



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

HONTE ET CULPABILITÉ



ACTIVITÉS

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 10 et 24 septembre de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Voir calendrier d'activités pour plus d'informations
- Inscription: appeler au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

Dans le cadre de nos interventions, il est fréquent que nous aidions des individus à naviguer à travers un processus de gestion des émotions. Outre la colère, deux émotions particulièrement incomprises et difficiles à gérer sont la honte et la culpabilité. Dans cette infolettre, nous explorerons la distinction entre les deux, ainsi que des méthodes pour les aborder de manière saine.

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
La honte et la culpabilité.....	2

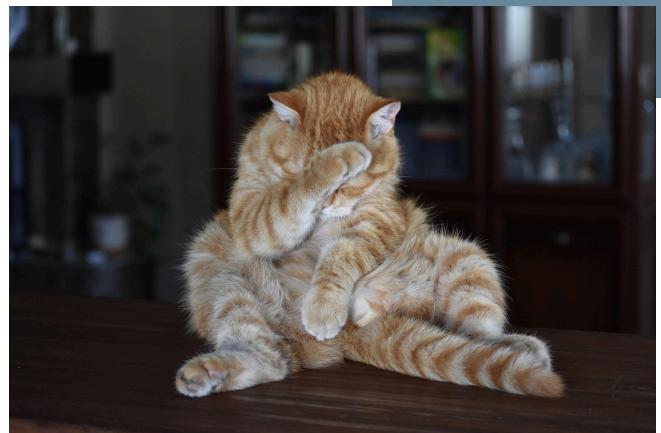
LA HONTE ET LA CULPABILITÉ

Définitions et distinction ^{1, 2, 3, 4}

Pour mieux gérer ses émotions, il est primordial de bien les identifier. La honte et la culpabilité peuvent facilement être confondues, nous prendrons donc le temps de les distinguer adéquatement.

La culpabilité consiste en une émotion ressentie lorsque nos actions entrent en conflit avec nos valeurs. Plus précisément, le dictionnaire Larousse définit la culpabilité comme: "un sentiment de faute vécu par un sujet, que celle-ci soit réelle ou imaginaire". Ce serait le cas, par exemple si nous priorisons l'honnêteté dans notre système de valeurs et que nous disons un mensonge. La culpabilité est donc intimement reliée à nos actions.

La honte, quant à elle, se définit dans le Larousse, comme " un sentiment d'abaissement, d'humiliation qui résulte d'une atteinte à l'honneur ou à la dignité". Elle peut être vécue, par exemple, lorsque nos failles sont exposées en public, ce qui pourrait être le cas pour une personne ayant échoué à un examen et dont le résultat est exposé devant toute sa classe. Ainsi, la honte est plus intimement liée à la personne, à sa valeur et son identité profonde.



Toutefois, Bruno Fortin, membre de l'Ordre des psychologues du Québec, souligne que la honte se situe sur un continuum. Un certain niveau de honte favorise « la socialisation et l'établissement de limites nécessaires à la vie en société ». À l'autre extrémité, la honte toxique est liée à un sentiment « d'infériorité et d'inadéquation » éprouvé par la personne concernée.

Enfin, la honte peut être difficile à percevoir chez autrui, car certains auront tendance à camoufler ce sentiment sous une estime de soi excessive.

¹ <https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=honte-depasser-sentiment-honte#:~:text=Apprendre%20%C3%A0%20s'aimer%2C%20%C3%A0,am%C3%A9liorer%20l'estime%20de%20soi.>

² <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/la-honte>

Afin d'approfondir la distinction entre la honte et la culpabilité, voici cinq différences majeures entre ces deux émotions provenant de la plateforme Calm et révisées par le Dr. Chris Mosunic.

1-La honte est liée à notre identité, tandis que la culpabilité concerne nos actions. En ressentant de la culpabilité, nous admettons que nos actions sont incorrectes, mais nous ne croyons pas que notre être tout entier soit entaché.

2-La honte a davantage d'impact sur notre estime de soi: lorsque nous vivons de la culpabilité, nous pouvons nous amender en redressant nos actions, tandis que lorsque nous vivons de la honte, c'est notre valeur qui est directement affectée.

3-Les impacts sociaux sont différents en lien avec la honte et la culpabilité: la honte nous pousse à plus d'isolement, tandis que la culpabilité, peut mener à chercher le contact avec autrui afin de "corriger" ses actions et se faire pardonner.

4-L'impact sur la motivation à changer est également différente. Lorsque nous vivons de la culpabilité, nous pouvons plus aisément voir quelle solution adopter et ainsi amorcer un processus de changement, tandis que la honte peut être tellement envahissante que nous ne voyons pas par quelle action commencer et comment s'en libérer.

5-La durée associée aux sentiments de honte et de culpabilité sera aussi variable. La culpabilité peut diminuer rapidement, lorsque nous faisons les bonnes actions afin de réparer nos actions. La honte, quant à elle, puisqu'elle est associée à nos racines, peut être beaucoup plus longue à diminuer et peut demander un processus thérapeutique.

Une des chercheures les plus renommées ayant contribué à approfondir les connaissances liées à la honte et la culpabilité est Brene Brown. Lors de ses recherches sur la connexion humaine, un des résultats inattendus ayant émergé est que la honte entravait la connexion entre les humains. Elle serait également, contrairement à la culpabilité, davantage associée à la dépression, à la dépendance et certaines problématiques de santé mentale.

³ <https://www.calm.com/fr/blog/shame-vs-guilt#:~:text=Guilt%20is%20specifically%20about%20what,feeling%20fundamentally%20flawed%20or%20inadequate.>

⁴ <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/culpabilit%C3%A9/21052>

Toutefois, selon cette chercheure, la honte est intimement reliée au courage. En effet, afin de vivre pleinement, il est nécessaire d'écouter et de surpasser la honte en se montrant vulnérable et en s'exposant. Ainsi la honte constitue un passage obligé vers le courage, l'innovation et la créativité.

Afin d'appuyer ces mots, elle cite Théodore Roosevelt " Ce n'est pas le critique qui compte, tout ce qu'il fait, c'est pointer du doigt ce qui aurait pu être mieux fait par l'homme qui chute ou qui se trompe. Le vrai crédit va à celui qui se trouve dans l'arène avec le visage sali de poussière, de sueur et de sang, car quand il est dans l'arène, au mieux il gagne et au pire, il échoue, mais même quand il perd, il le fait avec audace."

Pour elle, lorsque nous osons dans la vie, lorsque nous "allons dans l'arène", la honte est cette petite voix nous narguant: "tu n'es pas assez bon.ne, tu n'as pas terminé tes études, tu n'est pas capable d'être en couple, tu n'es pas assez brillant.e, intelligent.e, ou encore " pour qui te prends-tu?". Elle affirme que de "plonger" malgré cette petite voix en sachant que nous ne sommes pas parfaits et en osant faire des erreurs est signe de courage et d'accomplissement.

Comment gérer la honte et la culpabilité? ^{1,5,6,7}

Selon Brene Brown, afin de gérer la honte, nous devons tout d'abord comprendre comment elle affecte ce que nous sommes et comment elle teinte nos rôles parentaux et sociaux.

Par exemple, elle souligne que la honte est genrée, c'est-à-dire que pour les femmes, elle est souvent associée au besoin de répondre à de nombreuses exigences parfois contradictoires: être une bonne mère, être une professionnelle exemplaire et une conjointe aimante tout en maintenant une apparence impeccable. Tandis que pour les hommes, la honte peut leur dicter de ne pas dévoiler leur vulnérabilité, leurs faiblesses et leurs émotions.

De surcroît, l'empathie constitue, selon elle, un antidote à la honte, car la honte a besoin de silence et de jugement pour subsister. Si nous "éclairons" la honte avec de l'empathie, elle ne peut survivre.

Selon Passeport Santé, la honte peut se gérer de plusieurs façons. Tout d'abord, prendre conscience de l'origine de notre émotion, d'où cette honte puise-t-elle ses racines? Pour ce faire, nous pouvons écrire afin de mieux cerner, ce qui a déclenché cette honte et quel discours interne y est sous-jacent.

⁵ <https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/comprendre-la-honte>

⁶ https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?language=fr&subtitle=fr

Pour aller plus loin

Ensuite, nous pouvons parler à une personne bienveillante, donc sortir de l'ombre dans laquelle la honte nous maintient.

Enfin, nous pouvons faire preuve de compassion envers nous-mêmes.

Il est également suggéré d'utiliser des techniques telles que la visualisation et l'hypnose.

La culpabilité, quant à elle, peut se gérer tout d'abord en prenant conscience de nos erreurs. Ensuite, nous pouvons changer de point de vue et s'imaginer quel discours nous dirions à un ami ayant fait les mêmes erreurs que nous, nous adoptons ainsi un point de vue bienveillant envers nous même. Enfin, nous pouvons effectuer une action réparatrice, telle que demander pardon, rendre service, passer du temps avec un ami, etc. Il est également utile d'évaluer comment ne pas reproduire cette erreur, parfois en priorisant dans notre quotidien des actions alignées avec nos valeurs fondamentales.

Voici des ressources qui vous permettront de pousser votre réflexion sur la honte et la culpabilité un peu plus loin:

Deux conférences de Brene Brown portant respectivement sur la vulnérabilité et sur la honte. Plusieurs informations que nous avons données dans cette infolettre proviennent de la seconde conférence sur la honte. Ces deux conférences ou "Ted Talk" sont en langue anglaise, mais il est possible d'activer les sous-titres français en cliquant sur le phylactère situé en bas de la vidéo:

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=fr

https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?subtitle=fr

Lien menant à un article de Perrine Larsimont sur le site Gestion de HEC Montréal qui élucide comment nous pouvons agir avec les sentiments de honte et de culpabilité en milieu de travail:

<https://www.revuegestion.ca/que-faire-des-sentiments-de-culpabilite-et-de-honte-au-travail>

⁶ <https://www.strategiesdesantementale.com/ressources/comprendre-la-culpabilite>

⁷ <https://www.monpsyetmoi.com/culpabilite-7-etapes-sen-liberer/>