

LA HONTE

**TRAVAIL PRÉSENTÉ DANS LE CADRE DU PROGRAMME DE LA
FORMATION DU CIG, Institut de formation professionnelle à la
psychologie**

3^E CYCLE, PROMOTION 2013-2015

Responsables de la formation: LINE GIRARD ET GILLES DELISLE

par FRANCE BOUCHARD, travailleuse sociale, psychothérapeute

juin 2015

Notice biographique

France Bouchard, travailleuse sociale, psychothérapeute – a travaillé dans le réseau public de la santé pendant plusieurs années – est maintenant en pratique privée à la clinique psychoalimentaire dirigée par Josée Guérin, depuis l'automne 2014.

But et plan du travail sur la honte

- But: présenter différentes théories sur la honte.
- Plan:
 - La honte selon Freud, selon Schore.
 - Le rôle de la honte.
 - Théorie de l'affect, perspective biologique.
 - Théorie de l'affect et du développement, perspective interpersonnelle.
 - Théorie de l'attribution, perspective cognitive.
 - Psychodynamique, perspective intrapsychique.
 - Sources de honte en psychothérapie.
 - Approches thérapeutiques.
 - Le processus psychothérapeutique de la PGRO.
 - Comment se réconcilier avec soi-même.

La honte

- Honte, mot d'origine indo-européenne, signifie « cacher, dissimuler ».
 - Sujet tabou dans toutes les sociétés.
 - Sentiment universel, très récalcitrant.
 - Inhibe les capacités créatrices.
 - Douleur de la désaffiliation sociale.
(Caron, 2013)

- Une émotion vécue dans l'ombre.
- Un réflexe d'être humain imparfait.
- La pierre d'achoppement de la construction de la personnalité.
- Le péché originel: celui d'exister
(Boissonneault, 2012)

Le rôle de la honte longtemps méconnu

- Plusieurs facteurs complexes, dont ...
 - la honte: un affect douloureux, tabou, dissimulé, difficile à reconnaître et à traiter.
 - l'état des connaissances: point de vue incomplet de l'importance de la honte dans l'expérience humaine et du rôle régulateur de la honte dans la relation.
- H. B. Lewis (1913-1987), psychologue, psychanalyste, chercheuse, l'appelait "the sleeper in psychopathology". Elle fut une des premières à faire de la recherche sur la honte (1971).
- Sa contribution:
 - La honte fait partie du travail thérapeutique – est une source importante d'échec thérapeutique.
 - Elle prédomine sur les autres émotions – accessible à la conscience (overt shame) et souvent mal identifiée – ou évitée (bypass), se manifeste par des pensées et comportements obsessifs ou par un sentiment de vide, de neutralité.
 - Peut se fusionner avec la colère et produire le cycle, honte-> colère -> agression ou retrait – est l'expérience d'être déconnecté de soi et des autres à l'opposé de la fierté.
 - A fait la différence entre la honte liée au self et la culpabilité liée au comportement.

Freud et la honte

- Au début dans ses écrits, la honte était une réponse affective due au fait d'être vu, un danger à s'exposer devant les autres, un sentiment d'être inadéquat, inférieur (contexte social).
- Plus tard la honte est une défense contre les pulsions sexuelles: exhibitionnisme et voyeurisme. Les deux sont reliées à la vue (voir et être vu).
- La honte, le dégoût, et les demandes de l'idéal du moi (ego ideal) sont un barrage à l'énergie sexuelle. Ces contre-forces au désir de s'exhiber sont appelées des formations réactionnelles.
- L'idéal du moi (ego ideal), structure créée par l'intériorisation des valeurs de la culture, les représentations idéalisées des parents, les règles morales qui guident nos actions, fait partie du surmoi. Son rôle est de contrôler les pulsions (intrapsychique).
- Selon Broucek (1991), Freud n'avait pas de théorie claire et consistante sur la honte. Il a mis l'accent sur la théorie tripartite, la culpabilité en lien avec le complexe d'Œdipe.

Autres auteurs

- Erikson's (1950); concept de l'autonomie en lien avec la honte et le doute.
- Piers (1953) définit la honte comme une tension entre le moi et l'idéal du moi représentant un échec d'atteindre la but de l'idéal du moi – peut se manifester par un sentiment d'infériorité en se comparant aux autres – référence à la théorie d'Adler (1907), « organ inferiority. »
- Lynd (1958); relie la honte à la recherche de l'identité.
- Kohut (1971,1972) conçoit la honte originellement comme une réponse du moi contre la grandiosité non neutralisée, l'idéal du moi est le gardien et le protecteur de la grandiosité. En 1972, Il voit la rage comme une réponse à la blessure narcissique. Il s'écarte de la théorie pulsion-conflit et minimise l'influence de l'idéal du moi (ego ideal).

La honte selon Schore

Le Soi en « processus d'individuation » se trouve dans un état de grande excitation, hyperstimulé, d'un enthousiasme grandiose, chargé narcissiquement, s'exhibant en somme au cours d'un épisode de réunion avec une figure significative.

**Neurobiologie: stimulation des catécholamines: dopamine, NA
stimulation des endorphines endogènes
le système nerveux sympathique est dominant**

Cependant, au moment où le sujet anticipe, excité, d'éprouver un état affectif partagé, il se trouve de manière inattendue à faire l'expérience d'un désaccordage affectif ou d'une rupture affective qui déclenche de manière soudaine un stress dû à un choc déflationniste.

**Neurobiologie: le système nerveux parasympathique est dominant et
activation du système sympathique (honte-rage)
augmentation du cortisol (hormone du stress)
diminution des endorphines endogènes**

Il est proposé que de tels revirements se produisent en premier au cours de la sous-phase (préverbale) de mise en pratique de la période de séparation-individuation, et que cette relation d'objet spécifique ainsi que son intériorisation constituent le prototype de l'expérience de la honte.

(Schore, 2003)

Cet affect puissant qu'est la honte n'est pas pathologique en soi, elle est utile dans le processus de socialisation. Par contre, la honte intériorisée se loge dans la mémoire implicite procédurale, sous forme d'images **(MI)**.

Rôle de la honte

- La honte est inévitable. Elle favorise le développement sain ou pathologique selon l'intensité.
 - Faible dose à modérée, elle agit comme agent de socialisation. Elle favorise le processus d'individuation, de différenciation entre soi et l'autre, augmente la conscience de soi comme être séparé. Elle nous oblige à réfléchir sur notre façon d'être en relation avec les autres (**intériorisation: assimilation**).
 - Dose modérée à sévère, la honte est intériorisée (**introjection primaire**). Elle crée un sentiment de séparation, de déconnexion, d'être indigne d'appartenir – un sentiment d'être sans valeur, essentiellement mauvais, défectueux, sans possibilité de réparation. La personne se juge, se critique, cherche la perfection pour lutter contre la honte.
- Chez les personnes ayant vécu de la négligence, des abus, du rejet et de l'abandon, elle est dévastatrice. Une vague de honte peut rapidement se transformer en spirale (**reproduction**) et favoriser l'utilisation de stratégies défensives: retrait, mépris, rage, envie, dépression, etc.

LA THÉORIE DE L'AFFECT

Deux auteurs:

- Donald L. Nathanson (1987, 1994), MD, a développé la théorie de l'affect élaboré par Silvan Tomkins (1911-1991) par la recherche en neurophysiologie et en psychopharmacologie, par l'observation des enfants et l'étude de la pensée psychanalytique.
- Gershen Kaufman (1996), psychologue a construit sa théorie du développement à partir de la théorie de l'affect.

NATHANSON

Caractéristiques des affects

Les neuf affects

Activation des affects

La famille de la honte

Les séquences de la honte

La phase cognitive de la honte

Les scripts défensifs de la honte

Théorie de l'affect

- Théorie de l'affect de Thomkins (1963) selon Nathanson: théorie basée sur le cerveau (**organisme**).
- Définitions des termes:
 - Affect: désigne le mécanisme physiologique de base.
 - Sentiment (feeling): parle de la qualité de l'affect.
 - Émotion: englobe l'affect et la mémoire des situations précédentes.
- L'affect est biologique et l'émotion est biographique.
(Basch , 1976).

Caractéristiques des affects

- Un système motivationnel primaire inné, un phénomène biologique, une activité sous-corticale, activé par les neurotransmetteurs, très labile, qui opère à la naissance avant tout apprentissage (**organisme**).
- « Blueprint » de la mémoire, des perceptions, des cognitions et de l'action (**cerveau droit, mémoire implicite**).
- S'exprime en premier lieu sur le visage, les muscles faciaux sont organisés finement et changent rapidement (0.3 sec. vs 1-2 sec.) puis à travers le corps et les organes. L'expression est contagieuse.
- Neuf affects, neuf façons d'attirer notre attention, de nous rendre conscient (**cerveau gauche, néocortex**) – s'associent les uns aux autres, se combinent avec les stimuli et ainsi multiplient les expériences affectives conscientes ou inconscientes – causent des maladies: manie, trouble panique, la dépression, etc.

Les neuf affects

LES NEUF AFFECTS INNÉS:

POSITIFS: Intérêt-Excitation (sourcils baissés, pister, regarder, écouter).

Plaisir-Joie (sourire, lèvres ouvertes).

NEUTRE: Surprise-Sursaut (sourcils levés, clignotement des yeux).

NÉGATIFS: Peur-Terreur (regard fixe, pâleur, transpiration froide, chair de poule).

Détresse-Angoisse (pleurs, sanglots, sourcils archés).

Colère-Rage (froncer les sourcils, serrer les mâchoires, visage rouge).

Honte-Humiliation (yeux baissés, tête baissée).

Dissmell (lèvre supérieure levée, tête basculée en arrière).

Dégoût (lèvre inférieure abaissée et avancée, tête vers l'avant).

(Nathanson 1994 p. 136)

Les affects sont désignés par deux mots, le premier indiquant une intensité moindre que le deuxième.

Hiérarchie des affects négatifs: rage et terreur, les plus difficiles – angoisse est plus tolérable – dissmell garde l'autre à distance – dégoût, le rejet de l'autre après avoir vécu quelque chose de bon.

La honte, l'affect le moins toxique des affects négatifs, parce qu'au départ elle se vit dans un contexte positif et qu'il y a un espoir de retrouver l'affect positif à l'inverse de dissmell et dégoût. La honte est toxique lorsque l'espoir est perdu et qu'elle est jumelée à d'autres affects.

Dissmell et dégoût

- Dissmell et dégoût sont des pulsions auxiliaires liées à la nourriture. Dans l'évolution, ces pulsions servaient à nous protéger contre les substances toxiques – aujourd'hui, elles limitent la faim.
- Elles ont évolué comme des affects – mécanisme neurologique différent des six affects innés – servent à garder l'autre à distance.
- **Différence entre pulsions et affects.**
 - Les pulsions nous informent qu'il y a un besoin à satisfaire – sont spécifiques dans le temps et l'espace: manger (bouche), uriner (vessie), déféquer (rectum), activités sexuelles (organes génitaux).
 - Les affects ont des propriétés générales – sont des motivateurs, agissent en l'absence des pulsions, non localisés – amplifient les pulsions, très labiles. Le contrôle nécessite un long apprentissage.
 - Ex: la pulsion sexuelle peut-être amplifiée par n'importe quel affect et donner tout un éventail d'expériences.

Activation des affects

Activation des six premiers affects:

trois positifs: Intérêt-Excitation, Plaisir-joie, Surprise-Sursaut,

trois négatifs: peur-Terreur, Détresse-Angoisse, Colère-Rage.

- Chaque affect a une « adresse » sous-corticale qui contient le programme de l'affect. Ce programme est déclenché par la densité de l'activation neuronale i.e. le nombre de décharges neuronales/unité de temps.
- Trois variantes de l'activation neuronale: augmentation, à niveau (at level) ou réduction.
- Lorsque l'activation neuronale est d'une grande intensité et s'arrête rapidement (ex. le coup du pistolet) = l'affect surprise/sursaut est activé – une augmentation moins rapide = peur/terreur – encore moins rapide = intérêt /excitation. Une diminution de l'activité neuronale déclenche l'affect plaisir – une réduction soudaine et rapide, le rire.
- Un niveau constant de l'activation neuronale inconfortable et modéré, active la détresse – et encore plus inconfortable, la colère.
- L'activité neuronale produit des perceptions, des mémoires, des cognitions, une réponse motrice – pas dépendante de la source (vision, audition, odeur, goût, souvenirs) (**intériorisation**).

Activation des affects

- Chaque affect est un amplificateur analogique i.e. il amplifie n'importe quel stimuli. Les affects positifs amplifient les affects positifs et les négatifs amplifient les négatifs.
- Séquence: stimuli – AFFECT – réponse. Un stimuli sans affect = pas de réponse.
- Les affects s'assemblent pour former une scène. Tomkins définit la scène ainsi: « the basic element in life as it is lived », la scène restera en figure ou en fond.
- Les affects impriment et amplifient les scènes qui deviennent des scripts qui se connectent entre eux et sont magnifiés par d'autres scènes (**circuits neuronaux**).
AFFECTS – SCÈNES – SCRIPTS = MAGNIFICATION.
- Les scripts (patterns) sont des règles individuelles qui permettent de prédire, d'interpréter, de répondre et de contrôler des scènes magnifiées. Les scripts connectent le passé et le présent et déterminent le future (**ch. 4**).
- La magnification d'un ensemble de scènes est la source du développement sain (**assimilation**) ou pathologique de la personnalité (**introjection primaire, SI, MI' modes d'adaptation conservateurs**).

Activation des affects

- Chez le nouveau-né, les affects apparaissent avant tout apprentissage. Il apprend rapidement les patterns de chaque affect et les reproduit volontairement (**neuroplasticité**).
- Le jeune enfant se crée un ensemble de règles à propos de la nature de ce qu'il vit, il sait donc à peu près à quoi s'attendre dans des situations nouvelles ou similaires.
- Ce que Stern appelle: « Representations of interactions that have been generalized (RIGS). Ce qui est mémorisé c'est l'intégration, l'ensemble de l'expérience, non pas l'expérience spécifique (**intériorisation du champ, mémoire implicite, cerveau droit**).
- Chaque affect a un programme spécifique de vocalisation et de respiration. Dès l'enfance nous apprenons à supprimer les affects en retenant notre respiration, l'affect devient un pseudo-affect (backed-up affect) i.e. une transformation de l'affect inné – conséquences: stress, maladies psychosomatiques. (**introjection primaire, ajustement conservateur**).

Activation de la honte

- C'est un affect auxiliaire i.e. que la honte est activée seulement après l'activation des affects positifs *intérêt-excitation ou plaisir-joie*. C'est un inhibiteur des l'affects positifs.
- Les affects positifs sont le zeste de la vie (désirs, curiosité, aspirations, rêves, buts, amour, etc...). La honte est inévitable.
- La honte est activée seulement quand l'organisme éprouve un affect positif et qu'il y a un obstacle, un entrave avec l'affect positif.
- **L'activateur inné de la honte** est la réduction incomplète des affects positifs alors que l'organisme cherche à maintenir l'affect pré-existant. L'échec, l'inefficacité produisent de la honte et deviennent à leur tour des activateurs de honte.
- Lorsqu' il y a réduction complète des affects positifs ou si la barrière est enlevée ou dépassée = pas de honte.
- **L'activateur interpersonnel**, la rupture répétée du lien avec les personnes significatives. Cf Kaufman

La famille de la honte

- Pour Tomkins, la honte, le découragement, la gêne, la culpabilité sont identiques en tant qu'affect. Les réponses affectives sont différentes, les causes et les conséquences ne sont pas les mêmes.
- La honte – barrière aux affects positifs.
- La gêne – recherche d'intimité avec quelqu'un perçu comme un étranger.
- La culpabilité – liée à la transgression morale.
- Le découragement – une défaite temporaire après un grand effort avec anticipation d'un dépassement dans le futur (fierté). Si il y a perte d'espoir, l'incapacité se loge dans le self et imprime un sentiment d'infériorité.

Le système émotionnel humain

- Nathanson (1994) compare le système émotionnel humain à des composantes de l'ordinateur.
 - Hardware: SNC, neurotransmetteurs, mémoire, toutes les parties du corps. L'expérience affective subjective est particulièrement observable dans le visage. C'est le focus des psychotropes.
 - Firmware (chips): le code génétique, les affects, les pulsions. L'expérience subjective est emmagasinée dans la mémoire implicite comme des scènes.
- Hardware et firmware (**organisme, facteurs de risque et de résilience**).
 - Software: influence de l'environnement: parents, amis, culture, société, le conditionnement social. C'est le focus de la psychothérapie (**environnement, facteurs de risque et de résilience**).

Les séquences de la honte

Nathanson identifie quatre phases:

- L'évènement déclencheur (triggering event) i.e. une barrière à l'affect positif.
- La réponse physiologique de l'affect comme telle: yeux baissés – rougissement du visage – muscles du visage, du cou et des épaules tombent – perte temporaire de la capacité de penser (**rétroflexion**).
- La phase cognitive donne accès aux scripts de la honte du passé (**Ça**). Chaque script est comme un circuit miniaturisé (**circuit neuronal**) qui nous permet de retrouver l'expérience antérieure, la reconstituer, la revivre avec les affects (**reproduction**) – période pendant laquelle l'affect devient émotion. Les scripts sont plus importants que le souvenir. Ils s'assemblent pour se magnifier.
- Les réponses émotives très variées des scripts peuvent se diviser en deux groupes: acceptation i.e. conscientisation (**Je et modes d'adaptation créateurs**) ou défenses (**Ça et modes d'adaptation conservateurs**).

Phase cognitive de la honte

Phase cognitive de la honte – les pensées associées avec les expériences antérieures de honte (**hippocampe, mémoire explicite**).

8 catégories de scripts:

1 - L'aspect physique: la grandeur, les talents, les habiletés, les forces, « je suis faible, incompetent, stupide, bête ».

2 - Dépendance/autonomie, « (sense of helplessness), incapacité, impuissance, incompetence, inaptitude ».

3 - Compétition, « je suis un perdant ».

4 - Perception de soi (sense of self), « je suis défectueux et c'est ce qui fait de moi une personne unique ».

5 - Attirance physique, « je suis laid, déformé, un objet de mépris ».

6 - Sexualité, « il y a quelque chose de travers avec moi sur le plan sexuel ».

7 - S'exposer (regarder et être vu), « envie de disparaître, que la terre s'ouvre sous les pieds ».

8 – Intimité: désir de l'intimité et peur de l'intimité, « je ne suis pas aimable, impression d'être banni de la société, il vaut mieux rester seul ».

MRC: Représentation négative de soi.

Les scripts défensifs de la honte

- La plus part du temps nous nous défendons de l'expérience pénible de la honte.
- Quatre pôles défensifs de la boussole de la honte:

RETRAIT

ATTAQUER
L'AUTRE

ATTAQUER
LE SELF

ÉVITEMENT

Les scripts défensifs

Retrait: quelque soit la cause de la honte, la relation avec les autres est modifiée.

- Le retrait, réponse naturelle qui nous permet de s'arrêter, de prendre conscience de notre monde interne – donne un répit, procure une protection contre l'augmentation de la honte qui pourrait se produire si la personne est toujours en présence de l'autre d'où vient la honte – tentative de minimiser la honte.
- Permet de se ressaisir, de retrouver l'estime de soi, avant de reprendre le contact avec les autres (**assimilation – mode d'adaptation créateur – rétroflexion, déflexion**).
- La durée et l'intensité du retrait dépend de plusieurs facteurs venant de notre histoire personnelle. Ex; famille aimante vs famille méprisante.
- Est accompagné de d'autres affects: la détresse + la peur + la honte = dépression. Le dégoût et dissmell, deux affects qui créent de la distance – augmentent le retrait.
- Les catégories qui utilisent le plus le retrait sont: la catégorie 7, s'exposer et la catégorie 8, celle de l'intimité. Le degré de retrait est en fonction de l'intensité de la honte – ex. baisser les yeux en guise d'embarras ou de politesse, à l'effet paralysant de la honte dans la dépression. Entre les deux pôles, il y a une infinité de possibilités de retraits.

(Ça, introjection primaire, mode d'adaptation conservateur – rétroflexion, déflexion).

Les scripts défensifs

Attaquer le self implique trois affects;

- La honte, nous fait prendre conscience de nos actions et amène une évaluation négative du self – se diminuer est plus supportable que l'isolement de la honte.
- La peur de la punition suite à un geste posé.
- La détresse produit par la honte constante.
- La catégorie 2, dépendance/autonomie suscite de la honte chez une grande majorité de personnes. Le sentiment d'être dépendant de l'autre donne l'impression d'être inadéquat, d'être un objet de rejet – affects: dégoût et dissmell fusionnés avec la honte.
- En général, l'attaque du self est plutôt bénigne et le dévoilement personnel de la honte suscite de la sympathie. Mais qu'arrive-t-il lorsque nous nous ridiculisons ou nous décrivons nos actions avec dégoût ou exprimons de la colère contre nous-mêmes. C'est une manœuvre qui nous permet d'accepter un moment de honte en gardant le contrôle de la situation et en évitant que l'autre nous voit avec dégoût et dissmell – stratégie à ne pas abuser.
- Le coté sombre de cette défense – le masochisme, le théâtre de la honte (Wurmser). La honte est acceptée dans le but d'éviter l'abandon et la solitude.
- Autres affects dans le masochisme: détresse + peur = dépression.

Les scripts défensifs

Évitement: concerne la catégorie 4, le self défectueux – fausse croyance très tenace, vient de l'enfance (**introjection primaire**), la honte est plus supportable que la peur et la terreur de l'abandon.

- Concerne aussi la catégorie privation d'intimité (8) parce qu'indigne d'être aimé (one is at the core unlovable). Le défaut identifié peut concerner une des six autres catégories.
- L'attention est détournée vers la lutte pour développer des habiletés, de la compétence, de la richesse ou pour obtenir des trophées, en tentant de définir un nouveau self parfait, fier et ainsi éviter de sentir la honte. La réduction incomplète de la honte amène de l'excitation qui entretient la quête, alors que la réduction complète est une source de contentement.
- Identification avec des héros compétents, beaux ou puissants. Ce processus sain dans le développement peut se maintenir dans le temps et donner des fantasmes déconnectés de la réalité. L'admiration exagérée des personnes populaires pour leurs réalisations sportives ou artistiques -> fierté empruntée.
- Le narcissisme, un ensemble de scripts par lequel les qualités personnelles sont exagérées – une conviction très ferme que c'est impossible d'être aimé pour soi.
- Stratégies pour réduire la honte – consommation d'alcool, de drogues, de sexe – recherche du plaisir (hédonisme) sont des distractions temporaires.

Les scripts défensifs

Attaquer l'autre (Projection): induire de la honte dans l'autre en ayant du pouvoir sur l'autre.

- Concerne la catégorie 1, celle de l'aspect du corps (the body ego), façons de se définir physiquement et mentalement en relation avec les autres sur la base de la grandeur, la force, les habilités et les talents.
- Les affects de la colère, du dégoût et dissmell produisent de la détresse, de la peur, de la honte chez l'autre. L'attaque peut passer de l'hostilité à la rage – peut inclure l'usage d'arme à feu, les poings ou la claque – ou attaquer verbalement – insulter, rejeter, ignorer, injurier, mépriser, dévaluer, etc...
- Le mépris est une fusion de la colère/dissmell/dégoût, génère de la peur et de la honte chez l'autre.
- Les manœuvres d'intimidation (bullying) – maintient l'autre dans une position d'infériorité.
- La coercition contraint l'autre en utilisant une force supérieure.

Relation sadomasochiste, script d'attaquer l'autre et script d'attaquer le self.

KAUFMAN

Kaufman (1985,1989):

La honte et les cycles de la vie

Les systèmes motivationnels de la honte

Les scripts défensifs

Les scripts de l'identité

Le profile de la honte

Les désaccords sur la théorie de l'affect

La honte et les cycles de la vie

La honte, un phénomène des cycles de la vie: nourrisson, enfance, adolescence, adulte, 3^e et 4^e âge. Les sources de honte varient en fonction des étapes de la vie et selon les contextes relationnels: famille d'origine, école, groupe d'appartenance, travail, culture.

- Quand la honte apparaît-elle?
 - Elle apparaît à différents âges selon les auteurs: Tomkins et Nathanson vers 3-4 mois; kaufman vers l'âge de 7-8 mois lorsque l'enfant reconnaît sa mère; Schore vers l'âge 12-18 mois à la sous phase de mise en pratique; pour M. Lewis et Stipek la honte apparaît vers l'âge de 2-3 ans.

PÉRIODE PRÉVERBALE: relation mère-enfant:

- deux étrangers se rencontrent, co-construction du lien.
- conditions de l'établissement du lien: consistance, stabilité, prévisibilité.
- stimulation: le toucher/holding, est aussi important que la chaleur, la nourriture, la sécurité.
- Scènes universelles de communication mère-enfant: l'enfant est attiré par le visage de la mère – son sourire est une invitation aux jeux du regard (facial gazing) – crée un sentiment d'union océanique - > sécurité de base.
- Identification primaire: le processus visuel devient une image interne comprenant des scènes visuelles, auditives, kinesthésiques. **(intérieurisation)**.

Période préverbale

- Les scènes d'identification sont à la source du lien interpersonnel. On doit y trouver suffisamment d'affects positifs, minimiser les affects négatifs – un intérêt mutuel, une confiance partagée – de la consistance, de la prévisibilité, une confirmation répétée du lien avec les deux parents. L'enfant se sent voulu, aimé et unique – établissement d'une relation personnelle et non pas seulement faire partie d'une famille.

Activateur interpersonnel de la honte: la rupture répétée du lien avec les personnes significatives (breaking the interpersonal bridge).

- La négligence et les abus des parents -> rejet et peur de l'abandon -> affects fusionnés avec la honte -> scènes magnifiées (**trauma type I**).
- Le retrait silencieux délibéré et prolongé du parent, l'enfant est laissé à lui-même.
- Le dégoût, le mépris (une combinaison de colère et dissmell) exprimés verbalement ou pas.
- Toutes les expériences de rupture inhérentes à la vie relationnelle (**trauma type II**).

Désaccordage suivi de réaccordage -> régulation affective interactive -> cycle d'expérience complété -> assimilation = honte régulée.

Désaccordage sans régulation affective -> cycle d'expérience non complété -> introjection primaire -> SI -> MI -> honte logée dans le Ça.

Période verbale

La honte est utilisée comme méthode éducative de contrôle intergénérationnel. Ex: de phrases créatrices de scènes intériorisées, « tu me fais honte » en pointant l'index avec colère et dégoût, « tu me déçois » en soulignant le manque, le déficit - > donne un sentiment de non appartenance, « tu me mets dans l'embarras», l'enfant devient l'extension du parent, la honte du parent suscite la honte chez l'enfant.

- **Stratégies utilisées par les parents, la fratrie et autres, pour diminuer l'enfant:** dépréciation, dévaluation, comparaison injuste – utiliser le sens de l'humour pour rire de l'autre, ridiculiser en donnant des surnoms – crier des noms.
- **Transfert du blâme;** le blâme doit être transféré à quelqu'un – accusation non justifiée accompagnée de colère.
- **Mépris;** affect du rejet, s'exprime à travers la critique, la condescendance, le sarcasme, l'arrogance, le sentiment de supériorité. Regarder l'autre comme inférieur, fondement des préjugés et de la discrimination.

Période verbale, suite et de l'adolescence

- **Humiliation**; casser le caractère de l'enfant en abusant de la force physique, faire perdre la face en giflant. Devant la défaite, la revanche est la seule solution.
- **Attentes de performance**; exercer une pression pour que l'enfant performe quelque soit l'activité - créer une anticipation du succès ou de l'échec. Le self est exposé à lui-même et aux autres (regard magnifié).

PÉRIODE DE L'ADOLESCENCE: période de magnification rapide de la honte; temps de changements physiques, hormonaux, pulsion sexuelle, humeurs changeantes.

- Conscience de soi aigue: sentiment d'être exposé, vu, examiné, impression que l'autre voit les défauts, les fautes – doute sur l'identité sexuelle.
- Sanctions de certaines émotions par les parents et le groupe d'appartenance: tendresse, affection et toucher chez les garçons – colère, affirmation et pouvoir chez les filles.

Période adulte

- Quatre catégories d'activateurs de honte: l'impuissance, les choix de carrière, les aspects relationnels, le vieillissement.
- **Impuissance** i.e. la perception de ne pas avoir de contrôle – commence à la naissance avec le sentiment de dépendance totale -> scènes primitives d'impuissance.
 - Avec la maturation, le développement des capacités -> sentiment de contrôle interne augmente mais n'est jamais totalement acquis puisque la vie est incertaine.
 - L'impuissance est un activateur d'affects négatifs, en particulier la honte, dans des situations de défaite, d'échec, de rejet, de pertes, etc. les maladies dégénératives, les pertes d'emplois, le décès d'un enfant, les accidents, etc.
- **Choix de carrière:** chaque personne a un rêve construit sur des images qui se regroupent-> scènes futures = le devenir de la personne. Le rêve peut prendre n'importe quelle forme. Ce qui guide le rêve c'est une vision, un but (scene of purpose). Dans une société orientée vers le succès, lorsque le rêve ne se réalise pas pour différentes raisons -> un sentiment d'impuissance, d'échec, d'infériorité, de honte.

Période adulte

- **L'aspect relationnel:** les pertes suite à une mortalité. Le deuil et la détresse sont des réponses connues. La honte associée aux sentiments de rejet et d'abandon est souvent oubliée. C'est aussi une réponse à la perte de la personnel
 - L'échec à répétition dans les relations (divorce, séparation) conduit au découragement, à la déception, à l'impuissance, à la perte d'un rêve, d'un style de vie en famille.
- **Le vieillissement:** active la honte dans une société qui surestime la jeunesse -> honte magnifiée. La période de la retraite crée un vide lorsque le travail est la principale source de l'estime de soi.
 - Le déclin des capacités physiques et mentales vécu comme des pertes. La mort, l'ultime sentiment d'impuissance, un activateur de détresse et de honte non reconnue. Les phases du deuil font partie de la dynamique de la honte.

Facteurs génétiques

Les facteurs génétiques contribuent à magnifier la honte: trois catégories, le tempérament, l'intensité des affects, des pulsions et des besoins, l'orientation sexuelle.

- **Le tempérament:** introversion, extroversion – est biologique (génotype) – est influencé par l'environnement (phénotype).
L'introverti focus davantage sur l'intérieur, la réponse à la honte est le retrait – cycle de « in and out ».
L'extraverti exprime les affects plus ouvertement par l'expression verbale – cycle de « up and down ».
- **L'intensité des affects, pulsions, besoins:** l'intensité et le seuil de tolérance varient d'un individu à l'autre.
- **L'orientation sexuelle:** est partiellement biologique. L'environnement humain est important dans le développement de la sexualité – les scènes d'identification, du toucher/holding jouent un rôle.

(influence: organisme/environnement à la frontière contact, facteurs de risque et de résilience).

Kaufman: les systèmes motivationnels de la honte

LA HONTE EST CONNECTÉE À TROIS SYSTÈMS MOTIVATIONNELS:
les affects – les pulsions – les besoins interpersonnels.

LE SYSTÈME DES AFFECTS:

- Le premier système – donne une texture à l'expérience, l'urgence aux pulsions, la satisfaction dans les relations interpersonnelles, la motivation pour envisager le futur.
- Tous les affects, positifs ou négatifs, peuvent s'allier à la honte (binding effect). La honte associée à l'expression de la colère, de la détresse, de la peur, de l'excitation, est réactivée spontanément lorsque les affects sont stimulés. La honte n'a plus besoin d'être activée directement. L'affect devient le déclencheur.

Le système des affects

- **Peur /honte:** chez l'enfant, la honte d'avoir peur ou honte de l'exprimer, chez l'adulte la peur n'est pas acceptable.
- **Détresse /honte:** chez l'enfant, la honte de pleurer devant quelqu'un, un membre de la famille, à l'école, le groupe d'appartenance – chez l'adulte -> pleurer = faiblesse.
- **Colère /honte:** les parents se sentent blessés à l'expression de la colère de l'enfant envers eux – colère-honte prend une couleur de culpabilité. Blesser quelqu'un viole le code moral, parfois appelé honte morale.
- **Plaisir, excitation /honte:** se développent lorsque l'expression des affects positifs est contrariée.
- La honte, en s'alliant de façons spécifiques et multiples à d'autres affects, exerce un contrôle indirect et un pouvoir sur le self.
- Affects fusionnés avec la honte + interdiction de l'expression de la honte = affects non exprimés – ils prendront différentes formes ou ils seront remplacés par des affects plus acceptables ou ils resteront inconscients.
fusion affects/honte = **introjection primaire.**

Le système des pulsions

Il tire son pouvoir des affects. Les deux systèmes sont différents et inter-reliés. Le processus de fusion des pulsions avec la honte est le même que celui de la fusion des affects avec la honte (**introjection primaire, mémoire implicite**).

- La pulsion sexuelle fusionnée avec la honte: origine de l'enfance lors de la découverte des organes génitaux, des jeux sexuels, de la masturbation, de la nudité -> sources de sexe-honte. La sexualité devient un déclencheur de honte suite à la répétition des séquences de sexe-honte.
fusion sexe/honte et sexe/dégoût = dysfonctions sexuelles.
- La pulsion de la faim fusionnée avec la honte: les repas se transforment en zones de guerre – l'enfant est forcé de manger jusqu'à vomir – ou il est critiqué sévèrement à cause de l'augmentation de poids, de l'apparence physique, de la façon de manger. La pulsion de la faim est associée à la honte et au dégoût -> peut conduire au développement d'un trouble du comportement alimentaire à l'âge adulte.
- Manger, source de plaisir devient fusionné avec la honte et le dégoût – magnifié par la culture de minceur, voir de maigreur.

Le système des besoins relationnels

- La honte fusionnée avec les besoins interpersonnels – avoir besoin c'est attendre quelque chose de quelqu'un.
- Les besoins primaires se manifestent comme des scènes originales (governing scenes) et imaginées, sont des scènes universelles et singulières, amplifiées et fusionnées avec les affects positifs et négatifs – deviennent des scènes interpersonnelles logées dans le self (**introjection primaire, mémoire implicite**).
- **Les besoins relationnels sont: être en relation, le holding, l'identification, la différenciation, le besoin d'aider, l'affirmation et le pouvoir.**
 - TRIADE: AFFECT – IMAGERIE – LANGAGE, construit le self et l'identité.
- L'affect amplifie les scènes – l'imagerie magnifie les scènes – le langage donne un sens particulier « je suis inadéquat, incompetent, un échec, indigne d'amour, etc. ». Le langage est créateur d'images, relie les scènes ensembles et les réactives.
- Les scènes originales de honte se magnifient par l'imagerie et subissent une autre transformation par le langage.
- Ces processus sont centraux dans le développement de la personnalité, de la pathologie et de la psychothérapie.

Le besoin d'être en relation

Besoin fondamental chez l'humain, la naissance de l'enfant ne garantit pas le lien. Il doit s'établir avec une personne significative.

- Dyade parent-enfant: les deux membres ont des sentiments, des besoins et des attentes vis-à-vis de l'un et l'autre.
- Le parent doit avoir le désir d'entrer en relation avec l'enfant et le connaître. L'enfant répond très tôt à l'invitation du parent. Il faut un intérêt mutuel et un plaisir partagé – l'expression de l'affect positif par le toucher/holding – consistance dans le temps – l'enfant est aimé pour lui-même, comme une personne différente – relation différente avec chaque parent.

Relation parent-enfant dysfonctionnelle – crée une rupture dans le lien, la sécurité de base est compromise -> honte (**attachement insécuré**).

- Un parent ou les deux ne veulent pas d'enfant ou le sexe de l'enfant – ambivalence, rejet ouvert ou inconscient – parent possessif ou surprotecteur – création d'un sentiment de non appartenance chez l'enfant.
- L'enfant doit réaliser les rêves des parents et combler leurs déficits, il devient une extension des parents.
- L'enfant s'occupe des besoins du ou des parents, ses besoins sont niés, les rôles sont inversés.

Le toucher/holding

- La peau est un organe sensoriel – le toucher, façon d’exprimer de l’affection et de la tendresse.
 - Le holding est fondamental au développement du self, il procure de la sécurité, de la protection et construit la confiance en soi.
 - Avec la maturité le besoin diminue. L’enfant va chercher le contact physique en réponse à des situations particulières: blessure, détresse.
- Si le besoin de holding n’est pas légitime, non reconnu -> rupture du lien = honte.
 - Les parents ne sont pas sensibles aux besoins de réassurance physique ni à la rupture du lien – pas de régulation affective interactive.
 - Les parents veulent le contact physique en réponse à leurs propres besoins et non pas en fonction des besoins de l’enfant.

Le toucher/holding

- l'embarras des parents par rapport au toucher est transmis à l'enfant – besoin de contact physique de l'enfant est nié.
- le retrait prématuré du toucher/holding à l'adolescence – les parents s'éloignent avec l'éveil de la sexualité.
- la confusion entre toucher/holding et sexualité: le toucher est une expérience de communication affective et sensorielle. Il se produit une stimulation de l'affect positif plaisir. La pulsion sexuelle est amplifiée par l'affect positif.

Dans le cas de la fusion plaisir-sexe chez les parents, la confusion du parent est transférée à l'enfant et à l'adolescent.

Besoin de s'identifier

S'absorber dans l'autre (merging with another).

- Le processus d'identification implique le contact visuel soutenu, jeux du regard, s'étend au visage – intense forme de communication interpersonnelle – permet à l'enfant d'entrer dans l'expérience du parent - > union, fusion. L'affect du plaisir mutuel amplifie la scène, crée un besoin, une image, (**circuits neuronaux, attachement**).
- L'identification enracinée dans le contact visuel mutuel dans la relation parent-enfant est la source du sentiment d'appartenance, d'être connecté, de faire partie d'une communauté – donne à l'enfant et à l'adolescent un support et une sécurité intérieure.
- L'identification est présente dans différents groupes d'appartenance qui ont des buts communs: la famille, la religion, une cause sociale, un parti politique, une équipe sportive, une façon de vivre, etc.,
- Le besoin d'identification est présent de la naissance à la mort – sert de guide interne dans l'évolution du self – est une source vitale de l'identité féminine et masculine.

Le besoin de s'identifier

Certains évènements peuvent interférer ou bloquer le processus d'identification.

- L'enfant humilié par le comportement du parent ne veut pas lui ressembler, conduit à un rejet progressif, à une identification partielle. L'enfant est laissé à lui-même.
- L'enfant est gardé à distance, les parents sont centrés sur leurs besoins, ne sont pas disponibles pour lui – ne peut s'identifier à l'un ou l'autre des parents.
- L'enfant imite les manies ou autres comportements du parent que ce dernier n'accepte pas – activation de la honte chez le parent. L'enfant ne peut pas agir comme le parent admiré.
- À la période de séparation/individuation, la séparation devient une source de honte, le parent s'accroche, contrôle l'enfant. Le besoin d'identification est ambivalent – une partie de l'enfant veut s'identifier et une autre partie évite pour se protéger contre l'envahissement du parent.

Besoin de se différencier

Séparation /individuation – processus dynamique, est une source de rupture dans le lien -> honte non régulée, intériorisée.

- Débute avec la marche, l'enfant s'éloigne de la mère pour découvrir l'environnement humain (père) et matériel – puis séparation graduelle avec sa famille, il découvre qu'il est unique et différent.
- La quête de la séparation prend différentes formes à l'âge adulte; se voit dans le choix de carrière ou style de vie – l'abandon de certaines valeurs et acquisition de certaines croyances.

Le parent peut empêcher ou résister au développement de l'autonomie et de la compétence chez l'enfant et l'adolescent.

- Réactions de l'enfant: devient défiant pour préserver son autonomie – cache sa différence – se soumet, se retire dans un monde secret que le parent ne peut atteindre. Être différent c'est honteux.
- Séparation/individuation est amplifiée par l'affect positif -> excitation et par les affects négatifs -> honte, peur, anxiété.
- L'adolescence, pic de la séparation/individuation – grande vulnérabilité à la honte.

La motivation centrale de la différenciation, c'est la séparation qui augmente le pouvoir interne.

Besoin d'aider, de donner, de reconforter les autres

- L'enfant répond avec sympathie à la détresse d'un membre de la famille, fratrie, parents et amis.
- Donner de l'affection par le contact physique ou offrir un cadeau – scènes interpersonnelles fusionnées avec des affects positifs, plaisir et excitation.
- Comment l'enfant est reçu par les personnes significatives détermine si son amour est accepté ou pas.

La honte se lie au besoin d'aider, de donner, de reconforter les autres lorsque:

- Le parent refuse le besoin d'aide de l'enfant parce qu'il se sent faible d'avoir besoin et d'être reconforté.
- Le parent refuse le cadeau ou est indifférent.

Refus de l'amour de l'enfant = honte.

Besoin de s'affirmer

L'enfant a besoin d'avoir été reconnu, valorisé et regardé avec plaisir par les parents, sentir la fierté des parents pour qu'il développe sa propre valeur, sa différence, le fait d'être unique (tempérament, talents, intérêts).

La honte se développe lorsque:

- Des aspects de l'enfant ne sont pas acceptés – le tempérament n'est pas conforme au sexe; garçon introverti, fille agressive. Les différences ne sont pas valorisées, l'enfant apprend à se comparer défavorablement.
- L'enfant désappointe les parents, attentes projetées sur l'enfant.

L'affirmation dans le lien offre des possibilités de rupture réelle ou imaginée – si la tentative de rétablir le lien échoue parce que la personne significative n'est pas réceptive = honte non régulée – laisse l'enfant émotionnellement isolé.

- Affirmation et sexualité: l'adolescent s'exerce à la séduction avec le parent du sexe opposé – le parent peut admirer l'émergence de la féminité ou de la masculinité comme une phase développementale – ou refuser l'admiration de l'enfant envers lui – mépriser l'adolescent ou encore sexualiser la relation -> sexualité perturbée et honte.
- Le besoin d'affirmation est un besoin récurrent autant chez les enfants que chez les adultes.

Besoin de pouvoir

Besoin d'influencer son environnement, d'être consulté, d'avoir un impact, d'être entendu, d'avoir des choix.

- Scènes d'impuissance les plus primitives – la dépendance du nourrisson et les scènes d'identification par le jeu du regard.
- L'humain, à la naissance est complètement dépendant de l'adulte – état sans pouvoir, doit être toléré pendant une longue période. En se développant, l'enfant gagne du contrôle sur son corps – en attrapant un jouet désiré, en rampant, en marchant, en contrôlant les sphincters et par la parole, etc..
- Le besoin de pouvoir peut générer de la honte lorsqu'il est non reconnu ou à l'opposé le parent ne met pas de limite. L'enfant peut chercher du pouvoir sur l'autre pour compenser l'impuissance et la honte et protéger le self contre les abus de pouvoir.
- L'impuissance est activée dans des situations indépendantes de la volonté: mortalité, désastre naturel, fermeture d'usine, etc., active des enjeux d'impuissance non résolus – rend la personne susceptible à la dépression, au désespoir, au découragement, etc.,

La motivation centrale du besoin de pouvoir -> le contrôle sur sa propre vie.

Le self s'organise autour des trois sources principales de honte: les affects, les pulsions et les besoins interrelationnels à travers du processus d'intériorisation – se fait à partir d'images (positives ou négatives) – forme des scènes logées dans la mémoire – source de l'identité.

Les scènes de buts

- Les scènes de buts à atteindre (scenes of purpose) élargissent le concept des scènes reliées aux affects, aux pulsions et aux besoins interpersonnels.
- Ces scènes de buts favorisent l'intégration du self – sont imaginées, visualisées, anticipées avec des affects positifs, plaisir et excitation, motivent le self à atteindre les buts rêvés. Le self écrit, joue et dirige le script. Les scènes construisent le futur.

Le but à atteindre peut être:

- Contrecarré par un évènement imprévu comme par de la mortalité, perte de la santé, etc., la personne vit de l'impuissance qui se fusionne avec la honte. Le self est remis en cause.
- Perturbé par la honte lorsque l'imagination de l'enfant est ridiculisée. Le dénigrement des rêves, des fantaisies, des personnages imaginés, crée une association des scènes imaginées avec la honte.

Impact de la culture

- La culture nous unit dans un but, un destin commun, nous permet de nous identifier, de créer un sentiment d'appartenance. L'identité culturelle se développe à travers les célébrations culturelles, les rituels, les fêtes nationales, etc..
- **Trois scripts culturels qui activent la honte:**
 - **Script du succès.** Performer, dépasser l'autre – l'accomplissement devient la mesure de l'estime de soi et de la valeur personnelle alors que le succès est souvent en dehors de notre contrôle – source d'anxiété, de peur de l'échec, d'un sentiment d'infériorité = honte
 - **Script, être indépendant et se suffire à soi-même.** Archétype du pionnier, de l'homme qui se tient debout, seul – avoir besoin = être inadéquat = honte.
 - **Script, se conformer pour être populaire.** L'individualité n'est pas reconnue – être différent ou vu différent = honte. Les groupes ethniques ou religieux qui ont des styles de vie différents sont susceptibles à la honte.
- La culture américaine: culture de honte cachée, déni de la honte, tabou important.
- La culture Japonaise, basée sur l'honneur. Le déshonneur de la famille peut conduire au suicide. Dans la culture méditerranéenne, la honte joue un rôle central dans la vie personnelle et publique. Le déshonneur peut conduire au crime.
- Les sociétés traditionnelles auraient tendance à utiliser la honte pour exercer un contrôle social et les sociétés modernes utiliseraient la culpabilité.

Les scripts défensifs

Les scripts défensifs se développent pour protéger le self contre la honte – sont dirigés vers l'extérieur – servent à éviter de sentir la honte – enracinés dans les scènes de besoins relationnels.

- **La rage:** défense contre la honte – se présente sous la forme d'hostilité, d'amertume, de haine, d'explosion de colère. La rage protège le self contre son exposition et en même temps l'isole.
- **Le mépris:** une combinaison de dissmell et colère. Le mépris distance le self des autres et l'élève au-dessus des autres. L'autre est perçu comme inférieur ce qui protège le self blessé. Le mépris s'exprime sous forme d'arrogance, de sentiment de supériorité, de condescendance, de jugements, etc.
- **Le perfectionnisme:** sert à compenser un sentiment d'être inadéquat, jamais à la hauteur, jamais assez bon, ça pourrait toujours être mieux.
- **Lutter pour le pouvoir:** la règle d'or, prendre le contrôle aussitôt que c'est possible – se manifeste en exerçant un contrôle sur les autres dans un contexte interpersonnel en luttant âprement pour obtenir une position sociale. Le script du pouvoir peut dominer le self et devenir une façon de vivre.

Les scripts défensifs

- **Le transfert du blâme**, est fondamentalement une **projection** de la honte intolérable, s'associe à la colère accusatrice. La faute est placée à l'extérieur de soi, de même que la responsabilité, il demeure pur sans culpabilité – se produit chez le parent qui considère son enfant comme une extension de lui-même, la faute de l'enfant est une menace pour le self du parent.
- **Le retrait**: le self est moins exposé et évite la honte. Le vrai self se dissimule profondément à l'intérieur, le faux self prend la place.
- **L'humour, le rire** suscitent le plaisir, sont des moyens efficaces pour réduire les affects négatifs, en particulier la honte. Le plaisir est communicatif et atténue la honte. Faire rire les autres donne un contrôle au self, versus faire rire de soi. L'humour peut être surutilisé. Tout est traité à la légère, ce qui permet de minimiser et d'éviter des sources de honte – peut être combiné avec des scripts de mépris, de moquerie, de sarcasme, de cynisme ou même de dépréciation personnelle.
- **Le déni**: vise à exclure la perception de tout ce qui peut activer la honte.

Les scripts défensifs servent de gardien à la **frontière contact** – permettent de prédire et contrôler les scènes de honte, venant de l'extérieur ou de l'intérieur.

Distinction entre la colère et la rage

colère

Une émotion primaire, en réponse à une frustration. Donne un sentiment d'être justifiée, est consciente, centrée sur ce qui a causé la colère, a un objet spécifique. Une réponse limitée, donne quelques conséquences négatives, se résout facilement.

rage

Une réponse à la honte intériorisée, la blessure narcissique est niée – liée à un sentiment d'injustice. La rage sert de substitution à la honte qui à son tour cause de la honte. Une réponse généralisée, diffuse, un phénomène social qui a plusieurs conséquences négatives.

La spirale interne de la honte

- La fusion et l'interconnexion des scènes définissent le processus de magnification psychologique.
- La honte tourne le regard vers l'intérieur, l'expérience est totalement interne (**rétroflexion**). L'évènement qui a activé la honte est revécu à travers l'imagerie, augmente la honte jusqu'à ce que le self soit complètement paralysé. La honte est vécu comme une spirale descendante.
- La spirale de la honte recrute d'autres scènes de honte passées ou imaginées, sont revécues et se fusionnent. Ce processus enracine la honte profondément dans la personnalité, dans le self. La honte devient comme un cancer dans le self.

La honte magnifiée

La honte a des effets toxiques lorsqu'elle est magnifiée:

- Lorsqu'il y a plusieurs affects dans une même scène. Ex: le viol: honte, colère, dégoût, dissmell, détresse, terreur.
- Lorsque la famille de la honte est réunie dans une même scène. Ex: l'impuissance sexuelle qui donne un sentiment d'infériorité, de découragement, de gêne, de culpabilité, d'échec, d'aliénation.
- Un exemple classique d'une scène magnifiée: l'entraînement à la propreté. La dyade mère-enfant éprouve différents affects – colère, dégoût, dissmell, terreur, détresse – donne un sentiment de défaite, de découragement et d'indignité.

Identité et honte

- L'identité, c'est l'expérience consciente de soi qui se développe dans le temps – connecte le passé, la présent et le futur – donne une continuité au self par les scripts (mémoire autobiographique).
- Les scripts de l'identité sont créés dans un contexte relationnel – sont de premier ordre, ils servent à organiser le self. Les scripts positifs de l'identité favorisent l'intégration des différentes parties du self. Les scripts négatifs menacent l'intégrité du self et se fusionnent avec la honte.
- L'identité évolue à travers des interactions complexes de la triade:
affect – imagerie – langage.
- Les scènes qui gouvernent la honte sont magnifiées par l'imagerie (visuelle, auditive et kinesthésique) et par le langage.
- La honte se développe progressivement par l'intensité, la durée et la fréquence des séquences de honte.

Ce qui est intériorisé ce sont les images ou scènes de honte interpersonnelles qui vivent à l'intérieur du self (**SI, MI**) – sont rejouées et se reproduisent avec des affects négatifs (**reproduction**).

Scripts de l'identité

Les scripts négatifs de l'identité engendrent de la honte – sont tournés contre le self, diminuent le sentiment de sécurité, la valeur personnelle, touchent l'intégrité du self.

Trois scripts négatifs:

- **Se blâmer;** l'activateur: l'erreur, l'échec, la bévue, l'accident mineur – l'affect, la colère dirigée contre le self, s'accuser de la faute de façon répétitive, être humilié – touche la dignité et le respect de soi.

Se développe dans les familles qui transfèrent le blâme sur l'autre. Il s'agit de trouver un responsable vs réparer la faute.

- **Se comparer;** un script insidieux qui origine autant des parents que de la société – l'activateur, les différences individuelles perçues comme un manque, un déficit et non pas une valeur intrinsèque – entraînent une dévaluation du self et des autres.
- **Se mépriser;** c'est le rejet du self, un mélange de dissmell et colère – distancie le self et l'élève au-dessus des autres. La colère s'ajoute au dissmell donne une couleur de lynchage de soi ou de l'autre – se manifeste par une attitude critique constante, chercher la faute, juger, être condescendant – crée un clivage dans le self, une partie est blessée et l'autre juge, punit, persécute.

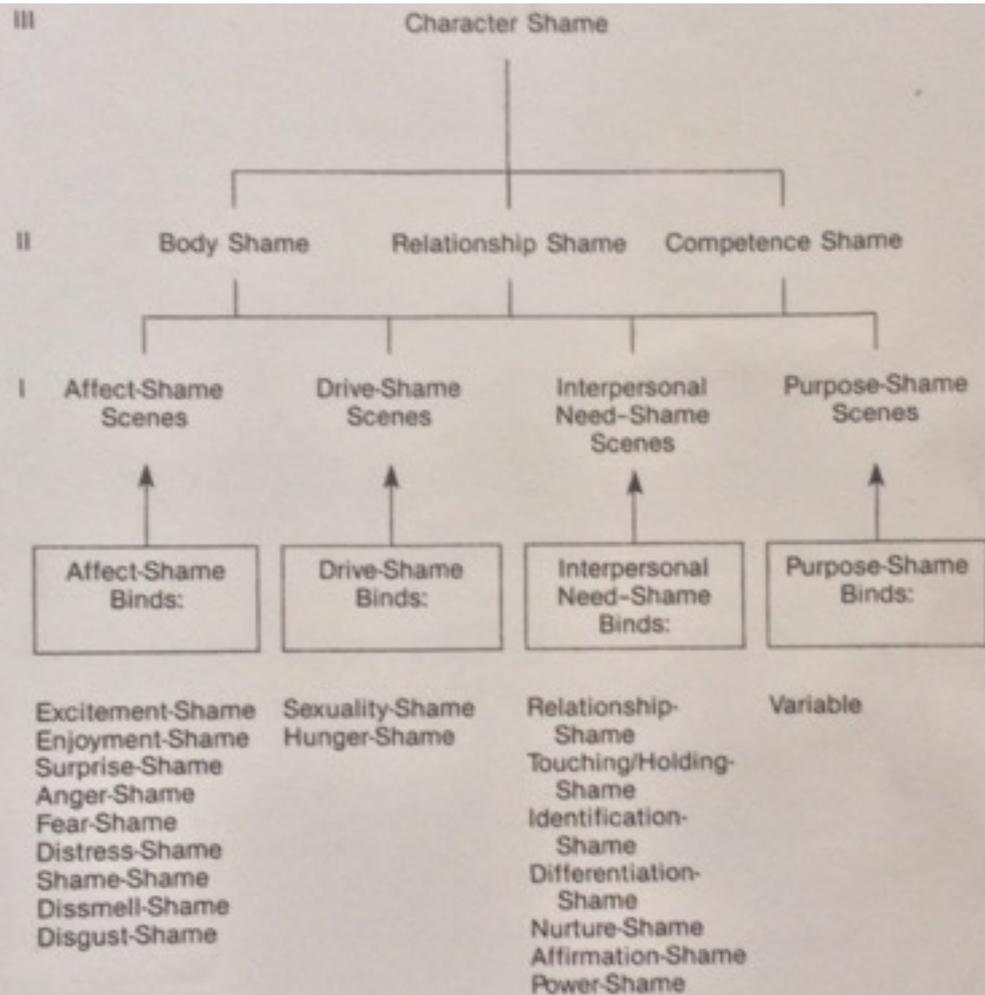
Les scripts de l'identité

Lorsque les scripts négatifs de l'identité magnifiés se réactivent – conduisent à la négation, au clivage du self, à l'identité basée sur la honte.

- **La négation** (disowning) de certaines parties du self – une partie du self fusionnée avec la honte est niée – agit contre une autre partie du self. La négation conduit à des phénomènes de dissociation, ou plus encore vers la fragmentation et la désintégration.
- **Le clivage du self** (splitting of the self) causé par le mépris du self envers le self – les scripts négatifs de l'identité sont magnifiés, des parties du self vivent de façon autonome dans le self – est une conséquence de la négation du self.
- **L'identité basée sur la honte**, une façon d'être avec soi-même qui se perpétue et qui entretient la honte.
la honte magnifiée se fait en trois étapes.
 - par les scripts négatifs de l'identité: se blâmer, se critiquer, se comparer.
 - par la négation de certaines parties du self (disowning).
 - par le clivage dans le self (splitting).

Le profil de la honte

- La magnification de la honte est un processus continue. Les scènes fusionnées se cristallisent et donnent un profil.
- Le profil de la honte est déterminé par les quatre scènes primaires: les scènes d'affects, de pulsions, de besoins relationnels, de buts. Elles représentent la première étage de la magnification de la honte.
- Trois autres scènes émergent plus tard et se développent à partir des scènes premières fusionnées avec la honte – comprend les scènes de honte reliées au corps, à la compétence et aux relations interpersonnelles.
- La dernière étape, celle de l'identité basée sur la honte (shame-based identity) représente la troisième étape de la honte magnifiée **(introjection primaire, représentations de soi, Si, MI)**
- Tomkins a conceptualisé cette progression à partir des regroupements de scènes.



Differential shaming for women and men:

<i>Women</i>	<i>Men</i>
Anger	Fear
Power	Distress
Differentiation	Touching/Holding
	Identification

Figure 4.1 Shame profile: stages in psychological magnification.

Le profil de la honte: outil de diagnostic

L'intériorisation de la honte donne un profil différent pour chaque personne.

La personne qui se présente en psychothérapie se situe à l'étape II et III de la magnification de la honte.

Le profile de la honte est utile:

- il permet d'identifier les scènes d'affects, de pulsions, de besoins relationnels et des buts, fusionnées avec la honte.
- il permet de découvrir le développement de la honte dans l'histoire personnelle (**ch. 4**) – l'intériorisation de la honte associée au corps, aux relations et à la compétence (**Ça, Si, Mi**).
- il permet d'observer l'influence des modèles de socialisation selon le genre dans une culture donnée (**ch. 3**). Les affects, la honte en particulier, exercent une influence sur le développement des comportements spécifiques en fonction du genre.

Désaccords sur la théorie de l'affect

Les désaccords portent sur le mécanisme d'activation de la honte.

- Broucek (1991); la honte est-elle vraiment une barrière à l'affect positif ou c'est un sentiment d'inéfficacité en relation avec l'environnement, en particulier humain qui est la cause de la honte.
- Gilbert (1998); la honte interrompt certainement l'affect positif surtout dans un context social, il questionne le fait que la honte soit l'interrupteur de l'affect positif. Pour lui, la perte de l'affect positif serait associée à une dévaluation de soi. Aussi, une interruption de l'affect positif exige une identification de la source de l'interruption.
- Morrison (2009); ce n'est pas tellement difficile de trouver dans la vie courante des expériences où l'affect positif est stimulé et interrompu sans que la honte soit activée (**parce que le cycle expérientiel est complété**).
- M. Lewis (1971), des études chez les enfants n'ont pas démontrées de réactions de honte après interruption d'activités intéressantes et excitantes. L'expérience clinique nous montre que la honte est souvent reliée à des expériences négatives et non positives (**à cause de la fusion affects-honte**).

THÉORIE DE L'ATTRIBUTION

Le modèle de Michael Lewis

Honte et culpabilité

Embarras et gêne

Humiliation et honte

Phénoménologie de la honte

La honte consciente et inconsciente

Théorie de l'attribution

Théorie de M. Lewis (1995), professeur en pédiatrie, psychiatrie, psychologie et directeur de l'institut pour le développement de l'enfant au New Jersey.

- La honte est un état émotif (feeling state) associé à la conscience de soi – n'est pas déclenchée par un évènement spécifique (cause-effect pattern).
- Le self reçoit un signal l'informant du succès ou de l'échec par rapport aux standards, règles et buts. Le signal dérange l'organisme et permet à l'individu de réfléchir sur lui-même. L'attention est tournée vers le self. La réflexion est basée sur une attribution au self (self-attribution) ce qui détermine la nature de l'émotion.
- Les stimulus qui déclenchent les émotions liées à la conscience de soi (honte, culpabilité et autres) sont des attributions cognitives (processus interne). Les cognitions déclenchent des émotions spécifiques.

COGNITIONS - > ÉMOTIONS SPÉCIFIQUES.

- La honte n'est pas causée par un évènement externe. Au contraire, la honte est créée par l'interprétation de l'évènement et l'attribution au self, processus interne conscient ou inconscient.

INTERPRÉTATION DE L'ÉVÈNEMENT ET ATTRIBUTION AU SELF = HONTE

Théorie de l'attribution

M. Lewis (1995) définit les affects, les émotions, les sentiments (feeling).

Affect: réfère aux sensations corporelles comme la faim, la fatigue, la douleur. Le processus cognitif n'est pas impliqué.

Émotions: classifiées en fonction du self:

- celles qui ne requièrent pas d'introspection comme la peur, la joie, le dégoût, la surprise, la colère, la tristesse et l'intérêt. Elles sont dites primaires.
- celles qui nécessitent l'introspection comme la jalousie, l'empathie, l'envie, la culpabilité, la honte, la fierté et l'embarras. Elles sont plus complexes et dites secondaires. La honte est donc une émotion de la conscience de soi (self-conscious emotion).

La différence majeure entre **émotion et affect** c'est la différence entre le spécifique et le général.

Feeling: a deux significations: état émotif interne physique indépendant des cognitions – et la conscience de cet état qui concerne davantage le self et le processus cognitif.

Le modèle de Lewis

Trois éléments du processus cognitif qui servent de stimuli aux émotions liées à la conscience de soi.

1. Standards, règles et buts (SRB)
2. Évaluation
3. Attribution au soi

1. Les SRB régissent le comportement incluant la façon de penser, d'agir et de sentir – sont prescrits par la famille, les groupes sociaux, la culture, la société au sens large – sont aussi personnels et ils changent avec le temps.

- La transmission des standards se fait à un jeune âge:
 - à 1 an, l'enfant commence à apprendre les actions appropriées qui reflètent les standards de sa famille et de sa culture;
 - à 2 ans, il commence à apprendre les sentiments, les façons de penser et les standards différents pour chacun des membres de sa culture.
 - à 3 ans, un enfant a déjà ses propres standards, règles et buts.

Le modèle de Lewis

- 2. Evaluation** des actions, des pensées et des sentiments par rapport aux SRB.
- Deux aspects à ce processus:
 - Évaluation en terme d'échec; attribution interne, la personne se sent responsable de l'échec ou attribution externe, elle blâme les autres.
 - Comment évaluons-nous le succès ou l'échec. Comment en arrivons-nous à penser ce qui nous pensons de nous-même. Plusieurs facteurs déterminent l'évaluation du succès ou de l'échec. Le processus de socialisation joue un rôle important. Les stratégies éducatives comme le dégoût, le mépris et le retrait de l'affection sont des potentialisateurs de honte.
 - Conséquence de l'évaluation -> une réponse affective, positive ou négative.
 - Fonction de la culpabilité et de la honte: *interrompre* toutes actions qui transgresseraient les SRB (internes ou externes).
 - La différence entre les deux émotions est dans la nature de l'interruption. Le "stop" s'adresse au self dans la honte et à l'action dans la culpabilité.

Le modèle de Lewis

3. Attribution au self

- La **honte** implique une évaluation globale du self par le self lorsque le comportement n'est pas conforme aux SRB – parce que j'ai fait cela, je suis.... méchant, incompetent, etc.
- Le focus est sur le self à la fois comme object et sujet. L'échec est attribué au self quelque soit le contexte, seul avec soi-même ou devant public.
- La **culpabilité** s'adresse aux actions du self, que ce soit en lien avec d'autres ou pas. Les attributions sont spécifiques à un comportement et non pas au self en entier.
- Les jeunes enfants et les femmes auraient plus tendance à faire des attributions globales que les hommes.

Le modèle de Lewis

La conscience de soi est particulière à l'être humain.

- Lewis identifie quatre émotions liées à la conscience de soi: **honte, culpabilité, hubris et fierté.**
- La honte et la culpabilité sont des conséquences de l'échec par rapport aux standards, règles et buts. Par contraste, hubris et fierté sont liés au succès.
- Il les place sur un axe symétrique en fonction de l'évaluation du self:
 - Évaluation globale du self: évaluation positive -> succès = hubris
 - évaluation négative -> échec = honte
 - Évaluation des actions du self: évaluation positive -> succès = fierté
 - évaluation négative -> échec = culpabilité
- Le sujet et l'objet sont séparés dans l'évaluation des actions et fusionnés dans l'évaluation du self (pas de différence entre ce que je fais et de que je suis).
- Hubris est défini comme une exagération de la fierté ou une grande confiance en soi qui peut se transformer en grandiosité et mépris.
- La fierté (peu étudiée) est associée à la satisfaction de soi, à la joie après une réalisation, un accomplissement.

Honte et culpabilité

honte

Évaluation globale du self « je suis incompetent, etc... »

Niveau de détresse, souffrant.

L'expérience, se sentir petit, sans valeur, sans pouvoir, etc.

Opération du self, clivage entre l'observé et l'observateur.

Impact sur le self, l'évaluation globale du self, détérioration du self.

Préoccupation par rapport aux autres, préoccupé par l'évaluation de l'autre.

Disposition du self, désir de se cacher, de disparaître, de s'effacer.

(tanney and Dearing, 2004)

culpabilité

Évaluation spécifique du comportement « j'ai fait »

Moins douloureux.

L'expérience, se sentir tendu, regret, remord.

Opération du self, le self est unifié.

Impact sur le self, le self maintient son intégrité.

Préoccupation par rapport aux autres, préoccupé par l'impact sur l'autre.

Disposition du self, désir de se confesser, de s'excuser, de réparer.

Embarras et gêne

Autres émotions liées à la conscience de soi.

- **L'embarras** est lié étroitement à la honte. L'embarras est beaucoup moins intense et ne dérange pas le processus de la pensée comme dans la honte. Le désir de se cacher, de disparaître ou de mourir est inexistant – absence de colère.
- Dans l'embarras il y a ambivalence dans le comportement. Le regard est centré et aussi fuyant, le sourire est présent malgré le malaise.

Deux types de situation causant de l'embarras:

- La personne reçoit des compliments devant d'autres ,ex; lors d'une présentation.
- La personne s'apprête à se présenter devant un public. Elle se sent regardée, devient plus consciente d'elle-même, fait des petits gestes d'ajustement (cheveux, vêtements, etc...).
- **La gêne** est un sentiment d'inconfort psychologique dans des situations sociales. L'inconfort vient simplement du fait d'être exposé. La personne oscille entre la peur et l'intérêt d'être exposée. La gêne serait plus d'origine biologique que psychologique.

Humiliation et honte

HUMILIATION

La source: externe, une personne abaisse, déprécie l'autre, etc..

Le focus: l'autre

Les attributions: c'est l'autre qui est mauvais.

Disposition du self: sentiment d'injustice, désir de se venger.

HONTE

La source: interne et externe

Le focus: le self

Les attributions: le self est dévalué

Disposition du self: désir de se cacher.

Phénoménologie de la honte

- La honte est vécue comme un tourment intérieur, l'expérience la plus poignante du self par le self. Le self est exposé à lui-même et aux autres de façon inattendue ce qui entraîne un besoin urgent de se cacher, de disparaître.
- Évaluation globale du self par le self – sentiment d'être mauvais, inadéquat, sans valeur, le self est défectueux (identité). Perte du sentiment d'appartenance créant de la solitude, de l'insécurité.
- Le contact visuel est intolérable, la tête est penchée, les yeux sont baissés (loss of face). La personne devient l'objet et le sujet de la honte (binding effect). Le self est tourné complètement sur lui-même, la personne est incapable de penser, de parler, d'agir (confusion)

(choc déflationniste, activation du système sympathique et parasympathique, rétroflexion et déflexion).

La honte conscientisée

Tout le monde fait l'expérience de la honte au cours de sa vie. Lorsque la honte est perçue, sentie et conscientisée, elle se dissipe (**assimilation**).

La honte peut être aussi perçue, sentie et défléchie pour en diminuer l'effet négatif. La honte reste présente.

Trois façons pour diminuer l'effet de la honte: l'oubli/déni, le rire et la confession.

- **L'oubli** (je n'y pense plus), permet de nous distancier et de nous retirer de l'expérience, l'attention est ailleurs. *Déni* dans le sens d'en diminuer l'importance ou d'éliminer un standard pour éviter de s'attribuer l'échec. Le déni est davantage présent lorsque la honte est non reconnue.
- **Le rire** : rire de soi permet de se distancier de l'expérience de la honte. L'attention est sur une autre émotion. Dans un contexte social, comme faire un dégât dans un resto, l'embarras ou la honte sont partagés avec d'autres. Le self devient observateur de la honte avec d'autres personnes.
- **La confession** i.e. parler de l'événement honteux avec d'autres. La confession permet de se voir comme objet au lieu de se voir comme sujet (de l'observée à l'observateur de la honte) comme dans le rire.

La confession est davantage vue comme un acte de réparation en lien avec une transgression. La confession peut être une façon de transformer la honte en culpabilité pour s'en libérer.

La honte non conscientisée

La honte est souvent court-circuitée (bypass) à cause de la souffrance qu'elle cause suite à des expériences répétées de honte.

La substitution émotionnelle est utilisée pour soulager la douleur et l'inconfort sans altérer la honte ce qui crée de la confusion et des conflits interpersonnels.

Les deux émotions les plus souvent substituées sont la tristesse et la colère.

- **Axe honte/tristesse/dépression.** La tristesse est plus tolérable que la honte. L'expression de la tristesse ressemble à celle de la honte; regard détourné, épaules courbées. La personne est inhibée, a de la difficulté à penser et physiquement elle est repliée sur-elle-même.

La dépression est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes, est le résultat d'attributions globales négatives au self avec un sentiment d'échec. La dépression pourrait servir d'évitement à la honte. Si le mécanisme de substitution ne fonctionne pas, le self peut être menacé dans son intégrité dans certains cas.

- **Axe honte/colère/rage.** La colère tournée vers soi ou dirigée vers l'autre permet d'éviter la souffrance occasionnée par la honte. Selon la culture, la colère est plus adaptative chez les hommes que chez les femmes. Rage - > colère hors contrôle.

Le suicide est associé à la honte-rage tournée contre le self. Le meurtre est la manifestation de la honte-rage dirigée vers l'extérieur.

Perspective intrapsychique

La conception de la honte de Andrew P. Morrison

Développement de la honte

Les défenses

Honte et narcissisme

Morrison et la honte

Andrew P. Morrison, M. D.(1989), membre de la société psychanalytique de Boston – perspective intrapsychique.

- Conçoit la honte comme une incapacité de répondre à nos attentes de perfection, à nos aspirations et réalisations personnelles. La distance entre le *self actuel* et le *self idéal* détermine la présence et l'intensité de la honte.
- Le self idéal contient des attributs considérés essentiels au self (habilité physique ou intellectuelle, qualité morale, etc..). La non atteinte de l'idéal crée une impression d'être incomplet, d'être un échec ou défectueux.

Morrison et le développement de la honte

C'est généralement accepté que la honte se développe avant la culpabilité. La honte se développe par étapes qui se superposent.

- *La période du nourrisson*: échec de l'objet-soi en miroir (failure of the mirroring self-object de Kohut). L'enfant cherche à obtenir l'attention, l'amour de la mère. La réponse ne vient pas ou elle est inadéquate. L'enfant se sent sans valeur ou incompetent. La répétition de ce scénario génère de l'anxiété, un manque de cohésion du self et rend l'enfant sensible aux expériences de la honte.
- *La période de conscience de soi objective* (objective self-awareness). Vers 12-18 mois, l'enfant se différencie, acquiert de l'autonomie, de l'indépendance. Le développement de son autonomie s'accompagne d'un sentiment de séparation et d'isolement. Il devient plus conscient de sa différence, des comparaisons et de la compétition avec les autres (sentiment d'infériorité).
- *La période de l'objet-soi idéalisé* (idealized self-object). Les expériences négatives avec les autres amènent l'enfant à chercher du support, de la force auprès d'un parent omnipotent (père).

Le développement de la honte

- *La période du self idéal* (ideal self). A 4-5 ans, l'enfant a ses propres idéaux intériorisés à partir des attentes des figures parentales et de la culture.
- La honte est une expérience interne, intrapsychique, une manifestation des pulsions exhibitionnistes et de grandiosité – ou échec de rencontrer les buts et les idéaux du moi idéal.
- Est douloureuse, vécue physiquement et par le self entier.
- Est subjective – le self se perçoit comme défectueux, faible, sale ou autres qualificatifs reliés à l'imperfection.
- Se vit aussi sur le plan interpersonnel – le résultat de la comparaison avec les autres, la présence d'une autre personne infligeant de la honte et produisant un sentiment d'infériorité, d'être inadéquat et indigne d'être aimé.

Les défenses selon Morrison

- **La honte inconsciente s'exprime à travers des défenses; la colère, le mépris, l'envie, la dépression, la grandiosité, le retrait.**
- **La colère et la rage** sont les plus évidentes.

Cycle honte-rage/colère: une blessure narcissique est infligée au self qui cause de la honte qui à son tour génère de la rage. La colère est la première défense contre la honte inconsciente.

- **Le mépris**, une façon de projeter la honte sur les autres en les diminuant, en les ridiculisant ou en attribuant l'échec à autrui. Le but du mépris est de se débarrasser de la honte en s'attribuant une supériorité (**S +**) en dévaluant l'autre (**A -**).
- **L'envie**, une expérience de honte non reconnue, dans laquelle la personne se compare aux autres, elle se voit comme inférieure (**S -**). L'attention est dirigée vers l'autre qui est admiré (**A +**). L'envie peut-être associée à de la colère contre la personne estimée.

configuration du self: S + -> A - = mépris

S - -> A + = envie

HERM: honte, mépris, envie, rage

Les défenses selon Morrison

- **La dépression:**

Culpabilité-dépression; l'attribution est aux comportements. La personne reconnaît la transgression, elle a peur d'être punie. Elle cherche à réparer pour obtenir le pardon.

Honte-dépression; l'attribution est au self – perte de l'estime de soi due à la non atteinte des idéaux, des aspirations – conscience d'être défectueux, inadéquat, endommagé, incompetent, etc. La personne se sent seule et isolée ce qui augmente la conviction d'être sans valeur – peur du rejet et de l'abandon (**S -**).

Risque de la honte-dépression: le suicide i.e. le désespoir de ne pas atteindre ses idéaux.

- **La grandiosité;** sentiment de supériorité, de grandeur arrogante (**S +**). Une défense contre le sentiment d'être un échec (formation réactionnelle).
- **Le retrait;** dans un contexte social, vouloir disparaître, se cacher pour éviter le regard des autres pour contrôler la honte.

honte et narcissisme selon Morrison

- La honte, l'émotion négative du narcissisme se reflète dans tous les aspects de l'expérience du self, incluant les deux pôles.
 - représentation positive du self: grandiosité, perfectionnisme, être aimé sans condition (absolute lovability)
 - représentation négative du self: sentiment de petitesse, d'insignifiance, d'infériorité.
- Ces deux pôles génèrent une tension, la dialectique du narcissisme (dialectic of narcissism) – sont présents chez tout le monde, soit en figure ou en fond, selon les individus et les situations. Les deux pôles ont le potentiel de générer de la honte.

Ne pas confondre la vulnérabilité narcissique et le trouble de la personnalité narcissique.

configuration du self: S + : grandiosité, perfection

S - : petitesse, infériorité

clivage entre les deux dans le trouble de la personnalité.

Sources de honte en psychothérapie

Trois sources de honte en psychothérapie:

- le thérapeute
- le client
- le processus thérapeutique

Les sources de honte chez le thérapeute

1. Le processus d'apprentissage du futur psychothérapeute au CIG.

Delisle (2012) à l'institut de formation professionnelle à la psychothérapie a pour objectif de développer trois compétences; réflexive, interactive, affective. Il est suggéré à l'aspirant thérapeute de compléter sa formation en ajoutant de la supervision et de la thérapie.

Tout le long de la formation, le self est très exposé – tension soutenue entre le self idéal et le self actuel -> dialectique narcissique de A. Morrison (1989). L'aspirant à la psychothérapie sent ses limites, sa vulnérabilité, vit de l'incertitude inhérente à la thérapie, en plus de ses enjeux développementaux.

La honte chez le thérapeute

2. l'identité professionnelle: le thérapeute fait partie d'une communauté professionnelle (ch.3).

Sources de honte: comparaison entre collègues – compétition pour obtenir un statut dans une organisation – la perte de l'expertise avec le vieillissement en plus des pertes physiques et intellectuelles, etc.

3. Les honoraires: soigner en échange d'argent – honoraires demandés à des personnes qui ont peu de ressources financières – établir une politique de paiement des frais – gérer les retards, les annulations, etc.

4. Les questions que le thérapeute se pose devant chaque client par rapport à sa compétence professionnelle.

Sources de honte chez le client

La démarche thérapeutique implique une exposition du self, fait émerger les affects négatifs de peur, détresse, honte, colère, culpabilité, etc.. Lors de la première rencontre, le client est exposé à son propre regard et aux regards de l'autre. Qu'est-il prêt à révéler de lui-même face à une personne inconnue?

Kaufman: le client se présente aux stades II et III – enjeux liés à la honte.

Le stade II concerne:

- Le corps: l'apparence, l'image corporelle, un handicap physique et mental, le trouble du comportement alimentaire, etc.
- L'aspect relationnel: la famille, le rôle de parents, la sexualité, les survivants d'abus et de trauma, la religion, les stéréotypes, les stigmas, etc.
- La compétence: le travail, le salaire, le vieillissement, les addictions, etc.

Le stade III concerne la personnalité-honte (character shame).

Delisle: le client se présente avec son passé développemental (ch. 4), les trois chantiers: celui de l'attachement, de l'estime de soi, de éros et éthos.

Sources de honte dans la relation thérapeutique

- La relation thérapeutique est inégale, le pouvoir n'est pas partagé, il n'y a pas de réciprocité – client peut se sentir inférieur.
- La honte est contagieuse et bidirectionnelle. Elle peut être induite de façon consciente ou inconsciente par le thérapeute et le client (**Identification projective**).

Induction de la honte par le thérapeute:

- Le client est considéré comme un cas, un DX, il n'est pas vu comme une personne.
- intervention intrusive, intempestive, dévoilement prématuré causant une menace à la vie intrapsychique.
- Le thérapeute omniscient, fait sentir au client qu'il est incompetent, inadéquat.
- Divers incidents pendant l'entrevue: s'endormir, se tromper de nom, oublier des événements importants de la vie du client comme une mortalité récente, difficulté à gérer l'horaire, retard, faire attendre le client, etc.
(compétence affective, interactive, CT).

Induction de la honte par le client;

- Comportements sexualisés, séduction.
- Client difficile remet la compétence du thérapeute en cause – projection de la honte par le mépris, la rage, etc.
- Relation transférentielle.

La honte induite par le thérapeute

- La honte induite par le thérapeute a un impact sur le client selon sa vulnérabilité à la honte (de légère à modérée, à sévère).
- Le client peut réagir défensivement: hostilité, colère, retrait, quitter la thérapie (**honte introjectée, reproduction**).
- Le thérapeute peut reconnaître sa responsabilité d'avoir suscité de la honte pendant la session, s'excuser et explorer l'évènement avec le client (**ch. 1, reconnaissance, réparation**).
- Il peut aussi s'en défendre, défléchir ou l'ignorer – risque de collusion avec la honte vécue par le client. Les pensées récurrentes de l'évènement sont un indice que la honte reste active chez le thérapeute (**CT**).
- La relation thérapeutique sera affectée et l'efficacité sera compromise sans la réparation de la rupture dans la relation.

Approches thérapeutiques

Quelques approches qui mettent l'accent sur la honte

Kaufman et la psychothérapie

Le processus thérapeutique de la PGRO

Approches thérapeutiques

Approches thérapeutiques qui mettent l'accent sur la honte. Il n'y a pas d'approche unique.

- Compassion Focused Therapy de P. Gilbert (1998) a donné des résultats intéressants dans une recherche avec un petit groupe: réduction de la honte, des critiques, de la dépression, de l'anxiété – expérimentation à refaire.
- Shame- enhanced DBT de Rizvi et Linehan (2005): la technique, agir à l'opposé a donné des résultats chez certains clients en lien avec un évènement spécifique. Recherche faites avec un petit nombre de clients, à refaire.
- Brown's Connections curriculum for shame resilience – psychoéducation en groupe – recherche empirique en attente d'évaluation.
- Kaufman a développé une approche individuelle et de groupe.

H. B. Lewis (1971) souhaitait qu'il ait de la recherche pour mieux intervenir avec la honte. La honte reste secrète et difficile à traiter.

La honte est associée à plusieurs DX du DSM et PDM comme le trouble du comportement alimentaire, la dépression, les troubles anxieux, les dysfonctions sexuelles, les abus de substances, le stress post-traumatique, les troubles de la personnalité, etc. Certains auteurs souhaiteraient le développement d'un traitement spécifique pour la honte comme celui de Linehan pour les troubles de la personnalité.

(Dearing and Tangney, 2011)

Kaufman et la psychothérapie

La psychothérapie selon Kaufman (1996).

But de la thérapie: restaurer le self, qu'il soit complet et intégré.

- Identification des scènes originales. Le thérapeute doit avoir une vision du self, son développement, ses fonctions, comment s'opère le changement. La triade: affect – imagerie – langage est un processus qui forme le self. L'utilisation de la métaphore permet d'engager l'imagerie et le langage – favorise la réactivation des scènes originales dans la relation thérapeutique.
- Conscientisation des affects. Chaque affect doit être identifié, expérimenté, différencié et nommé avec précision. Ex; la honte doit être différenciée de la peur et de l'anxiété.
- Réparation du self dans un climat de sécurité.
- Processus d'identification. Le thérapeute permet au client de s'identifier à lui pour favoriser une nouvelle identité et la guérison de la honte. La relation thérapeutique permet la réparation du DÉFICIT développemental et intrapsychique.
- Reparenting – l'alliance thérapeutique n'est pas identique à la relation parent-enfant – est analogue. Les scènes originales sont revécues pour permettre l'expression des affects. L'alliance répare les manques dans le développement.

(reproduction, reconnaissance, réparation).

LE PROCESSUS THÉRAPEUTIQUE DE LA PGRO

Selon G. Delisle (2012), la psychothérapie rend conscient le processus pathologique du client, dans le but d'en donner un sens.

- Le travail se fait à travers les cycles de reproduction-reconnaissance-réparation, à travers les impasses relationnelles et expérientielles en les rattachant à leurs racines neuro-psycho-développementales et ainsi développer des voies de sorties des cycles d'impasses.
- Trois modes relationnels du client: la relation transférentielle, la relation herméneutique, la relation réelle – qui apparaissent dans une expérience relationnelle incarnée et sentie.
- Les quatre champs expérientiels – le thérapeute s'emploie à repérer les impasses présentant des affinités thématiques dans les champs 3, 2, et 1 – ceux-ci portent la marque de dilemmes hérités du champ 4 et s'enracinent dans les chantiers: l'attachement – l'estime de soi – l'éros-éthos. Ces dilemmes, ces MI, ont des corrélats neuronaux. Le cerveau est façonné par les grands chantiers développementaux.

Le processus thérapeutique – refait le chemin du développement – établit un lien sûr – favorise la régulation affective – construit la mentalisation pour arriver à donner un sens à l'expérience.

- L'ouverture multimodale: la PGRO repose sur un cadre conceptuel – un développement multifactoriel dans un champ organisme/environnement.

Le processus de la psychothérapie de la PGRO

Morrison (1989) suggère de lever le voile sur la honte avant de traiter le CONFLIT interne non pas parce qu'elle est plus importante que le conflit mais parce que la honte colore le processus thérapeutique, a un impact sur l'alliance et diminue l'efficacité du traitement – même constat que H. B. Lewis (1971).

Delisle (1998, 2012) propose un continuum d'objectifs dans le traitement des troubles de la personnalité qui peuvent servir de guide dans le traitement des MI de la honte.

Cinq niveaux d'objectifs:

1. La modification du comportement symptomatique. Fonction Je. Modes de régulation du contact.
2. La prise de conscience des émergences et de leur accord relatif avec la configuration du champ actuel. Ça et fonction Je.
3. L'identification des modèles d'ajustement créateurs qui permettraient de rapprocher l'expérience subjective de la configuration du champ. Ça, fonction Je et fonction Personnalité.
4. La compréhension de ce qui fonde l'expérience subjective dissonante. Ça, fonction Je et fonction Personnalité.
5. Dissolution du MI à l'origine de l'expérience subjective dissonante. Ça, fonction Je et fonction Personnalité.

Identification de la honte

- La honte n'est pas pathologique en soi – est sous-jacente à plusieurs pathologies. Détecter la honte à partir du DSM IV Tr et V, du PDM, Axe S, P et M, du diagnostic structural de la PGRO, des enjeux développementaux.
- Quels sont les facteurs de risque et de résilience liés à l'organisme et à l'environnement qui conduisent à l'intériorisation: assimilation ou introjection primaire.
- Quel est l'enjeu développemental le plus impliqué dans la honte vécue par le client: l'attachement, l'estime de soi, Éros et Éthos.
- Quels sont les systèmes motivationnels primaires de Panksepp les plus activés: exploration, anxiété/peur, rage, panique/détresse, désir, soins, jeu (Ça). La honte stimule les émotions inscrites dans notre code génétique – se présentent sous forme de signes et symptômes.
- Quels sont les systèmes motivationnels de Kaufman les plus activés: affects/honte, pulsions/honte, besoins relationnels/honte, buts/honte (ça). Porter une attention particulière aux besoins relationnels (chantier de l'attachement).
- Quels sont les scripts de l'identité les plus utilisés: se comparer, se mépriser, se critiquer.

Identification de la honte

- Quels sont les modes de régulation de l'expérience de la honte: introjection, projection, rétroflexion, déflexion, confluence. Le Je du self.
- Quels sont les scripts défensifs:
 - Nathanson: retrait, attaquer le self, évitement, attaquer l'autre.
 - H-ERM: envie, rage, mépris.
 - Autres mécanismes défensifs: le déni, le perfectionnisme, la grandiosité, le clivage, la dissociation, etc.
- Quels sont les attributions négatives les plus utilisées – phase cognitive de Nathanson (MRC, représentations négatives de soi).
Faire la différence entre la honte et la culpabilité.

Caractéristiques de la honte et la PGRO

- La honte est préverbale, logée dans la mémoire implicite – cerveau droit – dans l'inconscient. Se communique par l'identification projective, défense primitive – stratégie de régulation affective – parle du style d'attachement.
- La honte inconsciente – se manifeste par les émergences du Ça, les SI, les MI, les modes de régulation conservateurs, les réactions défensives, pour éviter, minimiser, transformer la honte – l'intolérable est désavoué par la fusion des affects avec la honte, en particulier la honte/colère/rage. Observer les cycles de contact.

Accueillir, contenir, reconnaître les émergences du Ça – dialogue herméneutique (reconnaissance).

Caractéristiques de la honte et la PGRO

- La honte régule la frontière contact – distance/proximité. La honte crée un sentiment de séparation, de déconnexion avec soi et les autres – besoin intense d’être en relation et peur extrême du contact (dilemme de contact, retrait, évitement et autres défenses).
 - Identifier le style d’attachement – repérer les ruptures de contact chez le client (dissociation) et dans la relation thérapeutique (transfert et contre transfert).
 - La synchronisation affective est délicate et fragile, la rupture dans le lien peut se faire très rapidement. « the good enough therapist » par sa qualité de présence, son écoute empathique de lui-même et du client, est conscient du désaccordage et s’applique à rétablir la connexion – régulation affective et interactive dans un lien sécure et stable – le passage de l’état positif à négatif et de nouveau à positif favorise la résilience.
 - Développer le je-témoin en identifiant les sensations corporelles, les attributions négatives, la petite voix critique, la réponse émotionnelle.

Caractéristiques de la honte et la PGRO

- La honte est dissimulée – observer les fonctions de contact:
 - l'expression non verbale: observer la phénoménologie de la honte: évitement du contact visuel, tête baissée, épaules affaissées. Observer les gestes, l'expression du visage, le rougissement, l'agitation, l'immobilité, etc.
 - l'expression verbale – ton de voix fort ou faible, le rythme: rapide, lent, les silences – écouter avec la 3^e oreille.

Comment la honte est évoquée dans la communication du client, comment il parle de sa honte; « j'ai pas d'estime de moi, j'ai pas confiance en moi, je suis incapable, j'ai pas de valeur, je ne suis pas intéressante, je suis rien, je suis défectueux de naissance, gêné, perfectionniste, poche, insignifiant, faible, inadéquat, incompetent, ridicule, désagréable, stupide, un raté, un échec, etc. »
- Comment la honte contamine les fonctions du self: Ça, Je, MRC.
- Comment la honte favorise le développement du faux-self, le vrai self étant en exil à divers degrés pour se protéger.

Caractéristiques de la honte et la PGRO

- La honte est bidirectionnelle – se révèle dans la relation transférentielle et contre-transférentielle. Le thérapeute doit identifier sa propre vulnérabilité à la honte, comment il se régule dans la relation réelle.
- La honte est un affect douloureux et puissant – activation du système sympathique et parasympathique – spirale descendante en phase aigüe – élévation des hormones du stress (cortisol) – divise le self, cause une perte d'unité par le clivage, la dissociation, le déni (déflexion).
- Le dialogue thérapeutique s'établit sur la base d'une communication CD-CD, dans un climat de sécurité et de confiance (compétence interactive et affective).
- La honte est secrète et tabou – doit se sentir et se dire en lien – la honte consciente apaise. Le dévoilement implique un risque, celui d'exposer le client de façon inattendue, prématurée et de lui faire vivre de la honte – importance du dialogue herméneutique, de la régulation affective et de la mentalisation.

Caractéristiques de la honte et la PGRO

- La honte est silencieuse – crée une tension dialectique – entre proximité/distance, expansion/contraction, unité/séparation, identification/différentiation, séparation/individuation, sentiment de grandeur/sans valeur, self idéalisé/self actuel, faux self/vrai self, etc.
- La honte est l'affect négatif du narcissisme.
- L'alliance thérapeutique minimale permet l'expérience de la honte à petite dose dans la relation réelle. Le thérapeute doit assumer une fonction déflationniste pour permettre au client de passer à travers l'étape de la grandiosité infantile.
- La honte enracinée dans le self, est identitaire – récalcitrante, longue à traiter, demande de la patience – doit être reconnue, sentie dans le corps, exprimée en lien pour compléter les SI et arriver à la dissolution des MI.
- La régulation affective se fait en premier de façon interactive dans un lien – en l'occurrence le lien thérapeutique pour que le client soit capable de contenir l'affect de la honte et se réguler.

Comment se réconcilier avec soi-même

COMMENT SE RÉCONCILIER AVEC SOI-MÊME et retrouver notre dignité humaine.

- La pratique de certaines attitudes peut aider à moduler les réactions défensives:
 - Honte Fierté (Nathanson)
 - Envie Gratitude, contentement
 - Mépris Appréciation de soi
 - Rage Paix, calme
- La compassion envers soi-même et les autres est sans doute l'antidote le plus puissant contre les affects négatifs, en particulier la honte. Compassion veut dire « souffrir avec ».

Trois composantes de la compassion, selon Kristin Neff (2011).

- la bonté envers soi-même,
- la reconnaissance de notre humanité,
- la pleine conscience.

La bonté envers soi-même

- Arrêter les commentaires désobligeants, les jugements, les critiques constantes envers soi-même – implique faire la paix avec soi, avoir de la sympathie, de l'empathie, de la compréhension pour soi, s'accepter, apaiser et calmer l'esprit agité.
- L'autocritique, une attaque contre le self – active l'amygdale, la réponse au stress – augmentation de l'adrénaline (fuite, lutte), du cortisol – diminution de la dopamine (déplaisir, dépression).
- La bonté envers soi – activation du système émotionnel de base de Panksepp -> prendre soin – stimule l'ocytocine (confiance, sécurité, connexion, générosité, etc.).
- Neuroplasticité: le cerveau humain peut être remodelé – le passage de l'autocritique à la bonté envers soi – stimule la création de nouveaux circuits neuronaux, d'autres sont abandonnés graduellement (use it or lose it).
- Observer le critique interne, le surmoi tyrannique, quels sont les mots utilisés, les phrases répétitives – prendre conscience du dialogue interne – faire un effort pour adoucir la petite voix négative – recadrer les observations critiques de façon positive – imaginer ce que votre meilleure amie vous dirait dans cette situation.

La reconnaissance de notre humanité

« Je suis naturellement imparfait, limité et digne. L'autre aussi » (Delisle, 2012)

- Les humains ont quelque chose en commun – l'imperfection – suscite la compassion les uns envers les autres. La compassion est relationnelle – nous connecte les uns aux autres. Un jour où l'autre, nous avons fait l'expérience de la honte – elle nous absorbe dans nos manques, nos insuffisances, dans l'insécurité – crée un repli sur soi, le reste de l'humanité n'existe plus – donne un sentiment d'être séparé des autres, une perte du sentiment d'appartenance – active le système émotionnel de base de Panksepp, séparation/ panique.
- Le cerveau est programmé pour se développer par l'interconnexion biologique et sociale. La partie du cerveau concernée par le sentiment d'appartenance est le cortex cingulaire antérieur dorsal (CCAd). La souffrance sociale que crée l'exclusion rend le CCAd hypersensible au rejet social (imaginé ou réel) et entretient le sentiment d'exclusion.
- Le perfectionnisme – tenter d'atteindre des idéaux parfois irréalistes sans faillir, cause de l'anxiété, du stress, de l'insatisfaction – un sentiment d'être anéanti, dévasté devant l'échec – vision en noir et blanc « je suis parfait ou sans valeur ». Un aspect positif du perfectionnisme est la détermination de faire de son mieux.
- Acceptation de la condition humaine – choisir consciemment de vivre ce qui est présent (sensations, feelings, pensées) versus résister et créer de la souffrance.

La pleine conscience

- État de clarté mentale, d'acceptation de ce qui est dans le moment présent – sans jugement. Notre tendance naturelle face à la douleur, c'est de l'éviter et de réagir – d'où la grande difficulté d'y faire face.
- Le cerveau retient davantage les expériences négatives que les expériences positives. Il faut au moins trois expériences positives pour contrebalancer une expérience négative (Hanson, 2013). L'activation des affect négatifs rend l'amygdale plus sensible à la négativité – crée un effet boule de neige à cause de l'augmentation du cortisol dans le sang qui a son tour stimule l'amygdale. Les pensées négatives créent un processus de rumination alimenté par les affects, la honte, la peur, etc. Les neurones qui s'activent ensemble se raccordent ensemble (Hebb).
- La douleur fait partie de la vie, y résister c'est l'entretenir – la souffrance est optionnelle. Alors, « be with it as it is », observer, noter, ce qui se passe dans le moment présent sans s'attacher au contenu (pensées, émotions, etc.) – permettre aux émotions d'aller et venir, elles passent c'est rassurant.
- Mindfulness permet de vivre dans le moment présent (être) – diminue les ruminations du passé et l'anticipation du futur – augmente la conscience de soi – favorise l'émergence des affects positifs – a un effet calmant – nous permet d'être en lien avec ce qui est plus grand que nous et dépasser notre humanité.

Bibliographie

- Boissonnault, F. (2012). *Pour en finir avec la honte. Se défaire de l'emprise de la honte et de la culpabilité.*
- Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection. Let Go of Who You Think You're supposed to Be and Embrace Who You Are.*
- Caron, G. (2013). *La honte, Une éthique de la souffrance.*
- Dearing, R. L., Tangney J. P. (2011). *Shame in the Therapy Hour.*
- Delisle, G. (1998). *La relation d'objet en Gestalt thérapie.*
- Engel, L., Ferguson, T. (2006). *Ces gens qui se sentent coupables. La culpabilité : ne plus la subir, ne plus en souffrir.*
- Gilbert, P., Andrews B. (1998). *Shame, Interpersonal Behavior, psychopathology, and Culture.*
- Girard, L., Delisle, G. (2012). *La psychothérapie du lien, Genèse et continuité.*
- Hanson, R. (2013). *Hardwiring Happiness. The new brain science of contentment, calm, and confidence.*
- Hanson, R. (2013). *Le pouvoir des petites riens.*
- Kaufman, G. (1996). *The psychology of Shame, second edition, Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes.*
- Lansky M. R., Morrison, A. P. (2009). *The Widening Scope of Shame.*
- Lee, R. G., Wheeler, G. (1996). *The Voice of Shame. Science and Connection in Psychotherapy.*
- Lewis, M. (1995). *Shame The exposed Self.*
- Morrison, S. P. (1989). *Shame The underside of Narcissism.*
- Nathanson, D. L. (1994). *Shame and Pride, Affect, Sex, and the Birth of the Self.*
- Nathanson, D. L. (1987). *The Many Faces of Shame.*
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion, Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind.*
- Potter-Efron, R., Potter-Efron, P. (2011). *Retrouver un sentiment juste de soi-même.*
- Schore, A. (2003). *La régulation affective et la réparation du Soi.*
- Tangney, J. P., Dearing, R. L. (2004). *Shame and Guilt.*