

LA HONTE

Par Tim Steadman

Traduit par Richard Parent

Mon objectif étant de faire tout le tour de la question, voici un élément important du cœur de glaciation de l'iceberg de Joseph Sheehan.¹ Il s'agit d'un premier article sur la honte qui sera, je l'espère, enrichi par d'autres qui viendront creuser davantage ce ressenti des plus importants.
R.P.

Avant de donner la parole à Tim, voyons comment M. P. Poulat – citée dans *Bégaiement, bégaiements* de Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel (De Boeck Solal), définit la honte :

« La honte vient du contraste entre deux évaluations : l'évaluation des normes du groupe auquel vous appartenez ou souhaitez appartenir et l'évaluation de votre échec à atteindre ces normes. »

Bonjour,

J'aimerais partager avec vous une citation qui résume ce qui m'a empêché de me laisser entièrement aller, de lâcher prise. J'ai fait appel à quelques techniques afin de contrôler mon cerveau, techniques apprises des livres forts intéressants de Anna (Margolia) et de Bob (Bodenhamer). Bien que ces techniques aient réussi, j'avais l'impression qu'une mystérieuse force m'empêchait de vraiment me « laisser aller ». Et c'est encore un peu le cas. Bien que je pensais devoir ajouter d'autres trucs dans ma boîte à outils, je nourrissais toujours ce sentiment tenace qu'il y avait quelque chose d'autre.

Cette semaine, j'ai découvert la honte qui se cachait en moi.

Voici cette citation :

« Pour s'épanouir de manière exponentielle, la honte a besoin de secret, de silence et de jugement » - [Brene Brown](#)

Pensez-y un instant. J'ai confronté le *secret* en ayant des activités sociales et en rencontrant beaucoup de monde... J'ai confronté le *silence* en prononçant plusieurs discours et en racontant mon histoire. Ce qui m'a retenu personnellement, c'est le **JUGEMENT**. Mon autojugement. Il a insidieusement nourri cette honte dont je croyais pourtant m'être débarrassée (après tout, j'ai ressenti un sentiment de fierté à plusieurs reprises pendant mes « [sommets](#) » ; mais, à certaines occasions, les « vallées » semblaient être aussi de la partie). J'ai pris conscience que je me juge encore – ainsi que ma valeur - ce qui n'implique pas nécessairement ma valeur complète (regardez-moi, j'ai tellement fait de choses, je suis imposant !) ; mais j'ai encore besoin de travailler sur ma valeur situationnelle. J'ai constaté que *lorsque je commence à me retenir, je ne me sens nullement valorisé.*

¹ « Cœur de glaciation » étant un terme emprunté à Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel dans son livre précité.

Ce qui suit est le résumé de la semaine qui vient de s'écouler.

Parce que je vis en Inde la plupart du temps, j'étudie, en ligne, pour une maîtrise en psychothérapie. L'université où j'étudie exige que les étudiants participent à une semaine de cours intensifs sur le campus pendant deux étés, ici, aux États-Unis. Un des cours enseigne les habiletés requises du psychothérapeute et l'autre est un groupe de développement permettant aux étudiants de travailler sur leurs problèmes personnels.

À cause de mon bégaiement résiduel (qui a pris de la force au cours des dernières semaines), j'ai des cauchemars depuis que je sais devoir participer à ces cours intensifs. Je me dis des choses telles qu'un psychothérapeute ne doit pas bégayer... le psychothérapeute doit établir une bonne relation avec sa/son client. Le client doit se sentir à l'aise et capable de connecter avec vous. Le bégaiement ne favorisera pas cela. (Je sais, l'élément 'croyances' de mon Hexagone était négatif !)

Pendant le premier cours de psychothérapie, l'instructeur nous demanda : « Quel groupe de personnes possède les caractéristiques idéales d'un psychothérapeute ? »

L'ensemble des étudiants mentionna les femmes, les parents, etc. Le professeur finit par dire « les tout petits. » J'ai déjà entendu cela quelque part !!!... Ils possèdent 4 caractéristiques cruciales :

1. CONFIANCE (en eux-mêmes)
2. Capacité de prendre des RISQUES
3. [Vulnérabilité](#)
4. Authenticité.

La confiance (en soi) favorise la prise de risque et la vulnérabilité. La somme de tout cela est l'authenticité. L'authenticité est justement ce que démontrent les tout petits. Ils ne se retiennent pas.

C'est donc dans mon cours de développement que j'en ai appris sur la honte et la citation ci-haut.

Pour faire d'une longue une courte histoire, cette semaine s'est avérée un succès. J'ai cessé de me retenir après quelques cours. Je me suis rappelé de me faire suffisamment confiance pour accepter une certaine vulnérabilité et prendre des risques (chose pour laquelle j'avais déjà une certaine habitude) et me permettre (pour la première fois) de regarder la honte en face et ce qui la nourrissait.

Cela m'a aidé. Je crois que cela pourrait en aider d'autres également. Bon vendredi à vous tous.

Tim

Dans un autre courriel daté du 24 juin, Tim ajoute :

« J'en suis toujours à tester et modifier ce qui fonctionne pour moi, toujours stupéfait par l'absence de réflexe de retenue après nos séances de psychothérapie de groupe. Et il n'y fut jamais question de mécanisme de parole. Chacun partageait de difficiles expériences (et l'étendue de ces expériences fut très vaste... pour la plupart pires que la mienne), tous des gens empathiques et compréhensifs. Cela me fit prendre conscience de mon bavardage interne... bavardage que je croyais positif... mais qui, en réalité, est MALSAIN et ANORMAL. Un autre membre du groupe de psychothérapie se sentit 22 kg plus léger après cette semaine-là (il nous avait entretenu de ses anxiétés... et il n'était pas une PQB). Je ne pouvais m'empêcher de me reconnaître dans ses propos.

Voir également le TED talk de Brene Brown, où il est question de la honte, en cliquant [ICI](#).

SOURCE : Traduction d'un courriel de Tim Steadman sur *neurosemanticsofstuttering* daté du 19 juin 2015. Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Juin 2015.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)