



Gênes, petites hontes Essayons d'en sourire...

Nous avons toutes, un jour, connu un moment de honte. Le ressasser n'est pas la solution. Alors, comment s'en remettre ?

Même si elles ne sont pas le résultat d'événements très graves, les petites hontes nous font rapidement monter le rouge aux joues ! Quoi de plus désagréable, en effet, que d'être prise en flagrant délit de petit mensonge, surprise dans notre intimité ou dans une situation que l'on aurait préféré cacher ? Cette émotion nous donne alors envie de disparaître sous terre et, surtout, de garder secret ce moment honteux. Quitte à le ressasser dans notre for intérieur... Pourtant, il est préférable d'en parler et d'en rire pour le dédramatiser. Pourquoi ne pas essayer ?

Sophie Pasquet

Valérie, 43 ans

« J'ai eu honte de l'impolitesse de mon fils ! »

Je venais de me séparer du père de mes enfants quand une collègue dont je suis proche, Myriam, m'a invitée à passer un après-midi chez elle à la campagne. Avant d'y aller, j'ai fait la leçon habituelle à mes garçons afin qu'ils soient sages, tout en étant persuadée que tout se passerait bien. Pourtant, mon aîné de 7 ans, Quentin, n'a cessé de très mal se conduire. Lors d'une conversation, Myriam s'est penchée gentiment vers lui pour expliquer que nous étions amies. Il a rectifié d'un ton sec : « Maman a dit que tu étais une collègue, pas une amie. » J'ai manqué m'étouffer ! Myriam a accusé le coup et s'est reculée, silencieuse. J'ai bredouillé que l'un n'empêchait pas l'autre, mais je me suis sentie gênée car j'ai bien vu que cela ne faisait pas rire Myriam. Une heure après, Quentin est revenu des toilettes dont Myriam

venait juste de sortir et a lancé à la cantonade : « Ça sent trop mauvais, je préfère attendre un peu. » Pour compléter le tableau, il a refusé de goûter le cake qu'elle avait fait exprès pour mes enfants. J'avais envie de me cacher dans un trou de souris. En plus, j'ai eu l'impression qu'elle finissait par se méfier de mon fils : elle ne semblait pas très rassurée quand il jouait avec le sien. La journée finie, j'étais honteuse de l'image que mon aîné avait donnée de lui-même et de moi par la même occasion : une mère seule complètement dépassée en matière éducative par ses enfants devenus des petits diables. Quand nous nous sommes retrouvées au boulot, le lundi, nous étions toutes les deux un peu embarrassées. Myriam ne pouvait pas vraiment me complimenter sur mes enfants, ni moi lui dire que j'avais passé une très belle journée...

L'avis du psy

« Nos enfants nous font parfois honte car nous nous sentons responsables de leur comportement, de leurs paroles. Nous avons tendance à croire qu'ils sont un prolongement de nous-mêmes alors qu'ils sont eux-mêmes et sont, dans ce sens, imprévisibles ! Valérie a l'impression que ces brefs épisodes remettent en cause les années d'éducation qu'elle a dispensées. Elle doit remettre les choses à leur juste place. Il est important de comprendre pourquoi son enfant s'est conduit ainsi ce jour-là : avait-il envie de partir, était-il perturbé par la séparation de ses parents ? Valérie aurait pu demander à son amie d'excuser son enfant, mais sans en faire trop pour ne pas accroître sa culpabilité. Et elle se serait sans doute sentie moins honteuse si Myriam avait pris en compte sa situation et ri des remarques de son fils.

« Sous l'effet de la honte, mes jambes flageolaient. »

Il y a trois ans, j'ai suivi une formation pour adultes afin de devenir opératrice de la voie ferrée à la SNCF. Après quelques stages, j'ai été envoyée pour mon premier poste au sein d'une équipe où règnent les « anciens ». Ils forçaient mon admiration car, dans le secteur de la maintenance des voies, ils sont considérés comme des puits de savoir. À mon arrivée, vu mon inexpérience, j'ai commencé par me tenir à carreau. Mais au fil du temps, j'ai eu la sen-

sation d'être acceptée et respectée par l'équipe. Est arrivé le jour d'une opération assez pointue techniquement. Lors de la réunion préparatoire, le chef m'a posé une question très simple devant l'ensemble de l'équipe. Je pense qu'il m'a interrogée dans le seul but de me mettre à l'aise. Malheureusement, je ne suis pas très forte dans cette partie-là et j'ai été incapable de lui répondre. J'ai paniqué au point de ressentir des picotements dans les jambes et

de les sentir flageoler. Mon chef a plaisanté : « Je me demande ce que l'on vous apprend à l'école ! » Et tout le monde s'est mis à rigoler. Moi, j'ai eu l'impression qu'on venait de découvrir mon incompetence. Cela m'a longtemps travaillé, il me semblait même être regardée différemment par l'équipe. Je n'en ai reparlé avec mon chef que trois mois après. Il a juste souri et m'a dit que tout le monde devait apprendre. Du coup, cela a apaisé mon inquiétude.

L'avis du psy

Comme Odile sortait de l'école et qu'elle se retrouvait face à un groupe détenteur d'un savoir qu'elle ne maîtrisait pas encore complètement, elle a eu l'impression de subir un mini-examen... Et n'a pu cacher qu'elle ignorait quelque chose. Ce qui a entraîné la honte qu'elle a ressentie et que son cerveau a reconnue très vite parce qu'il avait « imprimé » d'autres embarras éprouvés par le passé. La honte, comme toutes les

émotions, provoque une suractivité du système nerveux, d'où les sensations physiques qui en découlent. Cela peut se traduire par des sueurs froides, un rougissement... Le chef d'Odile semble bienveillant à son égard. Mais lorsque l'on se sent honteux, il faut toujours se demander quel rôle joue l'autre personne. Cherche-t-elle à nous provoquer, à nous humilier, à nous manipuler ? On peut ainsi percevoir ce moment honteux de façon plus objective et relativiser l'émotion ressentie.

Charlotte, 46 ans

« Mon voisin m'a surprise en soutien-gorge sur mon balcon... »

Un matin, j'étais seule à la maison. Il faisait très beau, alors je me suis installée sur le balcon pour prendre le soleil. Au bout de cinq minutes, j'avais tellement chaud que j'ai enlevé mon tee-shirt. Je me suis retrouvée en soutien-gorge mais personne ne me voyait et j'étais convaincue que mes voisins, dont la terrasse est très proche de la mienne, travaillaient. Quand j'ai entendu mon voisin arriver sur son balcon, il était trop tard pour que je m'éclipse : il était déjà devant moi. Je me suis soudainement souvenue que mon soutien-gorge, transparent, ne pouvait pas passer pour un maillot de bain. Mon voisin, lui, semblait plutôt décontracté et a commencé à entamer une discussion banale : « J'ai pris une journée de congé. Comme ça, je pourrai chercher ma fille à l'école », etc. Je n'osais pas faire un geste, à part croiser les bras sur ma poitrine pour pallier la transparence de mon soutien-gorge... Je me sentais ridicule, mais j'affichais quand même un

sourire « l'air de rien ». Dans ma tête, d'autres pensées se bouscailaient. Pourquoi mon voisin se comportait-il ainsi plutôt que de rentrer rapidement chez lui ? Qu'allait en penser sa femme, qui est une copine, quand il lui raconterait cet épisode ? Allais-je passer pour une « allumeuse » ? Finalement, il n'en a jamais été question. Mais depuis deux ans, à chaque fois que je les croise, je ne peux pas m'empêcher d'y penser.

L'avis du psy

La honte est souvent due à l'irruption brusque du regard et du jugement de l'autre dans notre intimité. Elle découle du dévoilement de ce que l'on aimerait cacher, comme Charlotte qui s'est déshabillée parce qu'elle se croyait seule. En faisant tout pour paraître calme, elle a cherché à garder la maîtrise de la situation, comme pour affirmer que, dans son espace intime, elle a le droit de se vêtir comme bon lui semble. Mais à l'intérieur d'elle-même, c'était la panique : sa pudeur et l'image qu'elle veut donner d'elle étaient mises à mal. Cet embarras ressenti à l'âge adulte fait peut-être écho à une honte qu'elle a éprouvée dans l'enfance ou à des règles de bienséances sociales qui lui ont été inculquées à l'époque. Peut-être ces dernières prennent-elles trop d'importance dans la vie de Charlotte ? Son voisin aussi aurait pu être gêné par cette situation !



3 questions à...



Martin Desselles, psychiatre, psychothérapeute*

Est-ce que tout le monde ressent ces petites hontes ?

Oui, bien sûr, tout le monde

éprouve ces sentiments de gêne. Nous pensons que ces petites hontes mettent à nu nos faiblesses et nous décrédibilisent auprès des autres, mais elles ont aussi leur aspect positif. Imaginez que l'on n'ait jamais honte de ce que l'on dit, de ce que l'on fait : on n'aurait plus aucune limite ! Nos petites hontes nous indiquent les règles non écrites de la société et les moments où on les transgresse. Quand nous avons trop souvent honte, c'est que l'on vit trop mal toutes ces règles. Il faut alors se demander pourquoi et comment on peut s'alléger.

Que révèlent-elles de nous ?

Ces moments d'embarras nous renvoient aussi à la différence entre ce que nous sommes vraiment et ce que nous voulons montrer de nous-même. Nous avons honte quand nous n'apparaissions pas compétent dans notre travail ou exemplaire dans l'éducation de nos enfants...

Comment les surmonter ?

Au lieu de s'en cacher, il est préférable de les raconter, en y mettant de l'humour si possible. En affichant une réaction positive, on attire la sympathie, on coupe l'herbe sous le pied des médisants et on ressent moins ce grand sentiment de solitude que procure la honte. En parler ou les écrire permet de faire taire cette petite voix en nous qui dit : « Je suis nulle ! »

* Coauteur de *Vivre mieux avec ses émotions* (éd. Odile Jacob).