: Un client dit à son thérapeute durant la séance qu'il est tanné (Parle fort et regard colérique) qu'il n'avance pas, qu'il ne voit pas l'utilité de venir ici et perdre son temps. Dit que le thérapeute n'est pas tellement réceptif contrairement à sa dernière thérapeute qui elle au moins était réellement réceptive.

1. • *Que pourrait-être en train d'éprouver le thérapeute?*
2. • *Peut-on imaginer ce que le thérapeute pourrait être en*

Un enjeu important: la honte du thérapeute

Honte et stratégie anti-dysrégulation *(Dunn, 2010)*

1. Qu'est-ce que j'éprouve?

2. Qu'est-ce que je suis en train de Faire?

3. Qu'est-ce que le client voit de moi présentement?

4. Dans quel système d'activation émotionnel se trouve mon client et

Honte et Relation thérapeutique



- Assurer l'équilibre stress/sécurité (Cozolino, 2010)
- Stimuler, **réguler et modérer l'affect** – considérer le lien avec d'autres émotions: la colère, l'anxiété sociale, l'envie.
- Cultiver, maintenir ou rétablir une position herméneutique réflexive

Stratégies thérapeutiques

- Compassion un antidote à la honte toxique?
 - Esprit et compétence de compassion du thérapeute aide client à recoder son monde interne (MI et représentations)
 - Expériences de Honte toxique : pas beaucoup de mémoire d'émotions positives... (être bon, réconfortant pour soi-même)
 - **Psychothérapie de la honte?** Réparer la honte toxique et stimuler en autres, un système d'affects positifs.

2systèmes d'émotions positives (*Depue & Morrone-Strupinsky, 2005*)

Autres considérations

- **Travail sur la critique ou le saboteur interne**
 - *Critique pathologique* (Sagan, in *healing your Emotional Self*, p. 119)
 - *Exercice à considérer: Exposer la critique interne dans le processus*
- **Honte Toxique - Parents humiliants et critiques**
 - Reconnaître l'intensité et la fréquence de l'autocritique et de l'auto-blâme
- **Honte Toxique et Parents narcissiques**
 - Pleurer la perte d'une enfance saine
 - Établir une vie intérieur - reconnaître ses besoins affectifs

Traitement de la honte

« Finalement, il se pourrait bien que ce soit notre simple devoir d'intégrité...

... Qui nous oblige à chercher, partout où l'on peut les trouver, les outils qui allégeront ou transformeront la souffrance de ceux qui nous consultent et libéreront en eux l'empathie qu'ils auront d'abord fait naître en nous»

(Delisle,

2001, p. 92)

Merci

