

La perte de l'estime de soi

« LA HONTE EST UNE TUEUSE D'ÉMOTIONS »

Michel PAQUOT

Le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron est parvenu, grâce à la BD, à se libérer de la honte familiale. De ce sentiment « qui retranche du genre humain », il explore les multiples dimensions dans un ouvrage au titre éclairant, *Mort de honte*.

« **M**on père transpirait la honte. Avec mon frère, on l'appelait "père la trouille". On aurait dû l'appeler "père la honte". » Plus tard, Serge Tisseron a compris que cette honte puisait ses racines dans la génération précédente. Son grand-père paternel, charron dans un village de Drôme, s'était en effet effondré « socialement et psychologiquement » lorsque le progrès technologique l'avait contraint à devenir ouvrier mécanicien à Valence, avec la honte du déclassement. Quant à son grand-père maternel, il aurait, à cause d'une mauvaise gestion, précipité dans la faillite un café-restaurant-cinéma acheté avec la dot de sa femme. Sans que cela n'ait jamais été vraiment dit. Il n'est guère étonnant, dès lors, qu'il ait consacré ses premiers ouvrages, d'une part, à Tintin et à ses secrets de famille, d'autre part, dans une étude pionnière, à la honte.

HORS DU GROUPE

« Les hontes que j'ai éprouvées ne m'ont pas fait mourir, précise-t-il, mais m'ont longtemps retranché de la communauté, marginalisé, et ont gêné ma socialisation. La honte s'oppose en effet à la capacité de se socialiser. Celui qui a honte reste hors du groupe, car il a l'impression de n'avoir sa place nulle part. » Le récit de sa jeunesse minée par cette tare familiale porte ainsi un titre explicite : *Mort de honte*. « L'idée qui préside souvent à cette émotion est celle de disparaître dans un trou de souris, de devenir invisible. Celui qui est dans la honte n'a pas de mode d'emploi. Et le risque majeur, pour lui, est d'être définitivement exclu de son groupe, et donc condamné à vivre à jamais avec ce sentiment. »

Un sentiment à ne pas confondre avec la culpabilité, moins indélébile, plus restreinte et réparable. « Ceux qui ont un jour éprouvé un très fort sentiment de honte qu'ils ont enfoui en eux-mêmes – par exemple à la suite d'une agression sexuelle précoce – développent souvent un sentiment de culpabilité permanent. Ils se sentent constamment fautive. »

Si un coupable, sa peine avouée ou/et purgée, peut être réintégré dans la communauté, en revanche, insiste Serge Tisseron, « toute personne plongée dans la honte n'a aucun moyen de s'en dégager. Elle perd l'affection de ses proches, mais également tout intérêt de leur part. Dans la

culpabilité, les proches peuvent lui en vouloir, être en colère, ce qui veut dire qu'ils se soucient d'elle. Ce n'est pas le cas dans la honte qui est une stigmatisation. »

QUATRE ÉTAPES

La honte qu'analyse le psychiatre et psychanalyste n'est pas celle, rapidement dépassée, liée à l'apparence, comme de porter un vêtement défraîchi ou être mal coiffé, ou à une parole ou à un comportement malheureux, mais une autre plus profondément et durablement ancrée en soi. Elle menace les trois piliers sur lesquels est bâtie l'identité : l'estime de soi, l'affection portée à ses proches et l'appartenance à un groupe. Pour en sortir, il distingue quatre étapes successives.

La première est son identification, parvenir à la désigner, à mettre un nom dessus. Ce n'est pas toujours facile car, le plus souvent, on se la cache à soi-même. La deuxième consiste à la circonscrire. Pour quelle raison a-t-on honte ? Est-ce lié à son enfance, par exemple ? Après y avoir réfléchi, on tente de la comprendre.

La troisième étape, c'est essayer de retrouver les grandes émotions qui ont été étouffées par la honte : la rage, l'angoisse, l'amertume. « Retrouver ces émotions, c'est retrouver le chemin de la vie. Car la honte est une tueuse d'émotions, c'est la mort. Certains investissent la rage comme moyen d'en sortir : quand une personne vous fait honte, vous avez la rage contre elle. » L'ultime stade va alors être de se réaffilier à un groupe. Internet peut y aider.

La rage, Tisseron la considère indispensable. « J'ai beaucoup soutenu #MeToo et #balancetonporc qui permettent de diriger la honte contre son agresseur. J'ai dit bravo car on ne passe pas d'une situation catastrophique à une positive sans transiter par des intermédiaires indispensables, comme la rage. Ce serait vouloir aller directement de la honte au pardon. Mais cette rage, il faut l'assumer, car l'une des issues, hélas possible, d'une honte non recon nue, est de retourner la rage contre soi. Au cours de ma carrière, j'ai vu beaucoup de femmes qui, par honte, finissaient par devenir toxicomanes, alcooliques, se marginalisaient socialement, voire se suicidaient. Or vous ne pouvez pas gérer vos émotions autrement qu'en y faisant face. »



UNE MENACE.

Pour l'estime de soi, l'affection portée à ses proches et l'appartenance à un groupe.

ÉPIDÉMIE SILENCIEUSE

Confier sa honte ? Pour la majorité de ceux qui en souffrent, c'est mission impossible. « Si vous voulez savoir pourquoi je n'ai rien dit, il vous suffira de chercher ce qui m'a forcé à me taire. Les circonstances de l'événement et les réactions de l'entourage sont coauteurs de mon silence », écrit Boris Cyrulnik en introduction du bien nommé *Mourir de dire. La honte*. Il ajoute : « Je vais donc me taire pour me protéger, je ne mettrai en façade que la part de mon histoire que vous êtes capable de supporter. » Dans son essai *Dépasser la honte*, la chercheuse américaine Brené Brown parle de son côté d'une « épidémie silencieuse ». « Ce qui la rend silencieuse, c'est l'incapacité ou le refus d'en parler ouvertement et d'explorer la manière dont elle affecte la vie des individus, des familles, des groupes et de la société. Ce silence fait entrer la honte sous terre où elle imprègne les vies publiques et privées à sa manière insidieuse et destructrice. »

Le père de Serge Tisseron ne pouvait en parler puisqu'il ne l'avait pas identifiée. C'est pourquoi cet homme, que le psychiatre définit par ailleurs comme « généreux et doux », connaissait des moments de rage contre ses enfants. Son cadet se souvient par exemple avoir reçu, enfant, avec son frère, un paquet de livres qu'il a, sous leurs yeux, déchirés l'un après l'autre. « La honte ne se transmet pas de façon héréditaire, mais par l'éducation, c'est ce que j'appelle la honte de proximité. Un enfant proche d'un parent honteux va s'imprégner de sa honte, comme une éponge. Les travaux en épigénétiques montrent que certaines réac-

tions peuvent être inhibées d'une génération à l'autre par un phénomène métabolique de certains gènes qui, eux, ne changent pas. Or, une fois que vous avez compris que la honte n'est pas la vôtre, mais celle d'un parent, il est plus facile de s'en débarrasser. »

Très jeune, Serge Tisseron a mis ses angoisses en dessins, comme il s'en rendra compte beaucoup plus tard en retrouvant certains d'entre eux oubliés dans des boîtes. « Je me suis d'abord construit une histoire avec des dessins. Le dessin est un mode de symbolisation à part entière. C'est une profession de foi. Ce n'est pourtant pas le dessin seul qui m'a sauvé, mais la bande dessinée, ma main qui raconte une histoire, qui crée une narration. On a en effet tous besoin de faire une narration de sa propre vie. Et en 1970, j'ai été le premier à écrire une thèse en BD, qui a été acceptée. »

Pour autant, il ne se sent pas totalement débarrassé de ce sentiment de honte qui a accompagné son enfance. « Dès que j'ai une chose à faire, sourit-il, j'ai terriblement peur de ne pas être à la hauteur. Et quand je l'ai accomplie, je suis inquiet de l'avoir mal faite. On n'est jamais libéré des cicatrices de l'enfance, on peut juste faire en sorte qu'elles ne soient pas des plaies suintantes. On apprend à les gérer au quotidien, on les dédramatise. » ■



Serge TISSERON, *Mort de honte*, Paris, Albin Michel, 2019. Prix : 18,45€. Via L'appel : - 5% = 17,53€.

Au-delà
du corps



CONSEILS D'AMIE

S'écouter et se parler au sein d'un couple n'est pas toujours évident. Chez un conseiller conjugal, le couple peut réapprendre l'écoute et l'échange. Mais, pour surmonter une crise, faut-il vraiment passer par là ? À l'aide de jolies petites bandes dessinées, une thérapeute familiale raconte une

soixantaine de rencontres de parole vécues dans son cabinet. Chaque situation révèle un sujet et une verbalisation, mais aussi les conseils qu'elle inspire ainsi que d'éventuelles pistes d'issues. (F.A.)

Caroline KRUSE, *Il faut qu'on parle*, Monaco, Éditions du Rocher, 2019. Prix : 18,35€. Via L'appel : -5% = 17,44€.